

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АЗЕРБАЙДЖАНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
Дербентский филиал Общества с ограниченной ответственностью
«Азербайджанский Государственный Экономический Университет»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
БД.8 Основы безопасности жизнедеятельности

Специальности

38.02.07 Банковское дело

Квалификация

специалист банковского дела

Программа подготовки

базовая

Форма обучения

очная

Рецензент: Абукаров А.З.

Рабочая программа предназначена для преподавания общеобразовательной дисциплины вариативной части общеобразовательного цикла студентам очной формы по специальности 38.02.07 Банковское дело

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «28» июля 2014 г. № 837.

Составитель _____ Гаджиев А.А.

Содержание

	стр.
1. Цель и задачи освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре ППСЗ	4
3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины	4
4. Структура и содержание дисциплины	5
4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
4.2. Тематический план учебной дисциплины	5
4.3. Содержание разделов (тем) дисциплины	7
4.4. Практические занятия (семинары)	8
4.5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины	10
5. Образовательные технологии	11
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	11
6.1. Вопросы для дифференцированного зачета	12
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины	15
7.1. Основная литература	15
7.2. Дополнительная литература	16
7.3 Интернет-ресурсы	16
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины	16

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цели освоения дисциплины:

- **освоение знаний** о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; здоровье и здоровом образе жизни; государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; об обязанностях граждан по защите государства;

- **овладение умениями** оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.

Задачи:

- **воспитание** ценностного отношения к человеческой жизни и здоровью; чувства уважения к героическому наследию России и ее государственной символике; патриотизма и долга по защите Отечества;

- **развитие** черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы; бдительности по предотвращению актов терроризма; потребности в соблюдении здорового образа жизни.

2. Место дисциплины в ППССЗ

Дисциплина относится к циклу общеобразовательных дисциплин и элективному компоненту ППССЗ.

Изучение данной дисциплины базируется на следующих дисциплинах: окружающий мир, химия, биология, физика.

Основные положения дисциплины должны быть использованы в дальнейшем при изучении следующих дисциплин, таких как безопасность жизнедеятельности и охрана труда.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования и развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных бедствиях; уметь организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;

Уметь:

проводить защиту и оценку воздействия производственной деятельности на среду обитания (техносферу и природную среду)

Владеть умениями:

оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.

Приобрести опыт деятельности:

оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебных работ

Вид работы	Объем часов
Семестр	2
Максимальная учебная нагрузка (всего)	105
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	70
в том числе:	
Лекции (Л)	46
практические занятия (ПЗ)	24
Самостоятельная работа обучающегося (СР) (всего)	33
в том числе:	
Подготовка рефератов, докладов, сообщений Подготовка презентаций Решение ситуационных задач по методу кейсов Составление тестов	
Консультации (К)	2
<i>Итоговая аттестация</i>	диф. зачет

4.2. Тематический план дисциплины

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	К	
1	Безопасность человека, защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях	37	12	8	-	17
1.1	Знания, умения и навыки, повышающие безопасность человека при автономном существовании в природных условиях	5	2	1		2
1.2	Основные правила безопасного поведения в природных условиях. Ориентирование по солнцу и местным признакам	3		1		2
1.3	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера. Меры по защите населения от последствий. Права и обязанности граждан	5	2	1		2
1.4	Землетрясение, ураганы, бури, смерчи, наводнения. Правила безопасного поведения. Действия населения.	5	2	1		2
1.5	Обвалы, оползни, сели, лесные и торфяные пожары, действия населения и меры безопасности.	3		1		2

1.6	Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Аварии на радиационно- опасных объектах, химически опасных объектах. Правила поведения	6	2	1		3
1.7	Пожары и взрывы, их причины и возможные последствия. Влияние деятельности человека на окружающую среду. Понятие о предельно допустимых концентрациях вредных веществ.	5	2	1		2
1.8	Уголовная ответственность несовершеннолетних. Виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним	5	2	1		2
2	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (РСЧС)	16	10	6	-	-
2.1	Предназначение и задачи единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.	2		-		
2.2	Предназначения и задачи ГО. Структура и органы управления Гражданской обороной. История создания гражданской обороны.	1	2	1		
2.3	Эвакуация населения, ее предназначение, порядок проведения мероприятий при эвакуации Оповещение и информация населения об опасностях, возникающих в ЧС.	3	2	1		
2.4	Современные средства поражения и их поражающие и их поражающие факторы.	3	2	1		
2.5	Виды защитных сооружений гражданской обороны, их предназначение. Правила поведения в защитных сооружениях	3	2	1		
2.6	Средства индивидуальной защиты населения, их предназначение. Медицинские средства защиты	1	2	1		
2.7	Предназначение аварийно – спасательных и неотложных работ, проводимых в зонах ЧС.	3		1		
3	Сохранение здоровья и обеспечение личной безопасности, основы медицинских знаний и здорового образа жизни	45	20	8	1	16
3.1	Характеристика различных видов кровотечений. Способы остановки кровотечений.	1				2
3.2	Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, переломах. Транспортировка пострадавшего в безопасное место	4	2	1		2
3.3	Оказание первой помощи утопающему.	1				2
3.4	Правила проведения сердечно-легочной реанимации. Инсульт, правила поведения при инсульте.	4	2	1		2

3.5	Оказание первой помощи при ожогах и обморожениях.	4	2	1		1
3.6	Первая помощь при отравление. (Все виды отравления)	4	2	1		1
3.7	Наиболее распространенные инфекционные заболевания, причины их возникновения. Меры профилактики инфекций	4	2	1		1
3.8	Здоровье человека, общие понятия, критерии и определения. Здоровье и благополучие человека. Здоровье физическое и духовное. Здоровый образ жизни – индивидуальная система поведения человека	4	2	1		1
3.9	Значение режима труда и отдыха для гармоничного развития человека. Двигательная активность. Закаливание организма, профилактика простудных заболеваний. Влияние питания на здоровье человека.	4	2	1		1
3.10	Факторы, разрушающие здоровье. Курение, токсикомания, Алкоголь – социальные последствия, меры профилактики наркомании.	3	2			1
3.11	Правила личной гигиены. Внебрачные половые связи и их последствия для здоровья.	3	2			1
3.12	Семья в современном обществе и ее функции. Семейное законодательство Российской Федерации. Права и обязанности родителей.	4	2	1		1
4	Основы обороны государства и воинская обязанность	7	4	2	1	-
4.1	История создания вооруженных сил России, ее связь с историей и становлением Российского государства	2	2			
4.2	Функции и основные задачи Вооруженных Сил России. Организационная структура ВСР. Виды ВС, рода войск	2	2			
4.3	Зачетное занятие	2	-	2		
	Всего	105	46	24	2	33

4.3. Содержание разделов дисциплины

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	Безопасность человека, защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях	Чрезвычайные ситуации природного (метеорологические, геологические, гидрологические, биологические), техногенного (аварии на транспорте и объектах экономики, радиационное и химическое загрязнение местности) и	Тестирование, устный опрос, реферат

		социального (терроризм, вооруженные конфликты) характера.	
2	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (РСЧС).	<p>Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (РСЧС).</p> <p>Гражданская оборона, ее предназначение и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий.</p> <p>Правила безопасного поведения человека при угрозе террористического акта и захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.</p> <p>Государственные службы по охране здоровья и обеспечения безопасности населения.</p> <p>Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения.</p>	Тестирование, устный опрос, реферат
3	Сохранение здоровья и обеспечение личной безопасности, основы медицинских знаний и здорового образа жизни	<p>Здоровый образ жизни как основа личного здоровья и безопасной жизнедеятельности.</p> <p>Факторы, влияющие на укрепление здоровья.</p> <p>Факторы, разрушающие здоровье.</p> <p>Репродуктивное здоровье. Правила личной гигиены.</p> <p>Первая медицинская помощь при тепловых и солнечных ударах, поражениях электрическим током, переломах, кровотечениях; навыки проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.</p>	Тестирование, устный опрос, реферат

4.4. Практические занятия

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	К	
1	Безопасность человека, защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях	37	12	8	-	17
2	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (РСЧС)	16	10	6	-	-

3	Сохранение здоровья и обеспечение личной безопасности, основы медицинских знаний и здорового образа жизни	45	20	8	1	16
4	Основы обороны государства и воинская обязанность	7	4	2	1	-
	Всего	105	46	24	2	33

4.4. Практические занятия

№ раздела	Наименование разделов	Объем часов
1	Безопасность человека, защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях	8
1.1	Знания, умения и навыки, повышающие безопасность человека при автономном существовании в природных условиях	1
1.2	Основные правила безопасного поведения в природных условиях. Ориентирование по солнцу и местным признакам	1
1.3	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера. Меры по защите населения от последствий. Права и обязанности граждан	1
1.4	Землетрясение, ураганы, бури, смерчи, наводнения. Правила безопасного поведения. Действия населения.	1
1.5	Обвалы, оползни, сели, ленные и торфяные пожары, действия населения и меры безопасности.	1
1.6	Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Аварии на радиационно-опасных объектах, химически опасных объектах. Правила поведения	1
1.7	Пожары и взрывы, их причины и возможные последствия. Влияние деятельности человека на окружающую среду. Понятие о предельно допустимых концентрациях вредных веществ.	1
1.8	Уголовная ответственность несовершеннолетних. Виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним	1
2	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (РСЧС)	6
2.1	Предназначение и задачи единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.	-
2.2	Предназначения и задачи ГО. Структура и органы управления Гражданской Обороной. История создания гражданской обороны.	1
2.3	Эвакуация населения, ее предназначение, порядок проведения мероприятий при эвакуации Оповещение и информация населения об опасностях, возникающих в ЧС.	1
2.4	Современные средства поражения и их поражающие и их поражающие факторы.	1
2.5	Виды защитных сооружений гражданской обороны, их предназначение. Правила поведения в защитных сооружениях	1
2.6	Средства индивидуальной защиты населения, их предназначение. Медицинские средства защиты	1
2.7	Предназначение аварийно – спасательных и неотложных работ, проводимых в зонах ЧС.	1

3	Сохранение здоровья и обеспечение личной безопасности, основы медицинских знаний и здорового образа жизни	8
3.1	Характеристика различных видов кровотечений. Способы остановки кровотечений.	-
3.2	Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, переломах. Транспортировка пострадавшего в безопасное место	1
3.3	Оказание первой помощи утопающему.	-
3.4	Правила проведения сердечно-легочной реанимации. Инсульт, правила поведения при инсульте.	1
3.5	Оказание первой помощи при ожогах и обморожениях.	1
3.6	Первая помощь при отравление. (Все виды отравления)	1
3.7	Наиболее распространенные инфекционные заболевания, причины их возникновения. Меры профилактики инфекций	1
3.8	Здоровье человека, общие понятия, критерии и определения. Здоровье и благополучие человека. Здоровье физическое и духовное. Здоровый образ жизни – индивидуальная система поведения человека	1
3.9	Значение режима труда и отдыха для гармоничного развития человека. Двигательная активность. Закаливание организма, профилактика простудных заболеваний. Влияние питания на здоровье человека.	1
3.10	Факторы, разрушающие здоровье. Курение, токсикомания, Алкоголь – социальные последствия, меры профилактики наркомании.	-
3.11	Правила личной гигиены. Внебрачные половые связи и их последствия для здоровья.	-
3.12	Семья в современном обществе и ее функции. Семейное законодательство Российской Федерации. Права и обязанности родителей.	1
4	Основы обороны государства и воинская обязанность	2
4.1	История создания вооруженных сил России, ее связь с историей и становлением Российского государства	-
4.2	Функции и основные задачи Вооруженных Сил России. Организационная структура ВСР. Виды ВС, рода войск	-
4.3	Зачетное занятие	2
	Всего	24

4.4. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

№ раздела	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов
1	Меры пожарной безопасности в быту. Правила пожарной безопасности при эксплуатации электробытовых и газовых приборов; при обращении с легковоспламеняемыми веществами.	4
1	Психология толпы. Правила безопасного поведения в толпе при возникновении паники	4
1	Криминогенные ситуации, возникающие в повседневной жизни. Правила безопасного поведения	4
1	Правила безопасного поведения. Криминогенные ситуации в жилище. Приемы самозащиты.	3

1	Опасные вещества и средства бытовой химии. Правила обращения с ними	2
3	Болезни, передаваемые половым путем, причины, способствующие заражению, меры профилактики. Уголовная ответственность за заражение.	8
3	Понятие о ВИЧ – инфекции и СПИДе. Способ передачи ВИЧ – инфекции, меры профилактики.	8
	Итого	33

5. Образовательные технологии

При изучении дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности применяются:

- Технология компьютерного обучения;
- Технология проблемного обучения;
- Технология модульного обучения;
- Традиционная (репродуктивная технология обучения).

С применением интерактивных форм обучения, технологии мультимедиа, интерактивной доски.

С целью формирования и развития требуемых компетенций обучающихся, в рамках учебных занятий предусмотрены встречи с представителями медицинских учреждений и врачами различных диспансеров города.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Итоговой формой контроля знаний, умений и навыков по дисциплине является контрольная работа.

Оценка знаний студентов производится по следующим критериям:

- оценка *«отлично»* выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, причем не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач;

- оценка *«хорошо»* выставляется студенту, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;

- оценка *«удовлетворительно»* выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач;

- оценка *«неудовлетворительно»* выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.

6.1. Вопросы для дифференцированного зачета

Раздел 1. Безопасность человека, защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях

1. Назовите основные принципы вынужденного автономного существования в природных условиях?
2. Приведите примеры (из жизни, книг или фильмов) выживания людей в природной среде. Какие качества помогают выжить людям, попавшим в беду?
3. Какие первоочередные действия необходимо предпринять потерпевшим бедствие в безлюдной местности?
4. В каких случаях принимают решение оставаться на месте аварии?
5. В каких случаях принимают решение об уходе с места аварии? Назовите способы ориентирования на местности, помогающие определить стороны горизонта?
6. Какими способами можно определить стороны горизонта по небесным светилам?
7. Какими способами можно определить стороны горизонта по местным признакам?
8. Какие данные нужны для движения по азимуту? Как определить направление на предмет по заданному азимуту?
9. Какими способами можно определить пройденное расстояние?
10. Для чего необходимо оборудование временного жилища при выживании?
11. Какие факторы влияют на выбор типа временного укрытия?
12. Какие функции выполняет костёр? Как выбрать место для костра и правильно развести его?
13. Какими способами можно добыть огонь при отсутствии спичек?
14. Объясните, почему пища и вода являются важным фактором при длительном пребывании в условиях автономного существования?
15. Какими способами можно добывать воду в условиях природной среды? Назовите способы обеззараживания и очистки воды в полевых условиях.
16. Какие правила безопасного поведения необходимо соблюдать во время прогулки по улице?
17. Как вы будете действовать, если вам покажется, что вас преследуют?
18. Перечислите правила безопасного поведения в общественных местах?
19. В чем заключается криминогенная опасность общественного транспорта? Какие меры безопасности необходимо соблюдать при пользовании им?
20. В чем заключаются особенности безопасного поведения при поездке на железнодорожном транспорте?
21. Какие опасные ситуации могут возникать в подъезде дома? Какие правила безопасного поведения необходимо соблюдать при входе в подъезд и в квартиру?
22. Как вы будете действовать, если в подъезде увидели подозрительного человека?
23. Какие меры безопасности необходимо соблюдать в лифте? Что называется преступлением?
24. Как подразделяют преступления в зависимости от характера и степени общественной опасности?

25. С какого возраста наступает уголовная ответственность?
26. В каких случаях уголовная ответственность наступает с 14 лет?
27. Какие наказания предусмотрены для несовершеннолетних лиц, совершивших преступление?
28. В каком случае несовершеннолетнему осужденному может быть назначено наказание в виде штрафа?
29. В каком возрасте несовершеннолетнему осужденному может быть назначен арест?
30. На какой срок несовершеннолетним осужденным может быть назначено наказание в виде лишения свободы?
31. В каких колониях отбывают лишение свободы несовершеннолетние осужденные?
32. Какие принудительные меры воспитательного воздействия могут быть применены в отношении несовершеннолетних?
33. Как УК РФ квалифицирует угон автомобиля? Какая предусмотрена ответственность за такого рода правонарушение?
34. Как УК РФ квалифицирует хулиганство?
35. Какие обстоятельства отягчают ответственность за хулиганство?

Раздел 2. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (РСЧС).

36. Расскажите об истории создания в нашей стране системы гражданской обороны.
37. Назовите основные задачи гражданской обороны.
38. Выполнение, каких задач в области предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций возложено на общеобразовательные учреждения?
39. Расскажите о структуре объектового звена РСЧС – общеобразовательного учреждения?
40. Какие планы по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций разрабатывают в общеобразовательных учреждениях?
41. Перечислите обязанности учащихся в области гражданской обороны.
42. Дайте определение и характеристику ядерного оружия.
43. Что такое эпицентр ядерного взрыва?
44. Перечислите поражающие факторы ядерного взрыва и дайте их характеристику.
45. В результате чего может развиваться лучевая болезнь?
46. Что такое химическое оружие?
47. Дайте определение отравляющих веществ и расскажите, как их классифицируют.
48. Что понимают под бактериологическом оружии?
49. от чего зависит эффективность действия бактериологического оружия?
50. Назовите способы применения бактериологического оружия?
51. По каким характерным признакам можно определить применение противником бактериальных средств?

52. Какие обычные средства поражения вы знаете?
53. Что необходимо предпринять в случае попадания огнесмеси на одежду человека?
54. Дайте определение понятия «оповещение».
55. Какими способами осуществляют оповещение населения?
56. Что относится к вспомогательным средствам оповещения?
57. В каком порядке проводят оповещение населения?
58. Что понимается под средствами коллективной защиты?
59. Как они классифицируются по защитным свойствам?
60. Дайте определение и характеристику убежищ, противорадиационных укрытий и укрытий простейшего типа?
61. Какие помещения в убежище относятся к основным, а какие – к вспомогательным?
62. Что может быть приспособлено под противорадиационное укрытие?
63. В чем разница между такими простейшими укрытиями, как открытая и перекрытая щель?
64. Расскажите о порядке размещения и правилах поведения людей в убежище.
65. Расскажите о предназначении и устройстве фильтрующего противогАЗа ГП-7.
66. Для чего предназначены средства защиты кожи?
67. Назовите наиболее распространенные изолирующие и фильтрующие средства защиты кожи, кратко охарактеризуйте их.
68. Какие вы знаете правила пользования средствами защиты кожи?
69. Назовите простейшие средства защиты кожи и расскажите о правилах пользования ими.
70. Расскажите о содержании индивидуальной аптечки АИ-2.
71. Коротко охарактеризуйте каждый известный вам противохимический пакет и расскажите о порядке их использования.
72. Какие работы называют аварийно-спасательными?
73. С какими целями проводят неотложные работы?
74. Расскажите о видах обеспечения аварийно-спасательных работ.
75. Назовите основные этапы аварийно-спасательных работ.
76. Дайте определение санитарной обработки. В чем она заключается?

Раздел 3. Сохранение здоровья и обеспечение личной безопасности, основы медицинских знаний и здорового образа жизни

77. Назовите группы инфекционных заболеваний и дайте их характеристику.
78. Какие защитные барьеры предохраняют организм человека от проникновения возбудителей инфекции?
79. Объясните, что представляет собой инкубационный период инфекционного заболевания.
80. Назовите источники инфекционных заболеваний.
81. Какие существуют способы передачи инфекционного заболевания?

82. Что такое иммунитет с биологической точки зрения? Назовите его разновидности.

83. Назовите три элемента общей эпидемиологической цепи, на которые необходимо воздействовать, чтобы предотвратить распространение инфекционных заболеваний.

84. В чем заключается профилактика инфекционных заболеваний? Дайте свое определение здорового образа жизни.

85. Назовите составляющие здорового образа жизни.

86. Что является основой здорового образа жизни.

87. Какие функции выполняет питание в жизнедеятельности человека?

88. В каком случае достигают полноценного, разнообразного и сбалансированного питания?

89. Что такое режим питания и каким он должен быть?

90. В чем проявляется умственное утомление человека?

91. Когда утомление может перейти в переутомление?

92. Какое время суток наиболее благоприятно для любой работы?

93. В какие часы у человека отмечается наиболее высокий уровень работоспособности?

94. Почему необходимо беречь свой сон?

95. Что способствует быстрому засыпанию и глубокому сну?

96. Что вы понимаете под двигательной активностью?

97. Расскажите, как влияют различные виды спорта на формирование физических качеств.

98. В чём заключается принципы закаливания?

99. Какие виды закаливания вы знаете?

100. Назовите и охарактеризуйте вредные привычки, разрушающие здоровье человека.

101. Какие компоненты содержит табачный дым?

102. Назовите три стадии никотиновой зависимости и коротко охарактеризуйте каждую из них.

103. Какое влияние оказывает табачный дым на организм девушки (женщины)?

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

7.1. Основная литература

1.Графкина, М.В. Безопасность жизнедеятельности: учебник/ М.В. Графкина, Б.Н. Нюнин, В.А. Михайлов – М.: ФОРУМ: ИНФРА-М,2013.-416с.

2.Никифоров, Л.Л. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие / Л.Л. Никифоров, В.В. Персиянов.– М.: ИНФРА – М , 2016.-297 с.

3.Маслова, В.М. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие / Под ред. В.М. Масловой.- 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Вузовский учебник: ИНФРА-М, 2015.-240 с.

4.Хван, Т.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Т.А. Хван, П.А. Хван . – Изд. 5-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.-381,[1]с.: ил. - (Среднее профессиональное образование).

5. Семехин, Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: Учебник/ под общ. ред. д-ра тех. наук, проф. Б.Ч. Месхи – М.: ИНФРА –М : Академцентр, 2015.-288с.

7.2. Дополнительная литература

1. Арустамов, Э.А. Безопасность жизнедеятельности: Учебник/ Под. ред. проф. Э.А. Арустамова .– 14-е изд., перераб, и доп. -М.: Издательско –торговая корпорация «Дашков и К»,2008.-456 с.

2. Халилов, Ш.А. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие/под ред. Ш.А. Халилова.-М.:ИД «ФОРУМ»:ИНФРА-М,2014.-576с.

7.3. Интернет-ресурсы

1.Электронно-библиотечная система «КнигаФонд» [www. KnigaFund.Ru](http://www.KnigaFund.Ru)

2.Справочно-правовая система «Консультант Плюс»

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения занятий по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначена специализированная аудитория, которая содержит следующее оборудование:

- 1) компьютер – для просмотра презентаций;
- 2) экран;
- 3) проектор;
- 4) классная доска;
- 5) раздаточный материал.