

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Костромской государственный университет»  
(КГУ)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Направление подготовки 41.03.05 Международные отношения  
Направленность: Внешнеэкономическая деятельность и межкультурное  
взаимодействие

Квалификация выпускника: бакалавр

Кострома  
2025

Рабочая программа дисциплины Безопасность жизнедеятельности разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 41.03.05 Международные отношения, утвержденным приказом Минобрнауки России от 15.06.2017 № 555.

Разработал: Онегина М.Д., старший преподаватель кафедры биологии и экологии.

Рецензенты:

Соколова Т.Л., к.б.н., доцент, доцент кафедры биологии и экологии

Абакумов Д.Г., председатель Костромского отделения общероссийской общественной организации «Деловая Россия»

**ПРОГРАММА УТВЕРЖДЕНА:**

Учёным советом КГУ

Протокол заседания № 6 от 10.11.2025 г.

## **1. Цели и задачи освоения дисциплины**

**Цель** курса – вооружить будущих выпускников теоретическими и практическими навыками, необходимыми для: идентификации опасностей техногенного, природного и социального происхождения в чрезвычайных ситуациях и при стихийных бедствиях, а также при угрозе возникновения военных конфликтов; прогнозирования и реализации мер защиты среды обитания от негативных воздействий; участия в работах по защите учащихся и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций и организационно-правовым аспектам оказания первой помощи; оказания психологической поддержки.

**Задачами** обучения являются:

- сформировать знания по научно-практическим основам безопасности жизнедеятельности, правовой основе защиты личности в государстве и здорового образа жизни;
- привить навыки по обеспечению комфортности и безопасности взаимодействия человека со средой обитания;
- научить разрабатывать мероприятия по защите населения в чрезвычайных ситуациях и способам ликвидации последствий аварий, катастроф и стихийных бедствий;
- сформировать знания по организации ГО в учебном заведении;
- повысить уровень готовности к оказанию первой помощи при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях, угрожающих жизни и здоровью;
- развить навыки оказания первой помощи при несчастных случаях, травмах, отравлениях и тактического мышления при ее оказании;
- воспитать чувство сострадания, ответственности и долга перед пострадавшими при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях, угрожающих жизни и здоровью.

## **2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

В результате освоения учебной дисциплины в области безопасности жизнедеятельности студент должен:

**освоить компетенции:**

**УК-8** – Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

**Код и содержание индикаторов компетенции:**

**ИУК-8.1** Идентифицирует угрозы (опасности) природного и техногенного происхождения для жизнедеятельности человека в повседневной жизни, профессиональной деятельности, при возникновении чрезвычайной ситуации и военного конфликта.

**ИУК-8.2** Определяет модель поведения при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

**ИУК-8.3** Способен применять приемы оказания первой помощи пострадавшему

***знать:***

- принципы обеспечения комфортности и безопасности взаимодействия человека со средой обитания;
- опасные ситуации природного характера и защита населения от их последствий.
- Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита населения от их последствий.
- ЧС социального характера и защита населения от их последствий.
- Криминогенная опасность.
- современное состояние и негативные факторы техносферы;
- защитные сооружения гражданской обороны.
- мероприятия по организации и защите населения в мирное и военное время
- правовые, нормативно-технические организационные основы
- проблемы безопасности национальной и международной безопасности РФ, в том числе и в военных конфликтах.
- задачи.Гражданская оборона
- структуру и задачи первой медицинской помощи;
- характеристика травматизма неотложное медицинское состояние;

***уметь:***

- прогнозировать чрезвычайные ситуации;
- разрабатывать мероприятия, обеспечивающие комфортные и безопасные условия труда и отдыха, а также защиту в чрезвычайных ситуациях
- разрабатывать мероприятий по защите населения в чрезвычайных ситуациях и ликвидация последствий аварий, катастроф , стихийных бедствий, военных конфликтов.

***владеть:***

- средствами индивидуальной защиты.
- оказывать помощи при несчастных случаях:
  - определять признаки жизни и смерти
  - оказывать реанимационные мероприятия при клинической смерти
- осуществлять :
  - наложение повязок;
  - наложение жгутов;
  - наложение шин;
  - измерение артериального давления,
  - подсчет пульса и дыхания.

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» относится к обязательной части учебного плана.

Изучается второй поток очная форма в 4 семестре обучения.

Изучение дисциплины основывается на ранее освоенных дисциплинах/практиках: Математика, Физическая культура, факультатив «Противодействие распространению экстремизма и терроризма и профилактика аддиктивного поведения в молодежной среде», Основы военной подготовки, Информационно-коммуникационные технологии, Нейросети и искусственный интеллект

Изучение дисциплины является основой для освоения последующих дисциплин/практик: Практика переговоров и разрешение конфликтов, Стратегическое мышление, Риски международных экономических отношений и страхование

### 4. Объем дисциплины

#### 4.1 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических часов и виды учебной работы

| Виды учебной работы,                     | Очная форма |
|------------------------------------------|-------------|
| Общая трудоемкость в зачетных единицах   | 2           |
| Общая трудоемкость в часах               | 72          |
| Аудиторные занятия в часах, в том числе: | 26          |
| Лекции                                   | 8           |
| Практические занятия                     | 18          |
| Лабораторные занятия                     |             |
| Самостоятельная работа в часах           | 46          |
| Форма промежуточной аттестации           | зачет       |

#### 4.2. Объем контактной работы на 1 обучающегося

| Виды учебных занятий | Очная форма |
|----------------------|-------------|
| Лекции               | 8           |
| Практические занятия | 18          |
| Лабораторные занятий | -           |
| Консультации         | 0,4         |
| Зачет/зачеты         |             |
| Экзамен/экзамены     |             |
| Курсовые работы      |             |
| Курсовые проекты     |             |

|       |      |
|-------|------|
| Всего | 26,4 |
|-------|------|

**. Содержание дисциплины(модуля), структурированное по темам(разделам), с указанием количества часов и видов занятий**

### **5.1 Тематический план учебной дисциплины**

*Очная форма обучения*

| № | Наименование раздела, темы                                                                                            | Всего з.е/ час | Аудиторные занятия |        |      | Самостоятельная работа |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|--------|------|------------------------|
|   |                                                                                                                       |                | Лекц.              | Практ. | Лаб. |                        |
| 1 | Теоретические основы безопасности жизнедеятельности (БЖ). Российская система предупреждения и действий в ЧС.          | 9              | 2                  | 2      |      | 5                      |
| 2 | Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита населения от их последствий. Негативные факторы среды обитания. | 14             | 2                  | 2      |      | 10                     |
| 3 | Классификация чрезвычайных ситуаций (ЧС). Опасные ситуации природного характера и защита населения от их последствий  | 19             | 2                  | 2      |      | 15                     |
| 4 | ЧС социального характера. Криминогенная                                                                               | 7              |                    | 2      |      | 5                      |

|   |                                                                                                                                               |    |   |    |  |    |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|--|----|
|   | опасность.                                                                                                                                    |    |   |    |  |    |
| 5 | Гражданская оборона и ее задачи. Проблемы национальной и международной безопасности РФ<br>Терроризм. Защита населения при военных конфликтах. | 7  |   | 2  |  | 5  |
| 6 | Первая медицинская помощь                                                                                                                     | 16 | 2 | 8  |  | 6  |
|   | Итого:                                                                                                                                        | 72 | 8 | 18 |  | 46 |

## 5.2 СОДЕРЖАНИЕ:

### 1. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности (БЖ).

Предмет, методология, теория и практика безопасности. Безопасность и теория риска. Безопасность в различных сферах жизнедеятельности. Критерии чрезмерного и приемлемого риска.

*Российская система предупреждения и действий ЧС.* Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций - важнейшая государственная задача. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Силы и средства наблюдения, контроля и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Права и обязанности граждан Российской Федерации в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Подготовка населения и пропаганда знаний в области защиты населения и территорий. Общие рекомендации по готовности к чрезвычайным ситуациям.

### 2. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита населения от их последствий.

Понятие ЧС техногенного характера. Классификация. Закономерности проявления. Аварии с выбросом (угрозой выброса) химически, биологически опасных веществ; радиоактивных веществ. Гидродинамические аварии. Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения. ЧС на транспорте.

*Негативные факторы среды обитания.*

Условия и факторы обитаемости. Световой и воздушно-тепловой режимы помещений. Вибрация и шум. Электрический ток, электробезопасность. Электромагнитные поля и излучения. Пожарная безопасность.

### 3. Опасные ситуации природного характера и защита населения от их последствий.

Классификация чрезвычайных ситуаций (ЧС). Понятие ЧС природного характера. Классификация и закономерности проявления природных ЧС. Геологические ЧС. Природные пожары. Метеорологические ЧС. Гидрологические и морские опасности. Биологические ЧС. Космические и гелиофизические ЧС.

#### **4. ЧС социального характера и защита населения от их последствий.**

*Криминогенная опасность.*

Понятие ЧС социального характера. Классификация. Закономерности проявления ЧС социального характера. Техника религиозной безопасности.

Экономическая, информационная и продовольственная безопасность.

#### **5. Проблемы национальной и международной безопасности РФ. Терроризм. Защита населения при военных конфликтах.**

Национальные интересы России.

Общественная опасность экстремизма и терроризма. Виды террористических актов и способы их осуществления.

Организация антитеррористических и иных мероприятий по обеспечению безопасности в образовательном учреждении. Обеспечение национальной безопасности РФ, в том числе от военных конфликтов (введение миротворцев, подготовка эвакуации населения, мероприятия по обеспечению населения в пунктах эвакуации).

*Гражданская оборона и ее задачи.*

Гражданская оборона и ее задачи. Современные средства поражения. Средства индивидуальной защиты. Защитные сооружения гражданской обороны. Организация защиты населения в мирное и военное время.

#### **6. Первая медицинская помощь.**

Понятие первая помощь. Принципы оказания первой помощи. Признаки жизни и смерти. Терминальные состояния. Сердечно-легочная реанимация.

Оказание первой медицинской помощи в терминальных состояниях; при ранениях и кровотечениях; при термических повреждениях; при отравлениях; при ушибах, вывихах, растяжениях и переломах. Транспортировка пострадавших.

Десмургия.

#### **6. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

Оценка знаний, умений, навыков, характеризующая этапы формирования компетенций по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» осуществляется в ходе текущего и промежуточного контроля.

Текущий контроль организуется в формах:

- устного опроса (фронтальной беседы, индивидуального опроса, докладов);

- контрольных работ;
- проверки письменных заданий (решения ситуационных задач);
- тестирования;
- оценки результатов предметной деятельности студента.

Промежуточный контроль осуществляется в формах зачета. Каждая форма промежуточного контроля должна включать в себя теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень освоения студентами знаний и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и навыков.

#### 6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине(модулю)

##### *Очная форма обучения*

| № | Название раздела, темы                                                                                                   | Задание                                                                                                                                                                                                                         | Часы     | Методические рекомендации по выполнению задания                                                                                 | Форма контроля                  |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 1 | Теоретические основы безопасности жизнедеятельности (БЖ).                                                                | Раскрыть понятие безопасность.<br>Рассказать о видах безопасности.<br>Показать влияние антропогенного фактора на природные и экологические процессы                                                                             | 5 часов  | Безопасность жизнедеятельности под ред. Л. А. Михайлова<br>Безопасность жизнедеятельности.<br>Терминология Белов С.В.<br>Лекция | Контрольная работа              |
|   | Классификация чрезвычайных ситуаций (ЧС).<br>Российская система предупреждения и действий в ЧС                           | Рассказать о видах чрезвычайных ситуаций. Знать закон «О защите населения и территорий от ЧС природного техногенного характера»                                                                                                 |          | Закон от 1994год «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера»<br>Лекция                          | Опрос<br><br>Контрольная работа |
| 2 | Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита населения от их последствий.<br>Негативные факторы среды обитания. | Знать о причинах аварий и катастроф на предприятиях.<br>Иметь представление о чрезвычайно-опасных объектах для г.Костромы и Костромской области.<br>Знать условия и факторы обитаемости.<br>Световой и воздушно-тепловой режимы | 10 часов | Безопасность жизнедеятельности под ред. Л. А. Михайлова<br>Безопасность жизнедеятельности.<br>Терминология Белов С.В.<br>Лекция | Тесты                           |

|   |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          |                                                                                                                                         |                                                                                  |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                                                         | помещений.<br>Вибрация и шум.<br>Электрический ток,<br>электробезопасность.<br>Электромагнитные поля<br>и излучения.<br>Пожарная безопасность.                                                                                                                                                                |          |                                                                                                                                         |                                                                                  |
| 3 | Классификация чрезвычайных ситуаций (ЧС).<br>Опасные ситуации природного характера и защита населения от их последствий | Владеть способами защиты при возникновении землетрясений, ураганов, смерчей, наводнений, грозы, цунами, лесных пожаров., селях, лавинах,.                                                                                                                                                                     | 15 часов | Безопасность жизнедеятельности под ред. Л. А. Михайлова<br>Белов С.Б.<br>Безопасность жизнедеятельности.<br>Терминология<br>Занько Н.Г. | Тесты                                                                            |
| 4 | ЧС социального характера.<br>Криминогенная опасность.                                                                   | Знать способы защиты при кражах, изнасиловании, рэжете, опасности толпы, меры предотвращения опьянения, способы защиты и правила поведения в зоне криминальных разборок<br>Знать технику религиозной безопасности.                                                                                            | 5 часов  | Занько Н.Г.<br>Безопасность жизнедеятельности                                                                                           | Опрос<br>Информационный бюллетень<br>«Техника религиозной безопасности»<br>Тесты |
| 5 | Проблемы национальной и международной безопасности РФ.<br>Терроризм.<br>Защита населения при военных конфликтах.        | Знать Национальные интересы России и общественную опасность экстремизма и терроризма.<br>Знать виды террористических актов и способы их осуществления.<br>Владеть знаниями по организации антитеррористических и иных мероприятий по обеспечению безопасности в образовательном учреждении.<br>Знать действия | 5 часов  | Занько Н.Г.<br>Безопасность жизнедеятельности                                                                                           | Опрос<br>Тесты                                                                   |

|   |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                          |         |                                                                             |                                                         |
|---|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|   |                                 | педагогического персонала и учащихся по снижению риска и смягчению последствий террористических актов.<br>Обеспечение национальной безопасности при военных конфликтах.                                                                                  |         |                                                                             |                                                         |
|   | Гражданская оборона и ее задачи | Знать задачи Гражданской обороны и современные средства поражения. Уметь пользоваться средствами индивидуальной защиты. Знать устройство защитных сооружений гражданской обороны. Организация защиты населения в мирное и военное время.                 |         | Занько Н.Г.<br>Безопасность жизнедеятельности                               | Опрос, изготовление индивидуальных средств защиты       |
| 6 | Первая медицинская помощь.      | Владеть методами оказания первой медицинской помощи в терминальных состояниях; при ранениях и кровотечениях; при термических повреждениях; при отравлениях; при ушибах, вывихах, растяжениях и переломах.<br>Правила наложения повязок.<br>Виды повязок. | 6 часов | Мисюк, М.Н.<br>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни<br>Лекция | Решение ситуационных задач<br>Тесты<br>Кейсовые задания |

## 6.2. Тематика и задания для практических занятий

### 1. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности (БЖ). Семинар./ Контрольная работа.

- 1) Понятие безопасность. Виды безопасности.
- 2) Безопасность и теория риска.
- 3) Классификация ЧС.

5) Права и обязанности граждан РФ в законе «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера».

6) Задачи РСЧС.

7) Подготовка населения и пропаганда знаний в области защиты населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера.

#### Литература

Безопасность жизнедеятельности : [учеб. для студ. высш. учеб. заведений] : допущено УМО / Л. А. Михайлов [и др.] ; под ред. Л. А. Михайлова. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2009. - 269, [2] с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - Библиогр.: - ISBN 978-5-7695-6190-0 : 238.14.

Белов, Сергей Викторович. Безопасность жизнедеятельности. Терминология : [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] : допущено УМО / Белов, Сергей Викторович, В. С. Ванаев, А. Ф. Козьяков ; под ред. С. В. Белова. - М. : КНОРУС, 2008. - 400 с. - ISBN 978-5-85971-542-8 : 180.00.

**2. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита населения от их последствий.** Беседа. Тесты.

1) Понятие ЧС техногенного характера. Классификация. Закономерности проявления.

2) Аварии с выбросом (угрозой выброса) химически, биологически опасных веществ; радиоактивных веществ.

3) Гидродинамические аварии. Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения.

4) ЧС на транспорте.

5) Потенциально опасные объекты для Костромы и Костромской области. (Дамба Рыбинского водохранилища, Тверская атомная электростанция, Хлор содержащие предприятия, Аммиак содержащие предприятия, ТЭЦ, ГРЭС, канализационные коллекторы).

6) Ролевая игра «Потерпевшие кораблекрушение»

**Негативные факторы среды обитания.** Беседа. Лабораторное исследование.

1) Условия и факторы обитаемости.

2) Вибрация и шум. Вибрационная болезнь.

4) Световой режим. Естественное и искусственное освещение.

5) Электромагнитные поля и излучения (инфракрасное, ультрафиолетовое, рентгеновское, ионизирующее).

Изучение радиоизлучения на экране компьютера, смартфона, с помощью дозиметра.

6) Воздушно-тепловой режим помещений. Определение средней температуры воздуха.

7) Пожарная безопасность. (Экскурсия в музей Пожарного дела. Знакомство с историей пожарного дела в Костроме и с видами огнетушителей, пожарных извещателей)

## **Литература**

Безопасность жизнедеятельности : [учеб. для студ. высш. учеб. заведений] : допущено УМО / Л. А. Михайлов [и др.] ; под ред. Л. А. Михайлова. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2009. - 269, [2] с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - Библиогр.: с. 260-266. - ISBN 978-5-7695-6190-0 : 238.14.

### **3. Опасные ситуации природного характера и защита населения от их последствий. Беседа. Тесты.**

- 1) Понятие ЧС природного характера. Классификация и закономерности проявления природных ЧС.
- 2) Геологические ЧС.
- 3) Природные пожары.
- 4) Метеорологические ЧС.
- 5) Гидрологические и морские опасности.
- 6) Биологические ЧС.
- 7) Космические и гелиофизические ЧС.

#### **Литература**

Безопасность жизнедеятельности : [учеб. для студ. высш. учеб. заведений] : допущено УМО / Л. А. Михайлов [и др.] ; под ред. Л. А. Михайлова. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2009. - 269, [2] с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - Библиогр.: с. 260-266. - ISBN 978-5-7695-6190-0 : 238.14.

*Белов, Сергей Викторович.* Безопасность жизнедеятельности. Терминология : [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] : допущено УМО / Белов, Сергей Викторович, В. С. Ванаев, А. Ф. Козьяков ; под ред. С. В. Белова. - М. : КНОРУС, 2008. - 400 с. - ISBN 978-5-85971-542-8 : 180.00.

*Хван, Т. А.* Безопасность жизнедеятельности : Экзаменационные ответы / Т. А. Хван, П. А. Хван. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. - 320 с. - (Серия «Сдаем экзамен»). - ISBN 5-222-02340-0 : 62.37.

### **4. ЧС социального характера и защита населения от их последствий.**

#### **Криминогенная опасность. Дискуссия. Тесты.**

- 1) Понятие ЧС социального характера. Классификация. Закономерности проявления ЧС социального характера. ( толпа, кража, изнасилование, пожар, криминальные разборки, измена, задержание милицией, арест, драка, опьянение, техника религиозной безопасности, рэкет).
- 2) Экономическая, информационная и продовольственная безопасность.

#### **Литература**

Безопасность жизнедеятельности : [учеб. для студ. высш. учеб. заведений] : допущено УМО / Л. А. Михайлов [и др.] ; под ред. Л. А.

Михайлова. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2009. - 269, [2] с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - Библиогр.: с. 260-266. - ISBN 978-5-7695-6190-0 : 238.14.

*Белов, Сергей Викторович.* Безопасность жизнедеятельности. Терминология : [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] : допущено УМО / Белов, Сергей Викторович, В. С. Ванаев, А. Ф. Козьяков ; под ред. С. В. Белова. - М. : КНОРУС, 2008. - 400 с. - ISBN 978-5-85971-542-8 : 180.00.

*Занько, Наталья Георгиевна.* К. Р. Малаян, О. Н. Русак . Безопасность жизнедеятельности : Учебник. Изд. 14-е, стер./ под ред. О. Н. Русака. - СПб :Издательство «Лань», 2012. - 672 с. ил.- ( Учебники для вузов. Специальная литература). - ISBN 978-5-8114-0284-7 : 550.00.

**5.Проблемы национальной и международной безопасности РФ. Терроризм. Защита населения при военных конфликтах.** Беседа. Тесты.

1) Национальные интересы России. Общественная опасность экстремизма и терроризма.

2) Виды террористических актов и способы их осуществления.

3) Организация антитеррористических и иных мероприятий по обеспечению безопасности в образовательном учреждении.

4) Обеспечение национальной безопасности РФ при военных конфликтах .

#### **Литература**

*Занько, Наталья Георгиевна.* К. Р. Малаян, О. Н. Русак . Безопасность жизнедеятельности : Учебник. Изд. 14-е, стер./ под ред. О. Н. Русака. - СПб :Издательство «Лань», 2012. - 672 с. ил.- ( Учебники для вузов. Специальная литература). - ISBN 978-5-8114-0284-7 : 550.00.

**Гражданская оборона и ее задачи.** Использование раздаточного материала.

1)Средства индивидуальной защиты. Изготовление ватно-марлевой повязки. Знакомство с противогазом и способами его индивидуального подбора. Знакомство с АИ-2.

2)Защитные сооружения гражданской обороны. Изучение и зарисовка схемы планировки защитных сооружений.

3)Организация гражданской обороны в образовательных учреждениях.

#### **Литература**

*Занько, Наталья Георгиевна.* К. Р. Малаян, О. Н. Русак . Безопасность жизнедеятельности : Учебник. Изд. 14-е, стер./ под ред. О. Н. Русака. - СПб :Издательство «Лань», 2012. - 672 с. ил.- ( Учебники для вузов. Специальная литература). - ISBN 978-5-8114-0284-7 : 550.00.

**6.Первая медицинская помощь.** Приобретение практических навыков. Дисмургия.

1) Оказание первой медицинской помощи в терминальных состояниях.

2) Оказание первой медицинской помощи при ранениях и

кровотечениях. Изучить виды и способы остановки кровотечений. Травматический шок.

3) Оказание первой медицинской помощи при термических повреждениях. Оказание помощи при ожогах термических и химических.

4) Оказание первой медицинской помощи при отравлениях. Промывание желудка.

5) Оказание первой медицинской помощи при ушибах, вывихах, растяжениях и переломах.

6) Оказание первой медицинской помощи при отморожениях.

5) Оказание первой медицинской помощи при сотрясении мозга, обмороке.

### Литература

*Мисюк, Марина Николаевна.* Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учеб. пособие / М. Н. Мисюк. - М. : Юрайт, 2011. - 427, [1] с. - (Основы наук). - Предм. указ.: с. 425-427. - Библиогр.: с. 420-424. - ISBN 978-5-9916-1319-4 : 249.04.

## 7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины(модуля)

### а) основная

1. **Екимова, И.А. Безопасность жизнедеятельности** : учебное пособие / И.А. Екимова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Томский Государственный Университет Систем Управления и Радиоэлектроники (ТУСУР). - Томск : Эль Контент, 2012. - 192 с. : табл., схем. - ISBN 978-5-4332-0031-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=208696>

2. **Безопасность жизнедеятельности** : учебник для вузов / Л. А. Михайлов [и др.] ; подред. Л.А. Михайлова . - 5-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 272 с. - (Высш. проф. образование. Педагог. образов. Бакалавриат). - СД; ОПД. - осн. - ISBN 978-5-4468-0282-1: 829.97.

3. **Безопасность жизнедеятельности** : учебник / Э. А. Арустамов [и др.] ; под ред. Э. А. Арустамова. - 17-е изд., перераб. и доп. - М. : Дашков и К, 2012. - 444, [2] с. - (Серия "Учебные издания для бакалавров"). - Библиогр.: с. 444-445. - ISBN 978-5-394-01888-6 : 409.00. Рекомендовано Минобрнауки РФ (19 штук)

4. **Графкина, Марина Владимировна.**

Безопасность жизнедеятельности : учебник для вузов / Графкина Марина Владимировна, Б. Н. Нюнин, В. А. Михайлов. - Москва : Форум; Инфра-М, 2013. - 416 с.:рис. - (Высш. образование. Бакалавриат). - УМО. - ОПД. - осн. - ISBN 978-5-91134-681-2; 978-5-16-006131-3 : 463.00. (10 штук)

5. **Графкина, Марина Владимировна.**

Безопасность жизнедеятельности : учебник для вузов / Графкина Марина Владимировна, Б. Н. Нюнин, В. А. Михайлов. - Москва : Форум; Инфра-М, 2013. - 416 с.:рис. - (Высш. образование. Бакалавриат). - УМО. - ОПД. - осн. -

ISBN 978-5-91134-681-2;978-5-16-006131-3 : 463.00.(20 штук)

**б)дополнительная литература**

1. Плошкин, В.В. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие для вузов /В.В. Плошкин. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - Ч. 2. - 404 с. : ил., табл. - ISBN978-5-4475-3695-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271483>

2. Айзман, Р.И. Безопасность жизнедеятельности : словарь-справочник / Р.И. Айзман,С.В. Петров, А.Д. Корощенко. - Новосибирск : Сибирское университетское издательство,2010. - 352 с. - (Университетская серия). - ISBN 978-5-379-01456-8 ; То же [Электронныйресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57583>

**3. Занько, Наталья Георгиевна.**

Безопасность жизнедеятельности : учеб. / Занько Наталья Георгиевна, К. Р. Малаян, О.

Н. Русак ; под ред. О.Н. Русака. - 14-е изд., стер. - Санкт-Петербург [и др.] : Лань, 2012. -672 с.: рис. - (Учебники для вузов. Спец. лит.). - МЧС РФ. - СД. - ISBN 978-5-8114-0284-7 :900.00.

**4. Плошкин, Всеволод Викторович.**

Безопасность жизнедеятельности в социальной сфере : учеб. пособие: В 2-х ч. Ч. 1 /Плошкин Всеволод Викторович. - Старый Оскол : ТНТ, 2012. - 360 с.: рис. - УМО. - СД. - осн. - ISBN 978-5-94178-304-5 : 653.00. (10штук)

**5. Плошкин, Всеволод Викторович.**

Безопасность жизнедеятельности в социальной сфере : учеб. пособие: В 2-х ч. Ч. 2 /Плошкин Всеволод Викторович. - Старый Оскол : ТНТ, 2012. - 324 с.: рис. - УМО. - СД. -осн. - ISBN 978-5-94178-305-2 : 653.00.( 10штук)

**6. Шлендер П.Э.**

Безопасность жизнедеятельности : учеб. пособие / П. Э. Шлендер, В. М. Маслова, С. И.Подгаецкий ; под ред. П.Э. Шлендера. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Вузовский учебник, 2011. - 303 с. - МО РФ. - ОПД. - обязат. - ISBN 978-5-9558-0121-6 : 160.00. (10штук)

**7. Безопасность жизнедеятельности. Безопасность в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера :** учеб. пособие для вузов / В. А. Акимов [и др.]. -3-е изд., испр. - Москва : Высш. шк., 2008. - 592 с.: ил. - МО РФ. - СД, ЕН. - ISBN 978-5-06-006082-9 : 552.50.( 3штук)

**8. Безопасность жизнедеятельности :** [учеб. для вузов] / Л. А. Михайлов [и др.] ; под ред. Л. А. Михайлова. - 2-е изд. - СПб. : Питер, 2009. - 460, [1] с. - (Учебник для вузов). - Библиогр.: с. 456-460. - ISBN 978-5-91180-521-0 : 192.00. Допущено УМО(15штук)

**9. Безопасность жизнедеятельности :** [учеб. для студ. высш. учеб. заведений] : допущено УМО / Л. А. Михайлов [и др.] ; под ред. Л. А. Михайлова. - 2-е изд., стер. - М. :Академия, 2009. - 269, [2] с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические Официальные документы и нормативные акты для кадровика [Электронный ресурс] : прил. к журн. «Кадровик», 2012, 4 кв. - Электрон. текстовые дан. - М. : Изд. Дом

«Панорама», Наука и практика, 2012. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Б.ц.

## **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

Информация о курсе дисциплины в СДО:

Элемент «Лекции»

видео-лекции:

1. Понятие безопасность . Виды безопасности.
2. Влияние антропогенного фактора на природные и экологические процессы.
3. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Транспорт.
4. Чрезвычайные ситуации природного характера.
5. Терроризм.
6. ЧС социального характера.
7. Криминогенная опасность.
8. Как защитить ребенка от секты.
9. 19 видео-роликов по Гражданской обороне.
10. Первая доврачебная помощь. *(при наличии)*;

Элемент «Практические занятия», «Лабораторные занятия», «Курсовое проектирование», пр.

1. Закон "О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера. Краткий конспект. Контрольная работа.
2. Травматизм. Травмы. Виды повреждений .
3. Ролевая игра «Потерпевшие кораблекрушение.
4. Кровотечения. Виды кровотечений.
5. Ожоги. Электро-травмы. Отморожения. Утопление.
6. Первая помощь при повреждении мягких тканей, суставов.
7. Десмургия.
8. Инфекционные болезни в современном обществе и их профилактика.
9. Реанимация. Транспортировка пострадавших.

**Ситуационные задачи:**

1. Раны и кровотечения
2. Ожоги. Электротравмы. Отморожения. Утопление.

**Тесты:**

1. Чрезвычайные ситуации техногенного характера.
2. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Транспорт.
3. Чрезвычайные ситуации природного характера.
4. Чрезвычайные ситуации криминального характера.  
*(при наличии)*;

Элемент «Самостоятельная работа»;

**Письменное задание к лекции 1.**

1. Что такое АХОВ? Дайте классификацию АХОВ.
2. Каков механизм воздействия химически опасных веществ на организм человека?
3. Назовите опасные факторы при пожаре.

4. Назовите правила поведения во время пожара.
5. Что такое взрыв? Перечислите поражающие факторы взрыва
6. Естественные источники радиоактивности.
7. Перечислите правила поведения населения при аварии на АЭС.

#### **Письменное задание к лекции 2.**

Вопросы к письменному домашнему заданию.

1. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
2. Какое влияние оказывают тяжелые металлы на организм человека?
3. Каковы последствия парникового эффекта?
4. Какое влияние кислотные осадки оказывают на живую природу?
5. Почему опасно уменьшение толщины озонового слоя?
6. Каковы экологические функции леса?

#### **Письменное задание к лекции 3.**

Вопросы к письменному заданию:

1. Укажите причины аварий на автотранспорте.
2. Расскажите об опасностях в метро?
3. Дайте рекомендации по спасению из поезда, потерпевшего катастрофу.
4. Укажите причины аварий на авиатранспорте.
5. Как следует покидать судно, терпящее кораблекрушение?

#### **Письменное задание к лекции 4.**

1. Что является причинами землетрясений?
2. Чем отличается половодье от паводка?
3. Какие бывают виды лесных пожаров?
4. Что общего у селя, лавины и оползня?
5. В чем опасность цунами?

#### **Письменное задание к лекции 5**

- 1). Какие надо соблюдать правила поведения при угрозе по телефону? Что нельзя делать?
- 2). Перечислите правила поведения в толпе.

#### **Ситуационные задачи:**

1. Раны и кровотечения
2. Ожоги. Электротравмы. Отморожения. Утопление.

#### **Тесты:**

1. Чрезвычайные ситуации техногенного характера.
2. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Транспорт.
3. Чрезвычайные ситуации природного характера.
4. Чрезвычайные ситуации криминального характера.
5. Чрезвычайные ситуации социального характера.
6. Переломы. Вывихи.
7. Десмургия.
8. Инфекционные болезни.
9. Гражданская оборона.
10. Сердечно-легочная реанимация.

**Элемент «Список рекомендуемой литературы»;**

ЭБС «eLibrary.ru»

Бинеев Э. А, Дудко Ю.В., Прилепа М.В., Попова В.П. Безопасность жизнедеятельности/Учебное пособие для вузов/ Под общей редакцией Э.А. Бинеева, Темрюк, 2017, 194 с.

Кузнецов В.К., Бирюков А.А. Безопасность жизнедеятельности /Учебник для бакалавров/ М, Изд-во: Проспект, 2014, 398 с.

Левчук И.П., Богословов Г.Б. Безопасность жизнедеятельности,/учебник/ М, Изд-во: ГЭОТАР-Медиа, 2016, 304 с.

Холостова Е.И., Прохорова О.Г. Безопасность жизнедеятельности/Учебник для бакалавров/ М, Изд-во: Дашков и К°, 2013, 456 с.

Яковлева Е.В., Кулакова Е.В. Учебное пособие "Безопасность жизнедеятельности",/учебник/ М, Изд-во: Картуш , 2017, 219 с.

Элемент «Промежуточная аттестация»;

1. Понятие безопасность. Закон о безопасности.
2. Виды безопасности.
3. Закон о защите населения и территорий от ЧС. Основные понятия.
4. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС.
5. Силы и средства наблюдения, контроля и ликвидации ЧС.
6. Права граждан РФ в области защиты населения от ЧС.
7. Обязанности граждан РФ в области защиты населения от ЧС.
8. Подготовка населения и пропаганда знаний в области защиты населения и территорий от ЧС.
9. Общие рекомендации по готовности к ЧС.
10. Опасные и вредные факторы среды обитания, их характеристика.
11. Общая характеристика ноосферы.
12. Влияние человека на природные экологические процессы.
13. Роль антропогенного фактора в возникновении ЧС.
14. Меры по оптимизации воздействия хозяйственной деятельности человека на природу.
15. Определение и характеристика ЧС техногенного происхождения.
16. Определение и характеристика ЧС антропогенного происхождения.
17. Определение и характеристика ЧС природного происхождения.
18. Определение и характеристика ЧС экологического происхождения.
19. Определение и характеристика ЧС криминогенного характера.
20. Защита учащихся и персонала от последствий ЧС военного и мирного времени.
21. Сигналы оповещения и действия при стихийных бедствиях.
22. Гражданская оборона и ее задачи.
23. Современные средства поражения: ядерное оружие - атомное, термоядерное, нейтронное, его поражающие факторы.
24. Химическое оружие. Отравляющие вещества: нервно-паралитические, кожно-нарывные, удушающие, общедовитые, раздражающие, психохимические, бинарные и их поражающие факторы.
25. Бактериологическое оружие. Классификация, признаки применения. Карантин. Обсервация.

- 26.Современные средства массового поражения: осколочно-фугасные, шариковые, кассетные бомбы, зажигательные.
  - 27.Средства индивидуальной защиты.
  - 28.Защитные сооружения ГО. Бомбоубежища, их виды, организация и устройства.
  - 29.Приборы радиационной и химической разведки, дозиметрический контроль.
  - 30.Организация ГО в образовательных учреждениях.
  - 31.Определение понятия «первая помощь» и других основных терминов и понятий первой помощи. Перечень состояний и мероприятий, требующих оказания первой помощи.
  - 32.Последовательность мероприятий по оказанию первой помощи на месте происшествия: оценка обстановки и обеспечение безопасных условий для оказания первой помощи на месте происшествия;
  - 33.Способы переноски пострадавших, правила и порядок осмотра пострадавших; основные критерии оценки нарушения сознания, дыхания, кровообращения.
  - 34.Обзорный и подробный осмотр пострадавшего на наличие травм головы, шеи, шейного отдела позвоночника, груди, живота, таза, конечностей; выявление наиболее тяжело пострадавших.
  - 35.Проведение базовой сердечно-легочной реанимации (СЛР): при электротравме, утоплении, травме и отравлении, при инородных телах верхних дыхательных путей у детей младше одного года и у детей старше одного года.
  - 36.Первая помощь при кровотечениях: определение понятия «кровотечение»; виды и признаки различных кровотечений.
  - 37.Правила наложения кровоостанавливающего жгута, возможные осложнения.
  - 38.Оказание первой помощи при травмах конечностей и позвоночника. Травматический шок. Основные оптимальные положения и транспортировка пострадавших. Оказание психологической поддержки детям.
  - 39.Содержание аптечки первой помощи.
- Элемент «Обратная связь с обучающимися».
- Чат, ZOOM.
- You Tube

### ***Информационно-образовательные ресурсы:***

Безопасность. Образование. Человек Информационный портал ОБЖ и БЖД: все о безопасности жизнедеятельности <http://www.bezopasnost.edu66.ru/>  
Журнал МЧС РФ «Основы безопасности жизнедеятельности» <http://www.school-obz.org/>  
БЖД-инфо <http://bzhde.ru/> ГО и ЧС [www.gr-obor.narod.ru/index.htm](http://www.gr-obor.narod.ru/index.htm)  
Терроризм [www.gr-obor.narod.ru/p398.htm](http://www.gr-obor.narod.ru/p398.htm)  
Медицинская энциклопедия <http://medinfo.ru/>

Косцова Е.А. Основы медицинских знаний: курс для дистанционного обучения студентов <http://dls.ssu.samara.ru/moodle>

Правила оказания первой медицинской помощи [www.1st-aid.ru](http://www.1st-aid.ru)

«Экстренная медицина» - курс лекций [www.gr-obor.narod.ru/p315.htm](http://www.gr-obor.narod.ru/p315.htm)

Охрана труда и техника безопасности <http://www.fcgsen.ru>

*Электронно-библиотечные системы:*

<http://ksu.edu.ru/nauchnaya-biblioteka.html>

Университетская библиотека ONLINE <https://biblioclub.ru/>

Znaniyum.com <http://znaniyum.com/>

Лань <https://e.lanbook.com/>

Электронная библиотека КГУ <http://library.ksu.edu.ru>

ЭБС «eLibrary.ru»

Бинеев Э. А, Дудко Ю.В., Прилепа М.В., Попова В.П. Безопасность жизнедеятельности/Учебное пособие для вузов/ Под общей редакцией Э.А. Бинеева, Темрюк, 2017, 194 с.

Кузнецов В.К., Бирюков А.А. Безопасность жизнедеятельности /Учебник для бакалавров/ М, Изд-во: Проспект, 2014, 398 с.

Левчук И.П., Богословов Г.Б. Безопасность жизнедеятельности,/учебник/ М, Изд-во: ГЭОТАР-Медиа, 2016, 304 с.

Холостова Е.И., Прохорова О.Г. Безопасность жизнедеятельности/Учебник для бакалавров/ М, Изд-во: Дашков и К°, 2013, 456 с.

Яковлева Е.В., Кулакова Е.В. Учебное пособие "Безопасность жизнедеятельности",/учебник/ М, Изд-во: Картуш , 2017, 219 с.

## **9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Лекционные занятия проводятся в аудиториях с требуемым числом посадочных мест, оборудованных мультимедиа в учебном корпусе 156000, Костромская область, г. Кострома, п. Новый, д.1:

Аудитория для лекционных/практических занятий, аудитория № 237, количество посадочных мест – 60.

Оборудование:

1. Меловая доска
  2. Ноутбук Acer Aspire 3692 WLMi,
  3. Проектор с потолочным креплением Epson EB-X6, 4. Экран для проектора.
- Безлимитный интернет, зона wi – fi .

Учебная аудитория, аудитория № 239, количество посадочных мест – 60.

Оборудование:

1. Маркерная доска – 1 шт.,
2. проектор с потолочным креплением TOSHIBA X-2000, – 1 шт.,
3. Ноутбук Acer Aspire 3692 WLMi, – 1 шт.,
4. экран для проектора

Число мест, оборудованных компьютерами с выходом в интернет – 15:

Блок системный KM Office G 1830, Y01363232,

Блок системный KM Office i3-4170, Y01363274,

Блок системный Apple Mac mini, Y01363417,

Блок системный Apple Mac mini, Y01363418,  
Блок системный Apple Mac mini, Y01363419,  
Блок системный Apple Mac mini, Y01363420,  
Блок системный DEPO Neos 280, 410134000924,  
Блок системный DEPO Neos 280, 410134000925,  
Блок системный DEPO Neos 280, 410134000926,  
Блок системный DEPO Neos 280, 4101340009247,  
Блок системный DEPO Neos 280, 410134000928,  
Блок системный DEPO Neos 280,  
Блок системный DEPO Neos 280, 410134000929,  
Блок системный DEPO Neos 280, 410134000930,  
Блок системный DEPO Neos 280, 410134000931  
Монитор LCD 17"Aser AL 1716As, Y01361540,  
Монитор LCD 17"Aser AL 1716As, Y01361541,  
Монитор LCD 17"Aser AL 1716As, Y01361542,  
Монитор LCD 17"Aser AL 1716As, Y01361543,  
Монитор LCD 17"Aser AL 1716As, Y01361544,  
Монитор LCD 17"Aser AL 1716As, Y01361545,  
Монитор LCD 17"Aser AL 1716As, Y01361546,  
Монитор LCD 17"Aser AL 1716As, Y01361547,  
Монитор LCD 17"Aser AL 1716As, Y01361548,  
Монитор LCD 17"Aser AL 1716As, Y01361549,  
Монитор LCD 17"Aser AL 1716As, Y01361550,  
Монитор LCD 17"Aser AL 1716As, Y01361551,  
Монитор LCD 17"Aser AL 1716As, Y01361552,  
Монитор LCD 17"Aser AL 1716As, Y01361553,  
Монитор LCD 17"Aser AL 1716As, Y01361554

**Оборудование для ведения лекционных занятий:** учебные таблицы по видам кровотечений, переломам, вывихам, инфекциям, терминальным состояниям.

**Оборудование для ведения практических занятий:** стендовые материалы по гражданской обороне, пожарной безопасности, терроризму, санитарная сумка, противогаз, респиратор, перевязочный пакет, противохимический пакет, АИ-2, шины Крамера и шины Дитерикса, кушетка, носилки, люксметр, тонометр, радиометр, шумомер, рН метр.

Помещение для самостоятельной и воспитательной работы: электронный читальный зал с выходом в сеть «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду университета, аудитория № 202 учебного корпуса 156000, Костромская область, г. Кострома, ул. Пятницкая, д. 2/18.