Автономная некоммерческая организация профессиональная образовательная организация
«Современный гуманитарный колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОП.13. БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

по специальности **40.02.01 Право и организация социального обеспечения**

Уровень подготовки
базовый
(наименование профиля подготовки)

Квалификация (степень) выпускника
юрист

Форма обучения
заочная

Рабочая программа составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения», приказ Минобрнауки № 508 от 12.05.2014.

Утверждена на заседании педагогического совета «02» июня 2018 г.

1. Цели и задачи дисциплины

Цели и задачи дисциплины:
В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся по общепрофессиональным дисциплинам должен:
уметь:
организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;
предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;
использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;
применять первичные средства пожаротушения;
ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;
применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;
владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;
оказывать первую помощь пострадавшим;
знать:
принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;
основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;
основы военной службы и обороны государства;
задачи и основные мероприятия гражданской обороны; способы защиты населения от оружия массового поражения;
меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;
организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;
основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;
область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;
порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП СПО

Дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

Дисциплина базируется на знаниях, полученных при изучении социально-экономических, естественнонаучных и общеобразовательных дисциплин.

Для освоения данной дисциплины студент должен:

Знать: теоретические основы дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности»

Уметь: обобщать собственный опыт и общественный, делать выводы на его основе и определять возможные пути решения проблем в системе «человек-среда обитания»

Владеть: информацией о современном состоянии и негативных факторах среды обитания

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО по данному направлению подготовки:

а) общекультурных (ОК):

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной ориентации.

ОК 4. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 5. Проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных ситуациях, предупреждать и разрешать конфликты в процессе профессиональной деятельности.

ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 7. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 8. Правильно строить отношения с коллегами, с различными категориями граждан, в том числе с представителями различных национальностей и конфессий.

ОК 9. Устанавливать психологический контакт с окружающими.

ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

ОК 11. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 12. Выполнять профессиональные задачи в соответствии с морали, профессиональной этики и служебного этикета.

ОК 13. Проявлять нетерпимость к коррупционному поведению, уважительно относиться к праву и закону.

ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

б) прфессиональных (ПК):

ПК 1.1. Осуществлять профессиональное толкование нормативных правовых актов для реализации прав граждан в сфере пенсионного обеспечения и социальной защиты.

ПК 1.2. Осуществлять прием граждан по вопросам пенсионного обеспечения и социальной защиты.

ПК 1.3. Рассматривать пакет документов для назначения пенсий, пособий, компенсаций, других выплат, а также мер социальной поддержки отдельным категориям граждан, нуждающимся в социальной защите.

ПК 1.4. Осуществлять установление (назначение, перерасчет, перевод), индексацию и корректировку пенсий, назначение пособий, компенсаций и других социальных выплат, используя информационно-компьютерные технологии.

ПК 1.5. Осуществлять формирование и хранение дел получателей пенсий, пособий и других социальных выплат.

ПК 1.6. Консультировать граждан и представителей юридических лиц по вопросам пенсионного обеспечения и социальной защиты.

ПК 2.1. Поддерживать базы данных получателей пенсий, пособий, компенсаций и других социальных выплат, а также услуг и льгот в актуальном состоянии.

ПК 2.2. Выявлять лиц, нуждающихся в социальной защите, и осуществлять их учет, используя информационно-компьютерные технологии.

ПК 2.3. Организовывать и координировать социальную работу с отдельными лицами, категориями граждан и семьями, нуждающимися в социальной поддержке и защите.

В результате изучения дисциплины студент должен:

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

Уметь: организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций; предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения; применять первичные средства пожаротушения; ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности; применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью; владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы; оказывать первую помощь пострадавшим;

Владеть: навыками теоретического определения природы вредных веществ; теоретического определения влияния микроклимата производства на состояние здоровья работающих; теоретических основ ликвидации последствий при чрезвычайных ситуациях.

4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

	Объем часов
Рекомендуемой аудиторной учебной нагрузки обучающегося по ФГОС	68
Обязательная аудиторная учебная нагрузка по заочной форме обучения	18
В том числе:	
Лекции	8
Практические занятия	10
Контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	50
	Зачет

5. Структура и примерное содержание учебной дисциплины

№№	Тема		Количество часов		
		Всего	Лекции	Практические, семинарские	Самост. работа
1.	Здоровье и здоровый образ жизни	4	2	2	8
2.	Вредные привычки и их профилактика	2	-	2	8
3.	Первая медицинская помощь	4	2	2	10
4.	Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	4	2	2	8
5	Воинская обязанность	2	-	2	8
6.	Соблюдение норм международного гуманитарного права	2	2	-	8
	ИТОГО	68	8	10	50

6. Комплект контрольно-оценочных средств

В результате оценки осуществляется проверка следующих объектов:
Таблица 1

Объекты оценивания	Показатели	Критерии	Тип задания; № задания	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)
3.1. Знание принципов обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России,	- точное и полное перечисление принципов и задач гражданской обороны; основных видов потенциальных опасностей, способов защиты населения от оружия массового поражения, мер пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах; основ военной службы и обороны государства; основных видов	Эталоны ответов, не менее 70% правильных ответов	Теоретическое задание № 1: 1.1-1.18	зачет

задач и основных мероприятий гражданской обороны **З.2. Знание** основных видов потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации, порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим **З.3 Знание** способов защиты населения от оружия массового поражения, мер пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах **З.4 Знание** основ военной службы и обороны государства организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке; **З.5 Знание** основных видов вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные профессиям НПО; **З.6 Знание** области применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной	вооружения, военной техники, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные профессиям НПО; области применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы			

службы				
У.1 Умение предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту **У.2 Умение** организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций**.** оказывать первую помощь пострадавшим; **У.3. Умения** использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения **У.4. Умение** применять первичные средства пожаротушения. **У.5. Умение** ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной профессии; **У.6. Умение** применять профессиональные знания в ходе	- оперативное и точное принятие профилактических мер для снижения уровня опасностей от поражения эл. током; - использование основных и дополнительных средств защиты при эксплуатации электрооборудования; **.** оказание первой помощи пострадавшим; - использование средств индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения - применение первичных средства пожаротушения; - определение ВУС родственные полученной профессии; - применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы - точный выбор боевой техники и вооружения	-точное и полное соответствие требованиям электробезопасности; - точное и полное соответствие инструкциям по охране труда, по эксплуатации оборудования - точное соответствие, разработанной методике оказания первой медицинской помощи; -точное соответствие разработанным правилам применения противог	Практическое задание № 1 Практическое задание № 2 Практическое задание № 3 Практическое задание № 4 Практическое задание № 5 Практическое задание № 6	

исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной профессией владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы		азов; -точное соответствие применения огнетушителей; -точное соответствие военных и гражданских компетенций; -наличие на боевой технике электрооборудования		

6.2.Теоретические задания

Инструкция по выполнению задания:

-время выполнения задания 30 мин.

- внимательно прочитайте задание,

- выберите из причисленных буквами (цифрами параметров оборудования) правильные или сопоставьте буквенные и цифровые обозначения параметров.

Теоретическое задание № 1

1.1 Из перечисленных цифрами назовите стандартизованные виды опасностей:

1. физические,
2. химические,
3. биологические
4. психофизические.
5. смешанные
6. эпидемиологические

1.2 Из перечисленных цифрами назовите виды опасностей по природе происхождения:

1. природные;
2. технические;
3. антропогенные;
4. экологические;
5. смешанные.
6. локальные

1.3 Из перечисленных цифрами назовите вредные для здоровья физические факторы:
1. повышенная или пониженная температура воздуха рабочей зоны;
2. высокие влажность и скорость движения воздуха;
3. повышенные уровни шума, вибрации, ультразвука и различных излучений - тепловых, ионизирующих, электромагнитных, инфракрасных
4. запыленность и загазованность воздуха рабочей зоны;
5. недостаточная освещенность рабочих мест, проходов и проездов;
6. повышенная яркость света и пульсация светового потока.
7.повышенное напряжение сети

1.4.Из перечисленных цифрами назовите острые отравления на производстве и в быту:
1. пищевые отравления пестицидами,
2. отравления метиловым спиртом,
3. отравления различными растворителями.
4. отравления ипритом

1.5. Из перечисленных цифрами назовите способы обеспечения благоприятных условий жизнедеятельности:
1.создание комфортного состояния среды обитания;
2. снижение до допустимых норм вредных воздействий на человека в среде обитания;
3. применение средств защиты от воздействий травмирующих факторов.
4.музыкальное сопровождение технологических процессов

1.6 Из перечисленных цифрами причин возникновения техногенных опасностей назовите зависящие от рабочего предприятия:
1. технологическая отсталость производства
2. увеличение объемов транспортировки, хранения, использования опасных или вредных веществ и материалов;
3.снижение профессионального уровня работников, культуры труда,
4. низкая технологической дисциплина;
5. недостаточность контроля за состоянием потенциально опасных объектов;
6. снижение уровня техники безопасности на производстве

1.7.Из перечисленных цифрами назовите основные меры защиты от поражения электрическим током:
1. обеспечение недоступности токоведущих частей, находящихся под напряжением для случайного прикосновения,
2. защитное заземление, зануление,
3. защитное отключение;
4.использование низких напряжений;
5. использование чистой одежды
6 применение двойной изоляции
7. применение защитных средств

1.8.Из перечисленных цифрами назовите электрозащитные средства по назначению:
1. изолирующие
2. ограждающие
3. предупреждающие
4. вспомогательные

1.9.Из перечисленных цифрами назовите способы отделения пострадавшего от токоведущих частей::
1. воспользоваться канатом, палкой, доской или каким-либо другим сухим предметом
2. оттянуть пострадавшего за одежду (если она сухая и отстает от тела),
3. надеть диэлектрические перчатки и боты

4. воспользоваться штангой или изолирующими клещами, рассчитанными на соответствующее напряжение

1.10.Из перечисленных цифрами назовите признаки, по которым можно быстро определить состояние пострадавшего от электрического тока:

1. сознание
2. цвет кожных покровов и видимых слизистых
3. дыхание:
4. пульс на сонных артериях
5. зрачки:
6. цвет волос

1.11.Из перечисленных цифрами назовите меры оказания помощи пострадавшего от электрического тока. Если пострадавший в сознании, но до этого был в обмороке или находился в бессознательном состоянии, но с сохранившимся устойчивым дыханием и пульсом:

1. уложить на подстилку, например из одежды;
2. сделать открытый массаж сердца
3. расстегнуть одежду, стесняющую дыхание;
4. создать приток свежего воздуха; согреть тело, если холодно: обеспечить прохладу, если жарко;
5. создать полный покой, непрерывно наблюдая за пульсом и дыханием;
6. удалить лишних людей.

1.12.Из перечисленных цифрами назовите меры для остановки кровотечения :

1. поднять раненую конечность;
2. закрыть кровоточащую рану перевязочным материалом (из пакета), сложенным в комочек, и придавить сверху, не касаясь пальцами самой раны; в таком положении, не отпуская пальцев, держать 4-5 мин.
3. Если кровотечение остановится, то, не снимая наложенного материала, поверх него наложить еще одну подушечку из другого пакета или кусок ваты и забинтовать раненое место с небольшим нажимом, чтобы не нарушать кровообращения поврежденной конечности.
4. При бинтовании руки или ноги витки бинта должны идти снизу вверх - от пальцев к туловищу;
5. При бинтовании руки или ноги витки бинта должны идти с веху – вниз - от туловища к пальцам

1.13.Из перечисленных цифрами назовите от каких опасностей обеспечивают наиболее надежную защиту людей убежища:

1. ударной волны при ядерных взрывах
2. светового излучения при ядерных взрывах
3. проникающей радиации и радиоактивного заражения при ядерных взрывах
4. отравляющих веществ и бактериальных средств,
5. высоких температур и вредных газов в зонах пожаров.
6. землетрясений и наводнений

1.14.Из перечисленных цифрами назовите защитные свойства общевойскового защитного комплекта (ОЗК):

1. повышает уровень защищенности кожных покровов от СИЯВ, огнесмесей и открытого пламени
2. ослабляет разрушающее действие термических факторов на расположенные под ним предметы экипировки.
3. ослабляет воздействие от проникающей радиации

1.15.Из перечисленных цифрами назовите действия при пожаре в здании:

1.защитить глаза и органы дыхания
2.накрыться плотной влажной тканью и двигаться пригнувшись
3.не входить в помещения, где большая концентрация дыма
4.передвигаясь дышать через влажный платок
5.открыть окна

1.16.Из перечисленных цифрами назовите кто из граждан мужского пола освобождается от военной службы:

1. старше 60 лет
2. моложе 16 лет
3. старше 50 лет
4. не годные к военной службе по состоянию здоровья.

1.17.Из перечисленных цифрами назовите, что предусматривает воинская обязанность граждан РФ:

1. воинский учет,
2. подготовку к военной службе,
3. прохождение военной службы,
4. пребывание в запасе (резерве),
5. военное обучение в мирное время.
6.альтернативная служба

1.18.Из перечисленных цифрами назовите когда за военнослужащим закрепляется боевая техника и вооружение:

1. после включения в списки воинской части
2. после прохождения начальной военной подготовки в воинской части
3. после принятия Военной присяги

1.19.Из перечисленных цифрами назовите какими нормативными актами определяется продолжительность служебного времени военнослужащих, проходящих военную службу по призыву:

1. Законом РФ «О военной службе;
2. распорядком воинской части в соответствии с требованиями общевоинских уставов Вооруженных Сил.
3.приказом командира воинской части

1.20.Из перечисленных цифрами назовите виды Вооруженных Сил Российской Федерации:

1. Сухопутные войска
2.Военно-воздушные силы
3. Военно-Морской Флот
4. Ракетные войска стратегического назначения,
5. Космические силы,
6. Воздушно-десантные войска.

6.3.Практические задания

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (ПЗ) № 1

Текст задания: Описать профилактические меры для снижения уровня опасностей

При выполнении задания можно воспользоваться:

Время выполнения задания -15 мин.

Инструкция по выполнению задания: Перечислить основные и дополнительные защитные средства, применяемые для предотвращения поражения электрическим током в установках напряжением до 1000 В и свыше 1000 В.

Эталоны ответа на практическое задание № 1

№ п/п	Наименование защитных средств	Максимальное количество баллов за правильный ответ
1	**Основные изолирующим защитным средствам в установках напряжением до 1000В** - диэлектрические перчатки; - клещи для смены предохранителей и токоизмерения; - слесарно-монтажный инструмент с изолирующими рукоятками; - указатели напряжения	20
2	**Основные изолирующим защитным средствам в установках напряжением свыше 1000В** - изолирующие и измерительные штанги; - токоизмерительные клещи и указатели напряжения; - изолирующие съемные вышки и лестницы	20
3	**Дополнительные изолирующие защитные средства** - диэлектрические галоши; -боты; - коврики - изолирующие подставки на фарфоровых изоляторах	20
Всего:		***60***

Система оценки образовательных достижений обучающихся

шкала оценки образовательных достижений

Теоретическое задание 1	148
Практические задания 1,2,3,4,5,6	266
Максимальное количество баллов за выполнение заданий по УД ОП.06.	414

Процент результативности (правильных ответов)	**Итоговое количество баллов**	**Качественная оценка уровня подготовки**	
		балл (отметка)	**вербальный аналог**

90 ÷ 100	373-414	5	отлично
80 ÷ 89	331-372	4	хорошо
70 ÷ 79	290-330	3	удовлетворительно
менее 70	289 и менее	2	не удовлетворительно

6.4. Контрольные вопросы для зачета по дисциплине:

1. Наука БЖД – цели и задачи.
2. Взаимодействие человека и среды обитания.
3. Опасности и их источники.
4. Классификация чрезвычайных ситуаций.
5. Ядерное оружие и его поражающие факторы.
6. Химическое оружие и его поражающие факторы.
7. Бактериологическое (биологическое) и его поражающие факторы.
8. Определение понятий ЧС (авария, катастрофа, стихийное бедствие).
9. Определение понятия «локальная ЧС», «местная ЧС», «территория ЧС», «федеральная ЧС», «трансграничная ЧС».
10. Цель создания РС ЧС.
11. История развития системы ГО страны.
12. Эвакуация.
13. Рассредоточение.
14. Оповещение и информирование населения об опасностях в мирное и военное время.
15. Виды и назначение защитных сооружений.
16. Классификация защитных сооружений.
17. Классификация СИЗ.
18. Средства защиты органов дыхания.
19. Средства защиты кожи.
20. Средства медицинской защиты.
21. Спасательные работы в очагах поражения (разведка, поиск и освобождение из-под завалов).
22. Локализация и ликвидация пожаров.
23. Ликвидация очагов поражения СДЯВ.
24. Обеззараживание (дезактивация, дегазация).
25. Обеззараживание (дезинфекция, дегазация).
26. Характеристика природных явлений относящихся к стихийным бедствиям (по докладам).
27. Дать определения «оборона государства», «военное положение», «территориальная оборона», «мобилизация», «состояние войны».
28. Основные понятия о военной обязанности и элементы его содержания.
29. Воинская обязанность в зарубежных государствах.
30. Историческое возникновение ВС РФ.
31. Состав ВС.
32. Краткая характеристика РВСН.
33. Краткая характеристика сухопутных войск.

34. Краткая характеристика ВВС.
35. Краткая характеристика ВМФ.
36. Права человека.
37. Право войны.
38. Нормы международного гуманитарного права.
39. Ответственность в международном гуманитарном праве.
40. Международная (миротворческая) деятельность ВС РФ,
41. Основы героизма российского воина.
42. Символы воинской чести (Боевое знамя, ордена, ритуалы ВС РФ).
43. Критерии здоровья, факторы, влияющие на здоровье.
44. Неинфекционные заболевания.
45. Инфекционные заболевания (механизмы передачи инфекции).
46. Понятие иммунитета.
47. Вредные привычки.

6.5 Образцы тестов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы обучающегося

«Введение в дисциплину БЖД»

1.1. Повседневная деятельность и отдых способ существования человека:
— среда обитания;
— жизнедеятельность;
— бытовая среда.

1.2 Естественные негативные факторы, влияющие на человека:
— солнечная радиация;
— электрическая энергия;
— ядерная энергия.

1.3 Антропогенные негативные факторы, влияющие на человека:
— тепловая энергия;
— движение ветра;
— высокая температура (t° C).

1.4 Негативное свойство живой и неживой материи, способное причинять ущерб самой материи, людям, природной среде, материальным ценностям:
— производственная среда;
— бытовая среда;
— опасность.

1.5 Когда самостоятельная наука психология безопасности появилась (зародилась):
— в 18 веке;
— в 19 веке;
— в 20 веке.

1.6 Наука, изучающая психологические аспекты трудовой деятельности:

— инженерная технология;
— психология труда;
— психология безопасности.

.1.7 Давление фактора времени, изолированность рабочих метс, монотонная работа, недостаточная двигательная активность, различные внешние воздействия – это:

— группа производственных стрессов;
— факторы повышающие напряжения;
— нет правильного ответа.

.

1.8 Этот ученый своей теорией утверждал, что отдельные люди рождаются с предрасположенностью к несчастным случаям:

— К. Марбе;
— Ф. Селье;
— В. Дибшлаг.

.

1.9 Кто дал определение стресса:

— Ф. Селье;
— В. Дибшлаг;
— К. Марбе.

.

1.10 Стресс – это:

— состояние повышенной напряженности;
— защитная реакция человеческого организма и механизм, содействующий успеху трудовой деятельности в условиях помех, трудностей и опасностей;
— срыв нервной системы.

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература

1. Белов, С.В., Ильницкая, А.В., Козьяков, А.Ф. и др. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для вузов 3-е изд, испр. и доп./ под ред. С.В.Белова. – М.: Высшая школа, 2011 - 2003. – 485 с.

2. Безопасность жизнедеятельности: Конспект лекций / под ред. О.Н. Русака. – Л.: ЛТА, 1999 - 2014. - 115 с.

7.2 Дополнительная литература

1. Атаманюк, Б.Г., Ширнев, Л.Г., Акимов, А.И. Гражданская оборона: Учебник для вузов / Б.Г. Атаманюк, Л.Г. Ширнев, А.И. Акимов. – М.: Высшая школа, 2013. - 207 с.

7.3 Интернет – ресурсы

http://www.goodlife.narod.ru/
Искусство выживания.
http://acrash.virtualave.net/
Все о безопасности полетов.
http://www.cross.ru/bg/
Сайт "Будем жить!".
http://rkb.kcn.ru/firstaid/firstaid.htm
Первая неотложная доврачебная помощь.
http://www.emercom.gov.ru/
Сайт МЧС России.
http://www.emercom.gov.ru/
Сайт Министерства по чрезвычайным ситуациям РФ.
http://www.sci.aha.ru/ATL/ra00.htm
Web-атлас "Окружающая среда и здоровье населения России".

7.4 Методические указания к практическим занятиям

Студент может должен в достаточном объеме усвоить и успешно реализовать конкретные знания, умения, навыки и компетенции в своей практической деятельности при выполнении следующих условий:

1) систематическая работа на учебных занятиях под руководством преподавателя и самостоятельная работа по закреплению полученных знаний и навыков;

2) добросовестное выполнение заданий преподавателя на практических занятиях;

3) выяснение и уточнение отдельных предпосылок, умозаключений и выводов, содержащихся в учебном курсе; взаимосвязей отдельных его разделов, используемых методов, характера и их использования в практической деятельности юриста;

4) сопоставление точек зрения различных авторов по затрагиваемым в учебном курсе проблемам; выявление неточностей и некорректного изложения материала в периодической и специальной литературе;

5) периодическое ознакомление с последними теоретическими и практическими достижениями в области географии;

6) проведение собственных научных и практических исследований по одной или нескольким актуальным для географии проблемам;

7) разработка предложений преподавателю в части доработки и совершенствования учебного курса;

8) подготовка научных статей для опубликования в печати университетского издания, выступление на научно-практических конференциях, участие в работе студенческих научных обществ, круглых столах и диспутах по гуманитарным проблемам.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Доступ к сети Internet; компьютер.