

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Костромской государственный университет»  
КГУ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**СГ.03 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Специальность 20.02.05 Организация оперативного (экстренного) реагирования  
в чрезвычайных ситуациях

Квалификация выпускника: специалист по приему и обработке экстренных  
вызовов

Кафедра техносферной безопасности

Форма обучения: очная

Кострома  
2026

Рабочая программа дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» разработана:

- 1) на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 20.02.05 Организация оперативного (экстренного) реагирования в чрезвычайных ситуациях, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2023 г. № 842;
- 2) в соответствии с учебным планом по специальности 20.02.05 Организация оперативного (экстренного) реагирования в чрезвычайных ситуациях, утвержденным ученым советом КГУ 23.12.2025 г., протокол № 10, год начала подготовки 2026.

Разработала:

Шапкина И.М.

доцент кафедры техносферной безопасности, к.э.н.

**УТВЕРЖДЕНО:**

На заседании кафедры техносферной безопасности  
Протокол заседания кафедры № 5 от 15.12.2025 г.  
Заведующий кафедрой техносферной безопасности  
Лустгартен Татьяна Юрьевна, к.т.н., доцент

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения дисциплины.....	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине .....	4
3. Место дисциплины в структуре ООП .....	5
4. Объем дисциплины (модуля) .....	6
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам .....	7
(разделам), с указанием количества часов и видов занятий .....	7
5.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	7
5.2. Содержание учебной дисциплины .....	8
6. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины.....	13
6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю) .....	13
6.2. Методические рекомендации изучающим дисциплину.....	17
6.3 Тематика практических занятий.....	188
7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой .....	19
для освоения дисциплины (модуля).....	19
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети.....	20
«Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	20
9. Описание материально-технической базы, необходимой для .....	
образовательного процесса по дисциплине.....	21

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель дисциплины:** изучить задачи безопасности жизнедеятельности в профессиональной сфере

**Задачи дисциплины:**

- Изучить основные мероприятия по защите населения и территорий от ЧС мирного и военного времени.
- Знать правила личной безопасности в быту и на улице, в профессиональной деятельности, правила пожарной безопасности.
- Изучить основы военной службы в Вооружённых силах Российской Федерации.
- Овладеть навыками оказания первой помощи.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **освоить компетенции:**

**ОК 04.** Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

**ОК 07.** Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования

**знать:**

1. Основы классификации и характеристики чрезвычайных ситуаций (ЧС):
  - Основные виды ЧС природного, техногенного и социального характера (пожары, взрывы, ДТП, наводнения, землетрясения, обрушения, аварии на химически опасных объектах, террористические акты, массовые беспорядки).
  - Причины возникновения и факторы, влияющие на развитие и масштабы ЧС.
  - Определение зоны ЧС и степени ее опасности.
2. Основы обеспечения личной безопасности и безопасности окружающих в ЧС:
  - Правила безопасного поведения и действий при различных видах ЧС (пожар, задымление, утечка газа, наводнение, землетрясение, авария с выбросом АХОВ, угроза теракта).
  - Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при травмах (раны, кровотечения, ожоги, переломы), отравлениях, потере сознания, остановке сердца/дыхания.
  - Назначение и правила использования средств индивидуальной защиты (СИЗ) и коллективной защиты.
3. Принципы работы Единой государственной системы предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС):
  - Структура и задачи РСЧС, ее подсистем и звеньев.
  - Роль и место диспетчера в общей системе реагирования на ЧС.
  - Порядок взаимодействия и оповещения экстренных служб (пожарная охрана, полиция, скорая помощь, аварийные службы газа, МЧС).
4. Экологические аспекты ЧС и их последствия:
  - Возможные негативные воздействия ЧС на окружающую среду (загрязнение воздуха, воды, почвы, изменение климата).
  - Необходимость минимизации экологического ущерба при ликвидации последствий ЧС. (В контексте диспетчера – это понимание, какие ЧС требуют особого внимания к экологии и информирование соответствующих служб).

5. Психологические особенности поведения человека в экстремальных ситуациях:
- Признаки паники, ступора, агрессии, истерики у пострадавших и заявителей.
  - Основы психологической поддержки и приемы воздействия на человека в стрессовом состоянии.

**уметь:**

1. Оценивать степень опасности ситуации и характер ЧС по информации от заявителя:
  - Быстро распознавать тип ЧС и ее потенциальные масштабы на основе полученных данных (описание, звуки, эмоции).
  - Выявлять ключевые угрозы (жизни, здоровью, имуществу, окружающей среде) и факторы риска.
2. Эффективно инструктировать заявителей по правилам безопасности и первой помощи:
  - Предоставлять четкие, логичные и последовательные рекомендации по действиям в ЧС (например, «эвакуируйтесь», «перекройте газ», «остановите кровотечение», «не прикасайтесь»).
  - Применять приемы психологической поддержки для снижения паники и повышения адекватности действий заявителя.
3. Осуществлять координацию и взаимодействие со службами РСЧС:
  - Оперативно передавать полную и точную информацию о ЧС соответствующим экстренным службам.
  - Применять установленные протоколы для активации всех необходимых служб и информирования руководства.
4. Соблюдать требования безопасности на своем рабочем месте:
  - Знать и применять правила охраны труда, пожарной и электробезопасности в помещении диспетчерской.
  - Быстро и адекватно реагировать на возникновение ЧС в собственном здании (пожар, задымление, угроза обрушения), выполнять инструкции по эвакуации и самоспасению.
5. Содействовать минимизации последствий ЧС, в том числе для окружающей среды:
  - Указывать в заявке или сообщать дополнительно о факторах, влияющих на экологическую безопасность (например, разлив химикатов, угроза загрязнения водоемов).
  - Применять принципы ресурсосбережения и бережливого отношения к окружающей среде в своей повседневной деятельности.
6. Сохранять профессиональное хладнокровие и самообладание:
  - Демонстрировать высокую стрессоустойчивость и способность к принятию решений в условиях эмоционального давления и ограниченного времени.
  - Использовать методы саморегуляции для предотвращения профессионального выгорания.

### **3. Место дисциплины в структуре ООП**

Учебная дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» – обязательная дисциплина федеральных государственных образовательных стандартов всех направлений среднего профессионального образования. Изучается в профессиональном цикле образовательной программы очной формы обучения. Дисциплина входит в блок ПП Профессиональный подготовка, СГ Социально-гуманитарный цикл СГ.03. Изучается в 4 семестре обучения.

#### 4. Объем дисциплины (модуля)

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

Вид учебной работы	Очная форма
Общая трудоемкость в зачетных единицах	2
Общая трудоемкость в часах	72
Аудиторные занятия в часах, в том числе:	68
Лекции	22
Практические занятия	46
Лабораторные занятия	-
Самостоятельная работа в часах	4
Форма промежуточной аттестации	Зачет с оценкой (4)

##### 4.2 Объем контактной работы на одного обучающегося

Вид учебной работы	Очная форма
Лекции	22
Практические занятия	46
Лабораторные занятия	-
Консультации	-
Зачет/зачеты	-
Экзамен/экзамены	-
Всего	68

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

**5.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

*Очная форма обучения, 4 семестр, группа юношей*

№	Наименование раздела, темы	Всего, час	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа, час
			Лекции	Практические	Лабораторные	
1	<b>Основы обороны государства. Военная обязанность.</b>	48	16	32		
2	<b>Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны. РСЧС</b>	8	4	4		
3	<b>Основы комплексной безопасности</b>	8	2	6		
4	<b>Основы медицинских знаний</b>	6		4		2
	<b>Подготовка к зачету</b>	2				2
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>22</b>	<b>46</b>		<b>4</b>

*Очная форма обучения, 4 семестр, группа девушек*

№	Наименование раздела, темы	Всего, час	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа, час
			Лекции	Практические	Лабораторные	
1	<b>Основы обороны государства. Военная обязанность.</b>	16	6	8		2
2	<b>Основы медицинских знаний и оказание первой помощи. Первая помощь при неотложных состояниях</b>	36	12	24		
3	<b>Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны. РСЧС</b>	10	4	6		
4	<b>Основы комплексной безопасности</b>	8		8		
	<b>Подготовка к зачету</b>	2				2
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>22</b>	<b>46</b>		<b>4</b>

## **5.2. Содержание учебной дисциплины**

### **Группа юношей. Раздел 1 Основы обороны государства. Военная обязанность.**

#### **Тема 1.1**

История создания Вооруженных Сил России. Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии.

#### **Тема 1.2**

Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение. Основные предпосылки проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе. Функции и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности.

#### **Тема 1.3**

Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск. Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура. Военно-воздушные силы: история создания, предназначение, структура. Военно-морской флот, история создания, предназначение, структура.

Ракетные войска стратегического назначения: история создания, предназначение, структура. Войска воздушно-космической обороны: история создания, предназначение, структура. Воздушно-десантные войска: история создания, предназначение, структура. Другие войска: Пограничные войска Федеральной службы безопасности Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, Железнодорожные войска Российской Федерации, войска гражданской обороны МЧС Росси. Их состав и предназначение.

#### **Тема 1.4**

Воинская обязанность. Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет.

#### **Тема 1.5**

Обязательная подготовка граждан к военной службе. Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе.

Призыв на военную службу. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части.

#### **Тема 1.6**

Прохождение военной службы по контракту. Основные условия прохождения военной службы по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту. Сроки военной службы по контракту. Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту

Альтернативная гражданская служба. Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы. Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы.

#### **Тема 1.7**

Качества личности военнослужащего как защитника Отечества: любовь к Родине, высокая воинская дисциплина, верность воинскому долгу и военной присяге, готовность в любую минуту встать на защиту свободы, независимости конституционного строя в России, народа и Отечества. Военнослужащий — специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина.

#### **Тема 1.8**

Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск. Требования к психическим и морально-этическим качествам призванного. Основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета).

#### **Тема 1.9**

Виды воинской деятельности и их особенности. Военнослужащий — подчиненный, строго соблюдающий Конституцию РФ и законодательство Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников.

#### **Тема 1.10**

Воинская дисциплина и ответственность. Единоначалие — принцип строительства Вооруженных Сил Российской Федерации. Общие права и обязанности военнослужащих. Воинская дисциплина, ее сущность и значение. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная).

Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву. Уголовная ответственность за преступления против военной службы (неисполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.). Соблюдение норм международного гуманитарного права.

#### **Тема 1.11**

Как стать офицером Российской армии. Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования. Правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования. Организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации.

#### **Тема 1.12**

Боевые традиции Вооруженных Сил России. Патриотизм и верность воинскому долгу — основные качества защитника Отечества. Воинский долг — обязанность по вооруженной защите Отечества. Дни воинской славы России — дни славных побед. Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России. Дружба, войсковое товарищество — основа боевой готовности частей и подразделений.

#### **Тема 1.13**

Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения боевого знамени воинской части. Вручение личному составу вооружения и военной техники. Проводы военнослужащих, уволенных в запас или отставку. Символы воинской чести. Боевое знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы. Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.

#### **Тема 1.14**

Основные виды оружия. Виды оружия массового поражения. Обычные средства поражения. Современное вооружение различных видов войск.

### **Раздел 2**

## **Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны. РСЧС**

### **Тема 2.1.**

Мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций. ЧС природного и техногенного характера. ЧС социального характера.

Понятие гражданской обороны (ГО) и её значение. Законодательство РФ в области ГО. Классификация ЧС: природного (землетрясения, наводнения, пожары), техногенного (аварии на химически опасных объектах, АЭС, транспорте) и социального характера (террористические акты, массовые беспорядки). Основные мероприятия по защите населения и территорий от ЧС: оповещение, укрытие, эвакуация, инженерная защита. Принципы работы Единой государственной системы предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС). Структура и задачи РСЧС, ее подсистем и звеньев. Роль и место диспетчера в общей системе реагирования на ЧС. Порядок взаимодействия и оповещения экстренных служб (пожарная охрана, полиция, скорая помощь, аварийные службы газа, МЧС).

### **Тема 2.2.**

Задачи и основные мероприятия гражданской обороны.

Основные задачи ГО: обучение населения способам защиты, оповещение, эвакуация, предоставление убежищ, обеспечение средствами индивидуальной защиты. Мероприятия ГО: планирование и организация защиты, создание и поддержание готовности сил и средств ГО, накопление фондов защитных сооружений. Роль подразделений ГО в ликвидации последствий ЧС.

### **Раздел 3. Основы комплексной безопасности**

#### **Тема 3.1.**

Опасности различного вида и их последствия в профессиональной деятельности и быту. Основы противодействия терроризму и экстремизму.

Комплексный подход к безопасности. Классификация опасностей: природные, техногенные, социальные, экологические. Анализ опасностей в быту (бытовой газ, электричество, вода, бытовая химия) и профессиональной деятельности (специфические риски для специалистов по ЧС). Понятия терроризма и экстремизма, их идеология и угрозы. Правила безопасного поведения при угрозе и совершении террористического акта. Действия при обнаружении подозрительных предметов. Противодействие распространению экстремистских идей.

#### **Тема 3.2.**

Основы рационального природопользования и ресурсосбережения.

Понятие рационального природопользования и его принципы. Экологические проблемы современного общества. Влияние человеческой деятельности на окружающую среду. Принципы ресурсосбережения: экономия воды, электроэнергии, отдельный сбор отходов. Ответственность за сохранение природных ресурсов и минимизацию негативного воздействия на окружающую среду. Экологическая безопасность как компонент комплексной безопасности. Экологические аспекты ЧС и их последствия. Возможные негативные воздействия ЧС на окружающую среду (загрязнение воздуха, воды, почвы, изменение климата). Необходимость минимизации экологического ущерба при ликвидации последствий ЧС. (В контексте диспетчера – это понимание, какие ЧС требуют особого внимания к экологии и информирование соответствующих служб).

### **Раздел 4**

#### **Основы медицинских знаний**

##### **Тема 4.1**

Основы ЗОЖ. Профилактика проф. заболеваний. Правовые основы оказания первой помощи в Российской Федерации. Состояния, требующие оказания первой помощи (остановка дыхания, кровотечение, шок, травмы и др.). Общий алгоритм действий при оказании первой помощи: оценка обстановки и обеспечение безопасности, вызов экстренных служб, оценка состояния пострадавшего, поддержание жизненных функций, психологическая поддержка. Признаки острой сердечной недостаточности и инсульта, алгоритм первой помощи.

#### **Подгруппа девушек**

##### **Раздел 1**

#### **Основы обороны государства.**

##### **Тема 1.1**

История создания Вооруженных Сил России. Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии.

##### **Тема 1.2**

Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение. Основные предпосылки проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе. Функции и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности.

##### **Тема 1.3**

Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск. Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура. Военно-воздушные силы: история создания, предназначение, структура. Военно-морской флот, история создания, предназначение, структура.

Ракетные войска стратегического назначения: история создания, предназначение, структура. Войска воздушно-космической обороны: история создания, предназначение, структура. Воздушно-десантные войска: история создания, предназначение, структура. Другие войска: Пограничные войска Федеральной службы безопасности Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, Железнодорожные войска Российской Федерации, войска гражданской обороны МЧС Росси. Их состав и предназначение.

#### **Тема 1.4**

Основные виды оружия. Виды оружия массового поражения. Обычные средства поражения. Современное вооружение различных видов войск.

### **Раздел 2**

#### **Основы медицинских знаний и оказание первой помощи**

##### **Первая помощь при неотложных состояниях**

###### **Тема 2.1.**

Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Профилактика профессиональных заболеваний.

Понятие здоровья и здорового образа жизни. Основные компоненты ЗОЖ: рациональное питание, физическая активность, режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек, психоэмоциональное благополучие. Значение ЗОЖ для специалиста по реагированию в ЧС. Понятие профессиональных заболеваний, их виды, факторы риска в профессиональной деятельности специалистов по ЧС. Меры профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.

###### **Тема 2.2.**

Правовые основы оказания первой помощи в Российской Федерации. Состояния, требующие оказания первой помощи (остановка дыхания, кровотечение, шок, травмы и др.). Общий алгоритм действий при оказании первой помощи: оценка обстановки и обеспечение безопасности, вызов экстренных служб, оценка состояния пострадавшего, поддержание жизненных функций, психологическая поддержка. Признаки острой сердечной недостаточности и инсульта, алгоритм первой помощи. Понятие раны, классификация ран. Правила обработки ран, наложение асептических повязок. Понятия асептики и антисептики, их значение в первой помощи.

###### **Тема 2.3.**

Первая помощь при кровотечениях. Виды кровотечений. Табельные и подручные средства остановки кровотечений. Способы остановки кровотечений.

Классификация кровотечений (артериальное, венозное, капиллярное, внутреннее). Признаки различных видов кровотечений. Табельные средства остановки кровотечений (жгут, давящие повязки, гемостатические средства). Подручные средства. Алгоритм и техника применения жгута. Способы временной и окончательной остановки кровотечений: прямое давление на рану, давящая повязка, наложение кровоостанавливающего жгута. Действия при внутреннем кровотечении.

###### **Тема 2.4.**

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего. Положение тела при разных видах травм.

Понятие иммобилизации, её цель. Виды иммобилизации (транспортная, лечебная). Табельные и подручные средства для иммобилизации (шины, косынки, подручные материалы). Техника иммобилизации при переломах различных частей тела. Правила переноски пострадавших одним или несколькими спасателями. Выбор оптимального положения тела пострадавшего в зависимости от характера травмы (положение на спине, на боку, полусидя, с приподнятыми ногами).

###### **Тема 2.5.**

Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. Перелом, вывих, растяжение и разрыв связок, растяжение мышц и сухожилий. Профилактика и первая помощь.

Классификация травм опорно-двигательного аппарата. Признаки переломов (открытые, закрытые), вывихов, растяжений и разрывов связок, растяжений мышц и сухожилий. Алгоритм первой

помощи при каждом виде травмы: иммобилизация, холод. Профилактика травм опорно-двигательного аппарата в быту и на производстве.

#### **Тема 2.6.**

Первая помощь при черепно-мозговой травме. Наложение повязок на голову.

Виды черепно-мозговых травм (сотрясение, ушиб, сдавливание головного мозга). Признаки ЧМТ: потеря сознания, тошнота, рвота, головная боль, кровотечение из ушей/носа. Алгоритм первой помощи: обеспечение проходимости дыхательных путей, фиксация головы и шеи, остановка наружного кровотечения, холод, транспортировка. Техника наложения основных видов повязок на голову.

#### **Тема 2.7.**

Первая помощь при травме груди, травме живота.

Виды травм груди (ушибы, переломы ребер, пневмоторакс, гемоторакс). Признаки проникающих и непроникающих травм груди. Алгоритм первой помощи: герметизация открытого пневмоторакса, придание полусидячего положения, холод. Виды травм живота (ушибы, проникающие ранения). Признаки травм живота. Алгоритм первой помощи: положение на спине с согнутыми ногами, холод на живот, исключение приема пищи и воды.

#### **Тема 2.8.**

Первая помощь при ожогах, укусах змей и насекомых. Помощь при нарушении проходимости дыхательных путей.

Классификация ожогов по степени тяжести (термические, химические, электрические). Алгоритм первой помощи при ожогах: прекращение воздействия поражающего фактора, охлаждение, асептическая повязка. Первая помощь при укусах ядовитых змей: обеспечение покоя, иммобилизация конечности, холод. Первая помощь при укусах насекомых (осы, пчелы, клещи): удаление жала, холод, наблюдение за реакцией. Признаки нарушения проходимости дыхательных путей инородным телом. Прием Геймлиха, методы удаления инородного тела у детей и взрослых.

#### **Тема 2.9.**

Признаки обморока, комы, клинической смерти. Первая помощь при этих состояниях. Правила проведения сердечно-легочной реанимации.

Понятие обморока, его признаки и первая помощь. Понятие комы, её признаки, основные причины, алгоритм первой помощи (восстановительное положение). Признаки клинической и биологической смерти. Алгоритм проведения сердечно-легочной реанимации (СЛР) у взрослых и детей: последовательность действий (30 компрессий на 2 вдоха), техника выполнения.

#### **Тема 2.10.**

Психологические особенности поведения человека в экстремальных ситуациях. Признаки паники, ступора, агрессии, истерики у пострадавших и заявителей. Основы психологической поддержки и приемы воздействия на человека в стрессовом состоянии.

### **Раздел 3. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны. РСЧС**

#### **Тема 3.1.**

Мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций. ЧС природного и техногенного характера. ЧС социального характера.

Понятие гражданской обороны (ГО) и её значение. Законодательство РФ в области ГО. Классификация ЧС: природного (землетрясения, наводнения, пожары), техногенного (аварии на химически опасных объектах, АЭС, транспорте) и социального характера (террористические акты, массовые беспорядки). Основные мероприятия по защите населения и территорий от ЧС: оповещение, укрытие, эвакуация, инженерная защита. Принципы работы Единой государственной системы предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС). Структура и задачи РСЧС, ее подсистем и звеньев. Роль и место диспетчера в общей системе реагирования на ЧС. Порядок взаимодействия и оповещения экстренных служб (пожарная охрана, полиция, скорая помощь, аварийные службы газа, МЧС).

#### **Тема 3.2.**

Задачи и основные мероприятия гражданской обороны.

Основные задачи ГО: обучение населения способам защиты, оповещение, эвакуация, предоставление убежищ, обеспечение средствами индивидуальной защиты. Мероприятия ГО: планирование и организация защиты, создание и поддержание готовности сил и средств ГО, накопление фондов защитных сооружений. Роль подразделений ГО в ликвидации последствий ЧС.

#### Раздел 4. Основы комплексной безопасности

##### Тема 4.1.

Опасности различного вида и их последствия в профессиональной деятельности и быту. Основы противодействия терроризму и экстремизму.

Комплексный подход к безопасности. Классификация опасностей: природные, техногенные, социальные, экологические. Анализ опасностей в быту (бытовой газ, электричество, вода, бытовая химия) и профессиональной деятельности (специфические риски для специалистов по ЧС). Понятия терроризма и экстремизма, их идеология и угрозы. Правила безопасного поведения при угрозе и совершении террористического акта. Действия при обнаружении подозрительных предметов. Противодействие распространению экстремистских идей.

##### Тема 4.2.

Основы рационального природопользования и ресурсосбережения.

Понятие рационального природопользования и его принципы. Экологические проблемы современного общества. Влияние человеческой деятельности на окружающую среду. Принципы ресурсосбережения: экономия воды, электроэнергии, отдельный сбор отходов. Ответственность за сохранение природных ресурсов и минимизацию негативного воздействия на окружающую среду. Экологическая безопасность как компонент комплексной безопасности. Экологические аспекты ЧС и их последствия. Возможные негативные воздействия ЧС на окружающую среду (загрязнение воздуха, воды, почвы, изменение климата). Необходимость минимизации экологического ущерба при ликвидации последствий ЧС. (В контексте диспетчера – это понимание, какие ЧС требуют особого внимания к экологии и информирование соответствующих служб).

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

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

##### Подгруппа юношей

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Задание	Часы	Рекомендуемая литература	Форма контроля
<b>Раздел 1. Основы обороны государства. Военная обязанность.</b>					
<b>Тема 1.1</b>	История создания Вооруженных Сил России.	Изучить материалы лекции	-	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	Устный опрос. Контрольный тест.
<b>Тема 1.2</b>	Функции и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации.	Изучить материалы лекции. Подготовить сообщение для коллоквиума	-	1, 2, 3, 4, 6	Устный опрос.
<b>Тема 1.3</b>	Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации.	Изучить материалы лекции	-	1, 2, 3, 4, 6	Устный опрос. Контрольный тест.
<b>Тема 1.4</b>	Военная обязанность.	Посмотреть видео по теме занятия,	-	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	Устный опрос. Контрольный тест.

		ответить на вопросы			
<b>Тема 1.5</b>	Призыв на военную службу.	Изучить материалы лекции	-	<b>1, 2, 3, 4, и 5</b>	Устный опрос. Контрольный тест.
<b>Тема 1.6</b>	Прохождение военной службы по контракту. Альтернативная служба.	Выполнить задание «психологическое тестирование»	-	<b>1, 2, 3, 4, 5</b>	Устный опрос. Контрольный тест.
<b>Тема 1.7</b>	Качества личности военнослужащего как защитника Отечества	Изучить материалы лекции	-	<b>1, 2, 3, 4, 5</b>	Устный опрос. Контрольный тест.
<b>Тема 1.8</b>	Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск.	Изучить материалы лекции	-	<b>1, 2, 3, 4, 6</b>	Устный опрос. Контрольный тест.
<b>Тема 1.9</b>	Виды воинской деятельности и их особенности.	Изучить материалы лекции	-	<b>1, 2, 3, 4</b>	Устный опрос. Контрольный тест.
<b>Тема 1.10</b>	Воинская дисциплина и ответственность.	Изучить материалы лекции	--	<b>1, 2, 3, 4, 7</b>	Устный опрос. Контрольный тест.
<b>Тема 1.11</b>	Как стать офицером Российской армии.	Изучить материалы лекции	-	<b>1, 2, 3, 4, 7</b>	Устный опрос. Контрольный тест.
<b>Тема 1.12</b>	Боевые традиции Вооруженных Сил России.	Изучить материалы лекции	-	<b>1, 2, 3, 4, 7</b>	Устный опрос. Контрольный тест.
<b>Тема 1.13</b>	Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.	Изучить материалы лекции Посмотреть видео по теме занятия, ответить на вопросы	-	<b>1, 2, 3, 4, 7</b>	Устный опрос. Контрольный тест.
<b>Тема 1.14</b>	Основные виды оружия	Изучить материалы лекции	-	<b>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7</b>	Устный опрос. Контрольный тест.
<b>Раздел 2. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны. РСЧС</b>					
<b>Тема 2.1</b>	Мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций	Изучить материалы лекции	-	<b>1, 2, 3, 4, 7</b>	Устный опрос. Контрольный тест.

<b>Тема 2.2</b>	Задачи и основные мероприятия гражданской обороны	Изучить материалы лекции	-	<b>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7</b>	Устный опрос. Контрольный тест.
<b>Раздел 3. Основы комплексной безопасности</b>					
<b>Тема 3.1</b>	Опасности различного вида и их последствия в профессиональной деятельности и быту. Меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при различных ЧС	Изучить материалы лекции	-	<b>1, 2, 3, 4, 7</b>	Устный опрос. Контрольный тест.
<b>Тема 3.2</b>	Основы рационального природопользования и ресурсосбережения	Изучить материалы лекции	-	<b>1-7</b>	Устный опрос. Контрольный тест.
<b>Раздел 4. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи</b>					
<b>Первая помощь при неотложных состояниях</b>					
<b>Тема 4.1</b>	Основы ЗОЖ. Порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.	Выполнить приемы оказания первой помощи пострадавшим	-	<b>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7</b>	Ситуационные задачи, контрольный тест
	Подготовка к зачету		-	<b>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7</b>	Зачет с оценкой

#### Подгруппа девушек

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Задание	Часы	Рекомендуемая литература	Форма контроля
<b>Раздел 1. Основы обороны государства. Военская обязанность.</b>					
<b>Тема 1.1</b>	История создания Вооруженных Сил России.	Изучить материалы лекции.	-	<b>1, 2, 3, 4, 6</b>	Устный опрос.
<b>Тема 1.2</b>	Функции и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации.	Изучить материалы лекции. Подготовить сообщение для коллоквиума	-	<b>1, 2, 3, 4, 6</b>	Устный опрос. Контрольный тест.
<b>Тема 1.3</b>	Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации.	Посмотреть видео по теме занятия, ответить на вопросы	-	<b>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7</b>	Устный опрос. Контрольный тест.
<b>Тема 1.4</b>	Основные виды оружия.	Изучить материалы	-	<b>1, 2, 3, 4, и 5</b>	Устный опрос. Контрольный

		лекции			тест.
<b>Раздел 2. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи</b>					
<b>Первая помощь при неотложных состояниях</b>					
<b>Тема 2.1</b>	Основы ЗОЖ. Профилактика проф. заболеваний. Роль физкультуры в профилактике хронических заболеваний.	Изучить материалы лекции	-	<b>1, 2, 3, 4, 5</b>	Устный опрос. Контрольный тест.
<b>Тема 2.2</b>	Первая помощь – правовые основы первой помощи, общие положения. Раны. Первая помощь при ранениях. Асептика и антисептика.	Изучить материалы лекции	-	<b>1, 2, 3, 4, 6</b>	Устный опрос. Контрольный тест.
<b>Тема 2.3</b>	Первая помощь при кровотечениях	Выработать практические навыки остановки кровотечений (давление на рану, давящая повязка, жгут)	-	<b>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7</b>	Устный опрос. Контрольный тест. Ситуационные задачи
<b>Тема 2.4</b>	Способы иммобилизации и переноски пострадавшего.	Изучить материалы лекции. Изучить и практически отработать способы переноски пострадавшего	-	<b>1, 2, 3, 4, 7</b>	Устный опрос. Контрольный тест. Ситуационные задачи
<b>Тема 2.5</b>	Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.	Изучить материалы лекции. Отработать первую помощь при травме опорно-двигательного аппарата	-	<b>1, 2, 3, 4, 7</b>	Устный опрос. Контрольный тест. Ситуационные задачи
<b>Тема 2.6</b>	Первая помощь при черепно-мозговой травме	Изучить материалы лекции. Выполнить повязку «чепец»	-	<b>1, 2, 3, 4, 7</b>	Устный опрос. Контрольный тест. Ситуационные задачи
<b>Тема 2.7</b>	Первая помощь при травме груди, травме живота.	Изучить материалы лекции. Посмотреть видео по теме занятия, ответить на	-	<b>1, 2, 3, 4, 7</b>	Устный опрос. Контрольный тест.

		вопросы			
<b>Тема 2.8</b>	Первая помощь при ожогах, укусах змей и насекомых. Помощь при нарушении проходимости дыхательных путей	Изучить материалы лекции. Отработать первую на робототренажере	-	<b>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7</b>	Устный опрос. Контрольный тест. Ситуационные задачи
<b>Тема 2.9</b>	Обморок, кома, клиническая смерть.	Изучить материалы лекции. Отработать СЛР на робототренажере	-	<b>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7</b>	Устный опрос. Контрольный тест. Ситуационные задачи
<b>Тема 2.10</b>	Психологические особенности поведения человека в экстремальных ситуациях.	Изучить материалы лекции	-	<b>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7</b>	Устный опрос. Контрольный тест. Ситуационные задачи
<b>Раздел 3. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны. РСЧС</b>					
<b>Тема 3.1</b>	Мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций	Изучить материалы лекции	-	<b>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7</b>	Устный опрос. Контрольный тест.
<b>Тема 3.2</b>	Задачи и основные мероприятия гражданской обороны	Изучить материалы лекции	-	<b>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7</b>	Устный опрос. Контрольный тест.
<b>Раздел 4. Основы комплексной безопасности</b>					
<b>Тема 4.1</b>	Опасности различного вида и их последствия в профессиональной деятельности и быту. Основы противодействия терроризму и экстремизму	Изучить материалы лекции	-	<b>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7</b>	Устный опрос. Контрольный тест.
<b>Тема 4.2</b>	Основы рационального природопользования и ресурсосбережения.	Изучить материалы лекции	-	<b>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7</b>	Устный опрос. Контрольный тест.
	Подготовка к зачету			<b>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7</b>	Зачет с оценкой

## 6.2. Методические рекомендации для изучающих дисциплину

Обучающемуся рекомендуется регулярно посещать учебные занятия. Обучение складывается из изучения материалов лекций, рекомендуемой литературы и выполнения заданий, выдаваемых преподавателем на занятии. Систематическая подготовка к занятиям гарантирует глубокие знания по изучаемой дисциплине.

Для практических работ необходимо иметь тетрадь в клетку, клей-карандаш или степлер для фиксирования раздаточного материала в тетрадь, калькулятор, ластик, карандаш, ручку, линейку.

При оценке результатов изучения дисциплины учитываются степень эффективности проведенной работы, активность в течение семестра, качество и своевременность выполнения контрольных мероприятий по дисциплине и рейтинг обучающегося (при использовании балльно-рейтинговой оценки результатов обучения).

### 6.3. Тематика практических занятий

#### Подгруппа юношей

№ п/п	Название практической работы (семинара)
1	Подготовка сообщений и презентаций по теме «История Российской армии»
2	Сравнительная характеристика современных вооруженных сил РФ и других стран.
3	Коллоквиум «Характеристика видов и родов войск РФ». Доклады, презентации.
4	Алгоритм постановки на учет в военных комиссариатах России
5	Служба по контракту. Альтернативная служба.
6	Оценка психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета).
7	Виды воинских уставов.
8	Воинские звания
9	Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная).
10	Как стать офицером Российской армии.
11	Организация быта военнослужащих
12	Мобилизация
13	Боевые традиции Вооруженных Сил России.
14	Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.
15	Подготовка сообщений по теме «Основные виды оружия».
16	Правила поведения в условиях ЧС различного характера.
17	Ответы на вопросы по теме «Основные мероприятия ГО по защите населения и территорий от ЧС мирного и военного времени».
18	Изучение действий по защите населения при террористическом акте. Опасности в быту и в профессиональной деятельности.
19	Занятие, посвященное чернобыльской катастрофе и Победе в Великой Отечественной войне
20	Оценка риска
21	Изучение правил поведения при возникновении различных ЧС.
22	Наложение повязок на палец, давящей повязки, «чепец».
23	Первая помощь при клинической смерти. Инфаркт, инсульт.

### Подгруппа девушек

№ п/п	Название практической работы (семинара)
1-2	Подготовка презентаций по темам «История Российской армии», «Войско древней Руси», «Победной славою горды – генералиссимус А.В. Суворов» и др. (4 ч)
3	Сравнительная характеристика современных вооруженных сил РФ и других стран.
4	Коллоквиум «Характеристика видов и родов войск РФ». Доклады, презентации.
5	Подготовка сообщений по теме «Основные виды оружия»
6	Служба по контракту для девушек
7	Первая помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.
8	Раны. Первая помощь при ранениях.
9	Способы остановки кровотечений.
10	Способы иммобилизации и переноски пострадавшего.
11	Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.
12	Первая помощь при черепно-мозговой травме. Наложение повязок на голову.
13	Первая помощь при травме груди, травме живота.
14	Первая помощь при ожогах, укусах змей и насекомых. Помощь при нарушении проходимости дыхательных путей
15	Правила проведения сердечно-легочной реанимации.
16	Психологическая помощь
17	Правила поведения в условиях ЧС различного характера.
18	Ответы на вопросы по теме «Основные мероприятия ГО по защите населения и территорий от ЧС мирного и военного времени».
19	Опасности в быту и в профессиональной деятельности.
20	Изучение правил поведения при возникновении пожара.
21	Изучение действий по защите населения при террористическом акте.
22	Занятие, посвященное чернобыльской катастрофе и Победе в Великой Отечественной войне
23	Оценка риска

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

Наименование	Количество/ссылка
--------------	-------------------

	на электронный ресурс
<i>а) основная:</i>	
1. Безопасность жизнедеятельности : учебник для сред. проф. образования / Э. А. Арустамов [и др.]. - 13-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 176 с. - ФГАУ. - СД. - осн. - ISBN 978-5-4468-1059-8 : 615.00.	9 экз.
2. Графкина, Марина Владимировна. Безопасность жизнедеятельности : учебник / 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 экз
3. Безопасность жизнедеятельности : учеб. / А. А. Бирюков [и др.] ; отв. ред.: А. А. Бирюков, В. К. Кузнецов ; М-во образования и науки РФ, Московский гос. юрид. ун-т им. О. Е. Кутафина (МГЮА). - М. : Проспект, 2014. - 398 с. - (Серия учебников МГЮА для бакалавров). - Допущен УМО РФ. - Электронные версии книг на сайте <a href="http://www.prospekt.org">www.prospekt.org</a> . - Библиогр.: с. 394-398. - ISBN 978-5-392-11279-1 : 350.00. Допущен УМО РФ, Электронные версии книг на сайте <a href="http://www.prospekt.org">www.prospekt.org</a>	1 экз
4. Лапшин, Ю. А. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / Ю. А. Лапшин, К. В. Шленкин. — Ульяновск : УлГАУ имени П. А. Столыпина, 2015. — 276 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/133798">https://e.lanbook.com/book/133798</a> (дата обращения: 10.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	<a href="https://e.lanbook.com/book/133798">https://e.lanbook.com/book/133798</a>
<i>б) дополнительная:</i>	
5. Кривошеина, Е. В. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : сб. практических работ / Е. В. Кривошеина, Г. К. Букалов, И. М. Шапкина ; М-во образования и науки РФ, Костром. гос. ун-т, Каф. техносферной безопасности. - Электрон. текст. данные. - Кострома : КГУ, 2017. - 71 с. - Загл. с экрана. - Библиогр.: с. 71. - Б. ц. Загл. с экрана	ЭБ
6. Безопасность жизнедеятельности. Тесты : учебное пособие / И. Г. Кретьова, О. В. Беляева, Е. А. Косцова, О. А. Ведясова. — Самара : Самарский университет, 2021. — 144 с. — ISBN 978-5-7883-1679-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: дата обращения: 10.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей	<a href="https://e.lanbook.com/book/257042">https://e.lanbook.com/book/257042</a>
Периодические издания	
7. Безопасность жизнедеятельности	<a href="http://novtex.ru/bjd/">http://novtex.ru/bjd/</a>

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

*Информационно-образовательные ресурсы:*

Сайт МЧС России: Режим доступа: <http://mchs.gov.ru>

Сайт журнала «Безопасность жизнедеятельности» Режим доступа: <http://novtex.ru/bjd/>

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

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
<p>Кабинет безопасности жизнедеятельности, теории и методики физического воспитания, аудитория № 238 учебного корпуса 156000, Костромская область, г. Кострома, п. Новый, д. 1</p>	<p>Количество посадочных мест - 66 Оборудование: меловая доска, переносной комплект мультимедиа оборудования: экран, мультимедиа проектор View Sonic Project, ноутбук Dellinspiron15. Робот-тренажер «Гоша» с компьютерной тренажерной программой «Гоша», 1-09. Стенд «Система оповещения при пожаре», прибор приемно-контрольный Гранит 4. Лабораторный стенд «Средства пожаротушения». Лабораторный стенд для измерения сопротивления и заземления; Мегомметр М4100. Комплект-лаборатория «Пчелка-3»; Противоголазы фильтрующие ГП-5 – 40 шт.; Противоголазы фильтрующие ГП-7 – 5 шт.; Костюм Л-1 – 1 шт.; Рентгенметр Дп-5 В (5Б) – 1 шт.; Войсковой прибор химической разведки ВПХР – 2 шт.; Аптечки индивидуальные АИ-2 – 5 шт.; Индивидуальные противохимические пакеты ИПП-11 – 5 шт.</p>
<p>Помещения для самостоятельной и воспитательной работы: библиотека, читальный зал с выходом в сеть «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду университета, аудитория № 278 учебного корпуса 156000, Костромская область, г. Кострома, п. Новый, д. 1</p>	<p>Количество посадочных мест-50. Оборудование: стол компьютерный – 7 шт., компьютерное кресло – 7шт. Система затемнения дневного света, персональные компьютеры: монитор, системный блок, мышь, клавиатура, принтер, сканер (Системный блок N УО1361658, Системный блок N УО1361616, Системный блок N УО1361660, Системный блок N УО1361665, Системный блок N УО1361663, Системный блок N УО1361664. Монитор Proview N УО1361640, Монитор Proview N УО136164, Монитор Proview NYO1361638, Монитор Proview N УО1361637, Монитор Proview N УО1361639, Монитор Proview NYO1361635) – 6 комплектов, безлимитный интернет, зона Wi-Fi; ксерокс«Hewlett-Packard»– 1 шт. Стационарная демонстрационная система</p>