

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА  
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

**Воронежский филиал**

---

Международно-правовой факультет

Математики и информационных технологий в управлении

Утверждена  
решением кафедры  
Протокол от «04» апреля 2017 г.  
№ 04

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Б1.Б.15 «Безопасность жизнедеятельности»

по направлению подготовки

38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»

Профиль «Государственные и муниципальные финансы»

Квалификация - бакалавр

Форма обучения - заочная

(набор 2017 года)

Воронеж, 2017 г.

**Автор–составитель:**

Доцент, кандидат  
технических наук,  
доцент

Математики и  
информационных технологий  
в управлении

Камышников А.И.

**Заведующий кафедрой**

Математики и  
информационных  
технологий в управлении

Профессор, доктор  
технических наук

Подвальный Е.С.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....                             | 4  |
| 2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы.....                                                                                                   | 5  |
| 3. Содержание и структура дисциплины.....                                                                                                                                | 6  |
| 4. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине.....                                                                                                    | 10 |
| 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....                                                                                                     | 14 |
| 6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине ..... | 21 |
| 6.1. Основная литература .....                                                                                                                                           | 21 |
| 6.2. Дополнительная литература.....                                                                                                                                      | 21 |
| 6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы                                                                                                              | 21 |
| 6.4. Нормативно-правовые документы                                                                                                                                       | 21 |
| 6.5. Интернет-ресурсы.....                                                                                                                                               | 21 |
| 7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....                                             | 22 |

## **1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы**

### **1.1 Дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» обеспечивает овладение следующей компетенцией:**

*УК ОС – 8 Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.*

Формирование УК ОС-8 осуществляется в рамках одного этапа, включает в себя:

- формирование способности к созданию и поддержанию безопасных условий жизнедеятельности, которая опирается на широкий кругозор и сформированные навыки распознавания угроз и опасностей для жизнедеятельности и выбора оптимальных стратегий решения задач по их преодолению;
- формирование способности к созданию и поддержанию безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций, что является одной из основных профессиональных задач сотрудника любой организации, любого направления деятельности.

Формирование компетенции завершается в течение изучения данной дисциплины.

### **1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть:**

- *сформированы знания:* в области обеспечения безопасности жизнедеятельности: законодательства и программных документов, видов угроз, способов выявления и предупреждения угроз, видов чрезвычайных ситуаций, общих правил и алгоритмов действий в нештатных и чрезвычайных ситуациях, пределов своей компетенции и основных компетенций сопряженных отраслей практической деятельности, практики и стереотипов принятия управленческих решений, типов и разновидностей юридических и служебных документов, порядка их разработки и утверждения, основных показателей состояния законности, правопорядка, безопасности личности в государстве.

- *сформированы умения:* находить связь основных положений Конституции РФ с законами и другими нормативными актами, ориентироваться в иерархии нормативных актов, правильно с позиций морали и этики оценивать влияние законоположений на реальную жизнь, отстаивать свою принципиальную, основанную на нормах права, морали и этики профессиональную позицию, проявлять уважение к национальным, религиозным, иным социокультурным ценностям и особенностям жизни различных социальных групп, ставить общесоциальные, профессиональные цели выше предрассудков и предубеждений, правильно рассчитывать пределы допустимого риска; использовать особенности коллектива и его потенциал, применять правовые знания в ситуациях повседневной профессиональной деятельности, предвидеть последствия принятия правовых решений по вопросам профессиональной деятельности, находить и правильно оценивать факторы опасности для личности, общества и государства, своевременно и оперативно реагировать на возникновение факторов опасности для личности, общества, работать с шаблонами служебных документов, редактировать проекты служебных документов.

- *сформированы навыки:*

ориентировки в быстро меняющейся обстановке, складывающейся при нештатных и чрезвычайных ситуациях; сохранения контроля за своими эмоциями, противостояния панике и массовому психозу, предупреждения и конструктивного разрешения конфликтных ситуаций, привнесения элементов правовой культуры в практическую профессиональную деятельность.

### 1.3. Студенты также должны овладеть навыками:

ориентировки в быстро меняющейся обстановке, складывающейся при нештатных и чрезвычайных ситуациях; сохранения контроля за своими эмоциями, противостояния панике и массовому психозу, предупреждения и конструктивного разрешения конфликтных ситуаций, привнесения элементов правовой культуры в практическую профессиональную деятельность.

## 2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина Б1.Б.15 «Безопасность жизнедеятельности» относится к дисциплинам части Б.1. Базовой части блока Б.1. Дисциплин ОП ВО направления 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление». Освоение дисциплины осуществляется на 3 курсе заочной формы обучения. Общая трудоёмкость дисциплины 3 ЗЕ.

Овладение данной компетенцией основывается на следующих результатах освоения основной образовательной программы среднего общего образования:

предметные результаты для учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» базового уровня :

1) сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищённость личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;

2) знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;

3) сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;

4) сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

5) знание распространённых опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

6) знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);

7) знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

8) умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;

9) умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

10) знание основ обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка;

11) знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

12) владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

*Общее количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем:*

Таблица 1

| Вид учебных занятий<br>и самостоятельная работа              |       | Объем дисциплины, час. |      |   |       |   |   |
|--------------------------------------------------------------|-------|------------------------|------|---|-------|---|---|
|                                                              |       | Всего                  | Курс |   |       |   |   |
|                                                              |       |                        | 1    | 2 | 3     | 4 | 5 |
| Заочная форма обучения                                       |       |                        |      |   |       |   |   |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе: |       |                        |      |   |       |   |   |
| лекционного типа (Л)                                         |       | 4                      |      |   | 4     |   |   |
| практического (семинарского) типа (ПЗ)                       |       | 6                      |      |   | 6     |   |   |
| Самостоятельная работа обучающихся (СР)                      |       | 94                     |      |   | 94    |   |   |
| Промежуточная аттестация                                     | зачет | зачет                  |      |   | зачет |   |   |
|                                                              | 4     | 4                      |      |   | 4     |   |   |
| Общая трудоемкость (час. / з.е.)                             |       | 108/3                  |      |   | 108/3 |   |   |

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом– зачет.

### 3. Содержание и структура дисциплины

Таблица 2

| №<br>п/п               | Наименование тем                                                                                                                                                                | Объем дисциплины , час. |                                                                                     |    |    |     |    | Форма<br>текущего<br>контроля<br>успеваемости**<br>промежуточной<br>аттестации |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|----|-----|----|--------------------------------------------------------------------------------|
|                        |                                                                                                                                                                                 | Всего                   | Контактная работа<br>обучающихся с<br>преподавателем<br>по видам учебных<br>занятий |    |    |     | СР |                                                                                |
|                        |                                                                                                                                                                                 |                         | Л                                                                                   | ЛР | ПЗ | КСР |    |                                                                                |
| Заочная форма обучения |                                                                                                                                                                                 |                         |                                                                                     |    |    |     |    |                                                                                |
| Тема<br>1              | Введение. Цели и задачи курса БЖД. Классификация чрезвычайных ситуаций. Перспективы развития науки о безопасности жизнедеятельности. Психология безопасности жизнедеятельности. | 12                      | 2                                                                                   |    |    |     | 10 | Н                                                                              |
| Тема<br>2              | Концепция Безопасности жизнедеятельности. Понятие «Безопасности жизнедеятельности», ее цели и задачи. Существующие опасности в системе «природа-человек-общество».              | 12                      | 2                                                                                   |    |    |     | 10 | Н                                                                              |
| Тема<br>3              | Чрезвычайные ситуации техногенного происхождения на производстве.                                                                                                               | 10                      |                                                                                     |    | 2  |     | 8  | ПР, Ф                                                                          |
| Тема<br>4              | Чрезвычайные ситуации аварийного характера на транспорте.                                                                                                                       | 12                      |                                                                                     |    | 2  |     | 10 | ПР                                                                             |
| Тема<br>5              | Чрезвычайные ситуации природного происхождения.                                                                                                                                 | 12                      |                                                                                     |    | 2  |     | 10 | ПР                                                                             |
| Тема<br>6              | Чрезвычайные ситуации социального характера в жилой среде.                                                                                                                      | 12                      |                                                                                     |    |    |     | 12 | Р                                                                              |
| Тема<br>7              | Гражданская оборона и ее задачи. Современные средства массового поражения.                                                                                                      | 12                      |                                                                                     |    |    |     | 12 |                                                                                |

| №<br>п/п                 | Наименование тем                                                                                                                                                                    | Объем дисциплины , час. |                                                                         |    |    |     |    | Форма<br>текущего<br>контроля<br>успеваемости**<br>промежуточной<br>аттестации |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----|----|-----|----|--------------------------------------------------------------------------------|
|                          |                                                                                                                                                                                     | Всего                   | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий |    |    |     | СР |                                                                                |
|                          |                                                                                                                                                                                     |                         | Л                                                                       | ЛР | ПЗ | КСР |    |                                                                                |
|                          | Коллективные и индивидуальные средства защиты.                                                                                                                                      |                         |                                                                         |    |    |     |    | Р                                                                              |
| Тема 8                   | Экстремальная медицина.                                                                                                                                                             | 12                      |                                                                         |    |    |     | 12 | Р                                                                              |
| Тема 9                   | Окружающий мир. Экологические аспекты безопасности жизнедеятельности. Чрезвычайные ситуации локального характера в природе. Правила поведения в условиях автономного существования. | 10                      |                                                                         |    |    |     | 10 | Р                                                                              |
| Промежуточная аттестация |                                                                                                                                                                                     | 4                       |                                                                         |    |    | 4   |    | Зачет                                                                          |
| Всего:                   |                                                                                                                                                                                     | 108                     | 4                                                                       | 0  | 6  | 4   | 94 |                                                                                |

Примечание: \*\* – формы текущего контроля успеваемости: наблюдение (Н), вопрос/ответ при проведении занятия лекционного типа (В/О), презентация (ПР), обсуждение фильма (Ф), реферат (Р)

### Содержание дисциплины

#### Тема 1. Введение. Цели и задачи курса БЖ. Классификация чрезвычайных ситуаций. Перспективы развития науки о безопасности жизнедеятельности. Психология безопасности жизнедеятельности.

Понятие, цели и задачи дисциплины «Безопасность жизнедеятельности». Понятие экстремальной и чрезвычайной ситуации. Виды чрезвычайной ситуации по ведомственной принадлежности, по масштабу, по происхождению и др.

Научные достижения и практические разработки в области охраны труда, окружающей среды, прогнозирования и защиты в чрезвычайных ситуациях, достижения в профилактической медицине, биологии, новое в законах и подзаконных актах.

Вклад российских и зарубежных ученых в развитие науки о безопасности жизнедеятельности.

Система глобального мониторинга состояния окружающей среды и техносферы, прогнозирование и своевременное оповещение населения о чрезвычайных ситуациях, и их предотвращение.

Ряд аксиом науки о безопасности жизнедеятельности в техносфере.

Психология человека в условиях чрезвычайной ситуации.

#### Тема 2. Концепция Безопасности жизнедеятельности. Понятие «Безопасности жизнедеятельности», ее цели и задачи. Существующие опасности в системе «ПРИРОДА – ЧЕЛОВЕК – ОБЩЕСТВО»

Устойчивость развития и функционирования как основа безопасности жизнедеятельности (Конференция ООН в Рио-де-Жанейро в 1992г.). Понятия Жизнедеятельность, Окружающая среда. Факторы, влияющие на жизнедеятельность их воздействие на человека и окружающую среду.

Правовые, нормативно-технические и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в ЧС. Федеральные и региональные научно-технические программы обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в чрезвычайных ситуациях. Международные правовые акты и контролирующие организации.

Опасности, возникающие в окружающей человека внешней среде или в самом человеке. Опасность как угроза или возможность возникновения при определенных обстоятельствах вреда.

Виды и характер воздействия опасностей. Источники и факторы опасности. Понятия — Интенсивность опасности, Риск, Ущерб. Виды рисков, наука рискология. Последствия проявления опасностей и защита от них.

### **Тема 3. Чрезвычайные ситуации техногенного происхождения на производстве**

Понятие и виды чрезвычайных ситуаций техногенного происхождения.

Аварии с выбросом (угрозой выброса) радиоактивных веществ. Ионизирующие излучения и их воздействие на человека, и окружающую среду.

Аварии с выбросом (угрозой выброса) аварийно химически опасных веществ. Характер воздействия химического загрязнения на население и окружающую среду.

Аварии на пожаро-взрывоопасных объектах. Характер воздействия на население и окружающую среду.

Аварии на гидродинамических объектах. Характер воздействия на население и окружающую среду.

Защита населения и территории при авариях на ядерно-опасных и радиационно-опасных, при авариях на химически-опасных, на пожаро- и взрывоопасных объектах, и гидродинамических объектах. Медицинская помощь.

### **Тема 4. Чрезвычайные ситуации аварийного характера на транспорте**

Общая характеристика транспорта. Задачи безопасности на транспорте.

Аварии и катастрофы на железнодорожном транспорте.

Аварии на автомобильном транспорте.

Аварии на авиатранспорте.

Аварии на водном транспорте.

Рекомендации по поведению и выживанию в случае аварии и катастрофы на транспорте.

### **Тема 5. Чрезвычайные ситуации природного происхождения**

Краткая характеристика стихийных бедствий, их физическая сущность, причины возникновения, характер и стадии развития. Первичные и опасные вторичные факторы стихийных бедствий.

Виды стихийных бедствий: землетрясение, извержение вулканов, ураган, буря, гололед, наводнение, сель, цунами, эпидемия. Правила поведения и действия при стихийных бедствиях. Способы защиты от последствий стихийного бедствия. Аварии, катастрофы и их возможные последствия.

Действия населения при нахождении на рабочем месте, в учебном заведении, дома, на улице, в общественном транспорте.

Наиболее часто встречаемые травмы и поражения. Оказание само- и взаимопомощи при возникновении стихийного бедствия природной этиологии.

### **Тема 6. Чрезвычайные ситуации социального характера в жилой среде**

Понятие жилой среды. Источники опасностей современных жилищ (электробытовые приборы, газовые плиты, балконы, лифты, отопительные системы и др.). Возможные ситуации аварийного характера (пожар, затопление, разрушение конструкций и др.). Правила поведения при возникновении загорания и пожаре. Меры предосторожности при пользовании электроприборами, газовыми приборами, бытовой химией. Первая помощь при ожогах, электротравме, отравлении. Молниезащита. Электромагнитное поле.



Опасности современных дворов: линии электропередач, трансформаторные площадки, канализационные колодцы, строительные площадки, мусоросборные контейнеры и др. Правила безопасности поведения во дворе. Предосторожности при контакте с животными. Взаимоотношения с неформальными группами, с незнакомыми людьми. Основные причины бытового травматизма среди детей: шалости, игры на чердаках и крышах, у открытых окон, игры с огнем, химические эксперименты, баловство в лифте, на стройплощадке и др. Наиболее характерные травмы и первая медицинская помощь при них.

Общая криминогенная ситуация в городе, ее разновидности. Правила самосохранения. Государственные и муниципальные системы обеспечения безопасности. Самооборона и ее пределы. Терроризм.

### **Тема 7. Гражданская оборона и ее задачи. Современные средства массового поражения. Коллективные и индивидуальные средства защиты.**

Роль и место гражданской обороны по защите населения в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени. Система управления гражданской обороной. Способы оповещения населения в случаях угрозы или возникновения стихийного бедствия, аварии, военных действий: гудок, сирена, радио, ТВ и др.

Современные средства поражения: ядерное оружие, химическое оружие, бактериологическое оружие; обычные средства поражения - стрелковое оружие, осколочные, шариковые, объемного взрыва, зажигательное оружие, высокоточное оружие.

Действия населения при угрозе воздушного нападения. Действие населения при оповещении о химическом заражении. Действия населения в очаге бактериологического заражения. Действие населения при оповещении о радиоактивном заражении. Эвакуация населения.

Классификация приборов, систем и средств радиационного контроля: радиометрические, дозиметрические, спектрометрические, индикаторы-сигнализаторы. Приборы дозиметрического контроля населения: внешнего облучения, внутреннего облучения.

### **Тема 8. Экстремальная медицина**

Первая медицинская помощь и ее организация в чрезвычайных ситуациях.

Характеристика наиболее часто встречающихся травм. Правила оказания помощи и самопомощи при травмах опорно-двигательного аппарата, болях, ожогах, отравлениях, при нарушении сердечно-сосудистой системы и др.

Помощь при остановке сердца и дыхания, потере сознания.

Виды ран и кровотечений. Методы остановки кровотечения.

Медицинская помощь при радиационных поражениях, при химических поражениях, в чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера.

### **Тема 9. Окружающий мир**

Экологические аспекты безопасности жизнедеятельности. Чрезвычайные ситуации локального характера в природе. Правила поведения в условиях автономного существования.

Окружающий мир и возможные опасности для жизни и здоровья человека.

Научно-технический прогресс и вызываемые им последствия. Источники загрязнения, опасные и вредные факторы окружающей среды, (физические, химические, биологические, психогенные).

Взаимодействие и трансформация загрязнений в окружающей среде, вторичные явления: снег, кислотные дожди, разрушение озонового слоя, снижение плодородия почв, качества продуктов питания, разрушение технических сооружений и др.

Источники, зоны действия и уровни энергетических загрязнений окружающей среды (парниковый эффект, электромагнитные поля, ионизирующее излучение, шум, вибрация).

Экологический кризис. Региональный комплекс опасных и вредных факторов окружающей среды и причины их формирования.

#### 4. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

- при проведении занятий лекционного типа:

- ✓ наблюдение за поведением студентов во время занятий, за проявлением заинтересованности к содержанию занятия лекционного типа (Н);
- ✓ вопросы студентам и ответы студентов на понимание новой терминологии, с которой знакомятся студенты на занятии (по ходу занятия) (В/О).

- при проведении занятий семинарского типа:

#### Заочная форма обучения

**Тема 1 Введение. Цели и задачи курса БЖД. Классификация чрезвычайных ситуаций. Перспективы развития науки о безопасности жизнедеятельности. Психология безопасности жизнедеятельности**

##### Занятие лекционного типа 1

*Формы текущего контроля успеваемости: наблюдение*

- ✓ наблюдение за поведением студентов во время занятий, за проявлением заинтересованности к содержанию занятия лекционного типа

**Тема 2 Концепция Безопасности жизнедеятельности. Понятие «Безопасности жизнедеятельности», ее цели и задачи. Существующие опасности в системе «природа-человек-общество»**

##### Занятие лекционного типа 2

*Формы текущего контроля успеваемости: наблюдение*

- ✓ наблюдение за поведением студентов во время занятий, за проявлением заинтересованности к содержанию занятия лекционного типа

**Тема 3 Чрезвычайные ситуации техногенного происхождения на производстве.**

##### Занятие семинарского типа 1

*Формы текущего контроля успеваемости: просмотр фильма «Правда о Чернобыле» с последующим обсуждением, презентации с последующим обсуждением*

*Темы презентаций*

- 1) Классификация ЧС техногенного происхождения.
- 2) Роль стихийных бедствий в возникновении техногенных ЧС.
- 3) Правила поведения при ЧС на взрывоопасных объектах.
- 4) Правила поведения при ЧС на пожароопасных объектах.
- 5) Правила поведения при ЧС на химически опасных объектах.

- 6) Правила поведения при ЧС на радиационно-опасных объектах.
- 7) Правила поведения в при ЧС на гидродинамических опасных объектах.
- 8) Виды травм в условиях ЧС техногенного происхождения.

#### **Тема 4 Чрезвычайные ситуации аварийного характера на транспорте**

##### Занятие семинарского типа 2

*Формы текущего контроля успеваемости: презентации с последующим обсуждением*

##### *Темы презентаций*

- 1) Причины возникновения аварий и катастроф на транспорте.
- 2) Правила поведения пассажиров и обслуживающего персонала при ЧС на железнодорожном транспорте.
- 3) Правила поведения пассажиров и обслуживающего персонала при ЧС на автомобильном транспорте.
- 4) Правила поведения пассажиров и обслуживающего персонала при ЧС на воздушном транспорте.
- 5) Правила поведения пассажиров и обслуживающего персонала при ЧС на водном транспорте.

#### **Тема 5 Чрезвычайные ситуации природного происхождения**

##### Занятие семинарского типа 3

*Формы текущего контроля успеваемости: презентации с последующим обсуждением*

##### *Темы презентаций*

- 1) Виды стихийных природных бедствий.
- 2) Правила поведения при землетрясении.
- 3) Правила поведения при буре и урагане, смерче.
- 4) Правила поведения при наводнении и селе.
- 5) Правила поведения при гололеде.
- 6) Правила поведения при извержении вулкана.
- 7) Правила поведения при эпидемических заболеваниях.
- 8) Виды травм в условиях ЧС и стихийного бедствия.

#### **Тема 6 Чрезвычайные ситуации социального характера в жилой среде**

*Формы текущего контроля успеваемости: рефераты*

##### *Темы рефератов*

- 1) Источники опасностей современных жилищ
- 2) Правила поведения при возникновении загорания и пожаре.
- 3) Меры предосторожности при пользовании электроприборами, газовыми приборами, бытовой химией.
- 4) Молниезащита. Электромагнитное поле.
- 5) Опасности современных дворов. Правила безопасности поведения во дворе.
- 6) Предосторожности при контакте с животными.
- 7) Взаимоотношения с неформальными группами, с незнакомыми людьми.
- 8) Основные причины бытового травматизма среди детей
- 9) Наиболее характерные травмы и первая медицинская помощь при них.
- 10) Общая криминогенная ситуация в городе, ее разновидности. Правила самосохранения.
- 11) Государственные и муниципальные системы обеспечения безопасности.
- 12) Самооборона и ее пределы.

## **Тема 7 Гражданская оборона и ее задачи. Современные средства массового поражения. Коллективные и индивидуальные средства защиты.**

*Формы текущего контроля успеваемости: рефераты*

*Темы рефератов*

- 1) Роль и место гражданской обороны по защите населения в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени.
- 2) Система управления гражданской обороной.
- 3) Современные средства поражения
- 4) Действия населения при угрозе воздушного нападения.
- 5) Действие населения при оповещении о химическом заражении.
- 6) Действия населения в очаге бактериологического заражения.
- 7) Действие населения при оповещении о радиоактивном заражении.
- 8) Эвакуация населения.
- 9) Классификация приборов, систем и средств радиационного контроля
- 10) Приборы дозиметрического контроля населения.

## **Тема 8 Экстремальная медицина**

*Формы текущего контроля успеваемости: рефераты*

*Темы рефератов*

- 1) Первая медицинская помощь и ее организация в чрезвычайных ситуациях.
- 2) Характеристика наиболее часто встречающихся травм.
- 3) Правила оказания помощи и самопомощи при травмах опорно-двигательного аппарата, болях, ожогах, отравлениях, при нарушении сердечно-сосудистой системы и др.
- 4) Помощь при остановке сердца и дыхания, потере сознания.
- 5) Виды ран и кровотечений. Методы остановки кровотечения.
- 6) Медицинская помощь при радиационных поражениях, при химических поражениях, в чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера.

## **Тема 9 Окружающий мир. Экологические аспекты безопасности жизнедеятельности. Чрезвычайные ситуации локального характера в природе. Правила поведения в условиях автономного существования**

*Формы текущего контроля успеваемости: рефераты*

*Темы рефератов*

- 1) Экологические аспекты безопасности жизнедеятельности.
- 2) Чрезвычайные ситуации локального характера в природе.
- 3) Правила поведения в условиях автономного существования.
- 4) Окружающий мир и возможные опасности для жизни и здоровья человека.
- 5) Научно-технический прогресс и вызываемые им последствия.
- 6) Источники загрязнения, опасные и вредные факторы окружающей среды, (физические, химические, биологические, психогенные).
- 7) Взаимодействие и трансформация загрязнений в окружающей среде, вторичные явления: снег, кислотные дожди, разрушение озонового слоя, снижение плодородия почв, качества продуктов питания, разрушение технических сооружений и др.
- 8) Источники, зоны действия и уровни энергетических загрязнений окружающей среды (парниковый эффект, электромагнитные поля, ионизирующее излучение, шум, вибрация).
- 9) Экологический кризис. Региональный комплекс опасных и вредных факторов окружающей среды и причины их формирования.

#### 4.1.2. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета

#### 4.2. Материалы текущего контроля успеваемости

Материалы текущего контроля успеваемости предоставляются в формах, адаптированных к конкретным ограничениям здоровья и восприятия информации обучающихся:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, в форме аудиофайла.
- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме, в форме электронного документа.
- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме, в форме электронного документа, в форме аудиофайла.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены Воронежским филиалом РАНХиГС или могут использоваться собственные технические средства.

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на выполнение заданий.

Методические материалы, обеспечивающие оценивание знаний, умений, навыков при текущем контроле определены порядком проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов в Воронежском филиале федерального государственного бюджетного образовательного учреждения «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации», утвержденным приказом от 01.09.2016 № 114-217/1.

#### 4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены или могут использоваться собственные технические средства.

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на выполнение заданий.

Инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, устно с использованием услуг сурдопереводчика).

Доступная форма предоставления заданий оценочных средств: в печатной форме, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода).

Доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Шкала и процедура оценивания определены порядком применения балльно-рейтинговой системы оценки знаний обучающихся в Воронежском филиале РАНХиГС, утвержденным приказом от 09 сентября 2016 года № 114-228/1.

**Вопросы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине  
«Безопасность жизнедеятельности»**

1. Продемонстрируйте знание и понимание видов чрезвычайной ситуаций по ведомственной принадлежности, по масштабу, по происхождению и др.
2. Продемонстрируйте знание и понимание научных достижений и практических разработок в области охраны труда, окружающей среды, прогнозирования и защиты в чрезвычайных ситуациях.
3. Продемонстрируйте знание и понимание вклада российских и зарубежных ученых в развитие науки о безопасности жизнедеятельности.
4. Продемонстрируйте знание и понимание системы глобального мониторинга состояния окружающей среды и техносферы.
5. Продемонстрируйте знание и понимание психологии человека в условиях чрезвычайной ситуации.
6. Продемонстрируйте знание и понимание федеральных и региональных научно-технических программ обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в чрезвычайных ситуациях.
7. Продемонстрируйте знание и понимание международных правовых актов и контролирующих организаций.
8. Примените свои знания об ионизирующем излучении и понимание его воздействия на человека, и окружающую среду.
9. Примените свои знания и понимание о представлении характера воздействия химического загрязнения на население и окружающую среду
10. Примените свои знания о защите населения и территории при авариях на ядерно-опасных и радиационно-опасных, при авариях на химически-опасных, на пожаро- и взрывоопасных объектах, и гидродинамических объектах..
11. Продемонстрируйте знание и понимание защиты населения и территории при авариях на железнодорожном, автомобильном, авиатранспорте, водном транспорте.
12. Продемонстрируйте знание и понимание первичных и опасных вторичных факторов стихийных бедствий.
13. Продемонстрируйте знание и понимание защиты населения и территории при стихийных бедствиях.
14. Продемонстрируйте знание об авариях, катастрофах и их возможных последствиях в результате природных катаклизмов.

15. Примените свои знания и понимание возможных опасных ситуациях аварийного характера в быту (пожар, затопление, разрушение конструкций и др.).
16. Проявите знание и понимание опасности современных дворов (линии электропередач, трансформаторные площадки, канализационные колодцы, строительные площадки, мусоросборные контейнеры и др.)
17. Примените свои знания и понимание взаимоотношения с неформальными группами, сектами, с незнакомыми людьми как опасности жизнедеятельности.
18. Примените свои знания и понимание криминогенной ситуации в городе, ее разновидности для принятия адекватных мер по безопасности жизнедеятельности.
19. Проявите знание и понимание явления самообороны и её пределов для сохранения личной безопасности.
20. Проявите знание и понимание явления терроризма.
21. Проявите знание и понимание действий населения при угрозе воздушного нападения; оповещении о химическом, бактериологическом, радиоактивном заражении.
22. Проявите знание приборов дозиметрического контроля населения: внешнего облучения, внутреннего облучения.
23. Проявите знание приборов контроля химического загрязнения воздуха.
24. Проявите знание и понимание понятия карантин и опишите медицинские мероприятия связанные с объявлением карантина.
25. Проявите знание и понимание использования коллективных и индивидуальных средств защиты.
36. Проявите знание и понимание первой медицинской помощи и ее организации в чрезвычайных ситуациях.
37. Примените свои знания и понимание человека в условиях автономного существования в дикой природе.

## **5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

### *Тематика выступлений с докладами*

1. Правовые и организационные акты БЖД в ЧС.
2. Государственная политика в области БЖД.
3. Перспективы развития БЖД.
4. Понятие и виды риска. Понятие и характеристика видов опасности.
5. Психологическое состояние в ЧС. Пути и методы выведения человека из нервного перенапряжения.
6. Общая характеристика и классификация ЧС природного, техногенного и социального происхождения.
7. Аварии с выбросом химически активных веществ, действия населения в ЧС.
8. Аварии с выбросом радиоактивных веществ, действия населения в ЧС.
9. Аварии на пожаро-, взрывоопасных объектах, действия населения в ЧС.
10. Аварии на гидродинамических объектах, действия населения в ЧС.
11. Аварии на транспорте, правила поведения на транспорте, действия населения в ЧС.
12. Общая характеристика и классификация стихийных природных явлений.

13. Виды и характеристика геофизических природных явлений, действия населения при стихийных бедствиях.
14. Виды и характеристика геофизических природных явлений, действия населения при стихийных бедствиях.
15. Виды и характеристика гелиофизических природных явлений, действия населения при ЧС.
16. Виды и характеристика эпидемических заболеваний, действия населения при массовых заболеваниях.
17. Источники опасности в домашних условиях, правила поведения и безопасности.
18. Общие правила поведения при возникновении пожара.
19. Первая помощь при ожогах, обморожении, отравлении.
20. Первая помощь при травмах, кровотечениях.
21. Первая помощь при остановке сердца и потере дыхания.
22. Наиболее характерные заболевания, первая помощь при них.
23. Источники опасности в городской среде. Правила поведения в городской среде.
24. Описание современных дворов с точки зрения наличия источников опасности, правил безопасности.
25. Основные причины травматизма детей, их предупреждение.
26. Правила поведения в случае террористического акта.
27. Роль и место гражданской обороны по защите населения в ЧС.
28. Характеристика современных средств массового поражения.
29. Характеристика средств коллективной защиты.
30. Характеристика средств индивидуальной защиты.
31. Приборы радиационного и химико-биологического контроля и разведки.
32. Самооборона и ее пределы.

*Методические указания по планированию и организации времени, отведенного на освоение дисциплины, последовательности действий обучающегося*

Рекомендуется следующим образом организовать время, необходимое для изучения дисциплины:

- Работа с литературой – 1 час в неделю;
- Подготовка к практическому занятию – 1 час;
- Подготовка к зачету – 4 часа.

*Методические указания по использованию рабочей программы дисциплины*

1. Познакомьтесь с перечнем планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы дисциплины, определите, что в результате изучения дисциплины вы должны знать, что уметь, чем владеть, о чем иметь представление.

2. Познакомьтесь с рабочей программой дисциплины.

3. Весь материал распределен по темам. Следует изучать дисциплину в том порядке, который представлен в рабочей программе дисциплины, так как он подчиняется логике расположения материала, следовательно, более эффективен.

4. После знакомства с теоретическими положениями ответьте на вопросы (вопросы по теме), в случае затруднений вновь обратитесь к теории, к глоссарию.

5. Выполните задания по изучаемой теме. Обратитесь к предложенным спискам основной и дополнительной литературы, указанным справочным системам, сайтам, электронным словарям.

*Методические указания по работе с литературой*



Наиболее предпочтительна последовательность в работе с литературой. Ее можно представить в виде следующего примерного алгоритма:

- ознакомление с настоящими рекомендациями;
- изучение основной учебной литературы;
- проработка дополнительной (учебной и научной) литературы.

В ходе чтения очень полезно, хотя и не обязательно, делать краткие конспекты прочитанного, выписки, заметки, выделять неясные, сложные для восприятия вопросы. В целях прояснения последних нужно обращаться к преподавателю. По завершении изучения рекомендуемой литературы полезно проверить уровень своих знаний с помощью контрольных вопросов для самопроверки.

Настоятельно рекомендуется избегать механического заучивания учебного материала. Практика убедительно показывает: самым эффективным способом является не «зубрежка», а глубокое, творческое, самостоятельное проникновение в существо изучаемых вопросов.

Необходимо вести систематическую каждодневную работу над литературными источниками. Объем информации по дисциплине настолько обширен, что им не удастся овладеть в «последние дни» перед сессией, как на это иногда рассчитывают некоторые студенты.

*- по организации самостоятельной научно-исследовательской работы студентов*

В рамках изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» необходима организация поисковой научно-исследовательской деятельности студентов.

Научно-исследовательская работа — это самостоятельное изучение какого-либо вопроса по определенной проблеме с последующими выводами. Для более рационального использования времени в рамках подготовки самостоятельной научно-исследовательской работы необходимо учесть следующие аспекты:

1. Выбор темы. Тема — это не просто название реферата или доклада. Тема — это намечаемый результат исследования, направленного на решение конкретной научной задачи (проблемы). Поэтому в первую очередь следует сформулировать цель, на решение которой студент собирается потратить силы, энергию, время, приложить свои интеллектуальные способности.

2. Актуальность темы — это необходимость исследования для развития и дальнейшего совершенствования данной отрасли науки.

3. Самостоятельность — непереносимое условие научной работы, свидетельствующее о научной зрелости студента, как и новизна полученных им результатов.

4. Проблема — это неблагоприятное положение в какой-либо области науки, т.е. расхождение между ожидаемым и фактическим состоянием дел. Проблема должна быть охарактеризована объективными показателями, со всей очевидностью доказывающими это неблагоприятное положение. Важно четко определить объект и предмет исследования.

Выбрав тему и определив первую формулировку названия работы, можно набросать примерный план и первый вариант оглавления. На данном этапе работы необходима встреча с педагогом для консультации. После консультации рекомендуется составить укрупненный план работы. С помощью этого плана соблюдается логическая связь между отдельными частями работы (во всем остальном план будет только руководством к действию).

Тема и название работы могут в дальнейшем уточняться и конкретизироваться неоднократно. Все формулировки следует записывать на отдельных листах, карточках или тетрадях. Они будут слегка изменяться и смещать смысловые акценты, характеризуя тему с разных сторон.

Планирование работы не может быть оторвано от планирования учебного процесса. В нем распределяются основные затраты времени, но уточнение их будет вестись непрерывно, по мере разработки темы.

Когда тема выбрана и составлен первый вариант плана работы, необходимо приступить к работе над ней. Не следует застревать на первых вопросах, рекомендуется как можно скорее завершить написание текста всего реферата, ибо только тогда можно оценить уровень работы в целом и более успешно устранить замечания и недостатки.

Сбор, накопление материала — это процесс длительный, далеко выходящий за рамки работы. Студент обязан хорошо представлять тему, знать о событиях, которые имеют какое-то отношение к исследуемой проблеме.

Желательно ознакомиться с библиографическими изданиями из списка обязательной и дополнительной литературы. Знакомство с литературой происходит в библиотеке, читальном зале, электронной библиотеке.

Многие студенты широко используют разнообразные источники устной информации. В процессе накопления знаний и в повседневной учебе не стоит игнорировать или недооценивать устную информацию. Она обычно содержит существенную новизну по сравнению с печатной, однако, менее удобна для записи.

Важно создать систему накопления материала, необходимо сделать об этом материале какую-то запись, ссылку на источник информации.

Умение работать с литературой — очень нужное качество. Для организации изучения литературы непосредственно в целях подготовки работы используйте следующие рекомендации:

Изучение материалов следует начинать с фундаментальных трудов и обобщающих работ, обычно содержащих сведения, нашедшие признание, опирающиеся на широкую проверку практикой. Затем производится обзор статей и отчетов по узким вопросам.

Обзор литературных источников целесообразно начинать с последних работ и публикаций, переходя к более ранним. Этим исключается необходимость повторного конспектирования новых материалов последующих изданий одной и той же книги, полнее создается представление о современном состоянии изучаемых вопросов при достаточном понимании истории их развития.

Производится конспектирование лишь тех материалов, необходимость которых для работы очевидна. Полезно кратко записать, по каким смежным вопросам в данной книге имеются сведения, необходимые в будущем.

Требования к письменным заданиям студентов.

Структура и содержание письменного задания.

1. Объем зависит от поставленной задачи: от 3 до 5 страниц.
2. Текст состоит из краткого введения, основной части и краткого заключения.
3. Во введении приводится самостоятельная трактовка ключевых понятий и представляется проблема, составляющая, с точки зрения студента, существо задания.
4. Основная часть — систематизированное, творческое, аргументированное, критическое решение поставленной проблемы; выделяются связи понятий, их смыслов; представляются нравственные ценности явления, идеи, факта, раскрывается их значение лично для студента, ставящего себя в предполагаемую заданием ситуацию.
5. В заключении даются краткие выводы и результаты решения проблемы.

Критерии для выставления оценок за письменные задания: знание предмета, систематичность изложения, самостоятельность, творческий характер, аргументированность позиций, открытость, критичность, дополнение собственными смыслами, представление личностной позиции.

*Показатели соответствия выполненных заданий критериям и оценкам*

*- по конспектированию*

Одним из важнейших средств, содействующих закреплению знаний, является краткая запись прочитанного.

Конспект – это краткое связное изложение содержания произведения или его части, без подробностей и второстепенных деталей. По своей структуре и последовательности конспект должен соответствовать плану прочитанной литературы (произведения). Поэтому важно сначала составить план, а потом писать конспект в виде ответа на вопросы плана. Если произведение разделено на мелкие озаглавленные части, то заголовки можно рассматривать как пункты плана, а из текста каждой части следует записать те мысли, которые раскрывают смысл заголовка.

Предлагаем ознакомиться с требованиями для написания конспекта:

-Краткость, сжатость, целесообразность каждого записываемого слова.

-Содержательность записи. Записываемые мысли следует формулировать кратко, но без ущерба для смысла. Объем конспекта, как правило, меньше объема изучаемого текста в 7-15 раз. Конспект может быть как простым, так и сложным по структуре. Это зависит от содержания книги и цели ее изучения.

Методические рекомендации по конспектированию. Их суть заключается в следующем:

-Прежде чем начать составлять конспект, нужно ознакомиться с книгой (разделом, темой), прочитать ее сначала и до конца, понять прочитанное.

-На обложке тетради записываются название конспектируемого произведения и имя его автора, - фамилия обучающегося.

Составляется план конспектируемого текста.

Запись лучше всего делать по прочтении не одного – двух абзацев текста, а целого параграфа или главы (если она небольшая).

Конспектирование ведется не с целью иметь определенные записи, а для более полного овладения содержанием изучаемой книги.

В записях отмечается и выделяется все то новое, интересное и нужное, что особенно привлекло внимание.

После того, как сделана запись содержания параграфа, главы, следует перечитать ее, затем вновь обратиться к тексту и проверить себя, правильно ли изложено основное его содержание.

Техника конспектирования:

1. конспектируя книгу большого объема, запись лучше всего вести в общей тетради;
2. на каждой странице слева оставляются поля шириной 25-30 мм для записи коротких подзаголовков, кратких замечаний, вопросов;

3. каждая страница тетради имеет порядковый номер;
4. для повышения разборчивости (читаемости) записи оставляют интервалы между строками, абзацами. Новую мысль начинают с красной строки;
5. при записи широко используют различные сокращения и условные знаки, но не в ущерб смыслу записанного. Рекомендуется применять общеупотребительные сокращения, например:

м.б. – может быть

б.ч. – большей частью

гос. – государственный

д.б. – должно быть и т.д.

Не следует сокращать имена и названия, кроме очень часто повторяющихся.

В конспекте не должно быть механического переписывания текста без продумывания его содержания и смыслового анализа.

Конспект принесет пользу обучающемуся только тогда, когда он составлен лично им.

#### Конспектирование лекций

Устное изложение учебного материала или какого-либо вопроса на занятиях, должно конспектироваться.

Слушать лекцию надо уметь: поддерживать свое внимание, понять и запомнить услышанное, уловить паузы. В процессе изложения преподавателем лекции обучающийся должен выяснить все непонятные вопросы.

Записывать содержание лекции надо обязательно – это студенты должны усвоить очень четко. Записи помогают поддерживать внимание, способствуют пониманию и запоминанию услышанного, приводят знание в систему, служат опорой для перехода к более глубокому самостоятельному изучению предмета.

#### *Методические советы по конспектированию лекций:*

Запись должна быть системной, представлять собой сокращенный вариант лекции преподавателя. Необходимо научиться слушать, думать и записывать одновременно.

Запись ведется очень быстро, четко, по возможности короткими выражениями.

Не прекращая слушать преподавателя, нужно записывать то, что необходимо усвоить. Нельзя записывать сразу же высказываемую мысль преподавателем, следует ее понять и после этого кратко записать своими словами или словами преподавателя. Важно, чтобы в ней не был потерян основной смысл сказанного.

При записи необходимо пользоваться сокращением слов и предложений, как общеупотребительными, так и своими собственными.

Даты, имена, названия, выводы, определения записываются точно.

Следует обратить внимание студентам на оформление записи лекции. Для каждого предмета заводится отдельная тетрадь. Отличным от остального цвета выделять отдельные мысли и заголовки, сокращать отдельные слова и предложения, использовать условные знаки, буквы латинского и греческого алфавитов, а также некоторые приемы стенографического сокращения слов.

Предусмотрена учебным планом в объеме, соответствует образовательному стандарту, способствует, более глубокому усвоению изучаемого курса, формирует навыки исследовательской работы и ориентирует студентов на умение применять теоретические знания на практике.

*Методические указания студентам по подготовке к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации*

1. Придерживайтесь основного правила: «Не теряй времени зря». Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить незнакомый, новый.

2. Используйте время, отведенное на подготовку, как можно эффективнее. Новый и сложный материал учите в то время суток, когда хорошо думается, то есть высокая работоспособность. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха.

3. Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.

4. Начинайте готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Составьте план на каждый день подготовки. При этом необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. А также необходимо определить время занятий с учетом биологических ритмов организма.

5. К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз – утром.

6. Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме, а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до». Можно также практиковать написание вопросов в виде краткого, тезисного изложения материала.

7. Заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. Смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой. Текст можно сильно сократить, представив его в виде схемы типа «звезды», «дерева» и т.п. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи.

8. Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа. Любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию. Это может быть перекомпоновка материала, нахождение парадоксальных формулировок для него, привлечение контрастного фона или материала.

9. Всегда, а во время подготовки к экзаменам особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это время нужно хорошо и вовремя питаться. Не забывайте о прогулках и спортивных развлечениях, делайте перерывы, активно отвлекайтесь. Хорошо отдыхайте - сон вам необходим. Ни в коем случае не засиживайтесь допоздна перед экзаменом!

10. Ежедневно выполняйте упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Зачет – это стресс. Хорошо выработать конструктивное отношение к нему и научить воспринимать зачет не как испытание, а как возможность проявить себя, приобрести опыт, стать более внимательными и организованными.

**6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения дисциплины**

### 6.1. Основная литература

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник. /Л.А. Михайлов, В.М. Губанов, В.П. Соломин. – 3-е изд., перераб. – М.: Академия, 2013. – 272 с.
- 2.

### 6.2. Дополнительная литература

1. Гончаренко Л.П. Управление безопасностью: учеб. пособ. / Л.П. Гончаренко. М.: КНОРУС, 2005. – 272с.
2. Репин Ю.В. Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях: : учеб. пособ. / Ю.В. Репин. М.: Дрофа, 2005. – 192с.
3. Хван П.А. Безопасность жизнедеятельности: практикум. / П.А. Хван. – Р.-на-Д.: Феникс, 2006. – 316с.
4. Безопасность жизнедеятельности: учеб. для вузов. / под ред. Л.А. Михайлова. – СПб.: Питер, 2006. - 302с.: ил.
5. Безопасность жизнедеятельности: учеб. для вузов. / под ред. Л.А. Михайлова. – СПб.: Питер, 2007. - 301с.: ил.
6. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для студентов высших учебных заведений / Л.А. Михайлов, В.М. Губанов, В.П. Соломин, и др. — Издательский центр «Академия», 2011.
7. Безопасность жизнедеятельности: Конспект лекций / А.С. Быканов — Воронеж: ВЭПИ, 2005. – 119с.
8. Безопасность жизнедеятельности: Учебно-методическое пособие для студентов ВЭПИ. / Сост. А.С. Быканов. – Воронеж, ВЭПИ. – 2007. – 50с.
9. Белов С.В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды: учебник для бакалавров/С.В. Белов. – 2-е изд., испр. – М.: Юрайт: ИД Юрайт, 2011. – 680 с.
10. Абрамов В.В. Безопасность жизнедеятельности. Учебник для вузов. – Санкт-Петербург, 2013. – 365 с.

### 6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

1. Камышников А.И. Лекции по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» / А.И. Камышников – Воронеж : Воронежский филиал РАНХиГС, 2017. – 32 с.

### 6.4. Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон "О государственной гражданской службе Российской Федерации" от 27.07.2004 N 79-ФЗ (последняя редакция)
2. Федеральный закон "О муниципальной службе в Российской Федерации" от 02.03.2007 N 25-ФЗ (последняя редакция)
3. Положение об организации самостоятельной работы студентов федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (в ред. Приказа РАНХиГС от 11.05.2016 г. № 01-2211).
4. Порядок применения балльно-рейтинговой системы оценки знаний обучающихся в Воронежском филиале РАНХиГС, утвержденный приказом от 09 сентября 2016 года № 114-228/1.

### 6.5. Интернет-ресурсы

1. <http://www.biblioclub.ru> «Университетская библиотека онлайн»
2. <http://www.koob.ru/> Куб — электронная библиотека

## 7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

7.1. Доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося инвалида или обучающегося с ограниченными возможностями здоровья обеспечен предоставлением ему не менее чем одного учебного, методического печатного и/или электронного издания по адаптационной дисциплине (включая электронные базы периодических изданий), в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для обучающихся с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиотрансляции с использованием программы синтеза речи;
- использование помощи ассистента.

Для обучающихся с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиотрансляции с использованием программы синтеза речи;
- использование помощи ассистента.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиотрансляции с использованием программы синтеза речи;
- использование помощи ассистента.

7.2. Содержание адаптационной дисциплины размещено на сайте информационно-коммуникационной сети Интернет: <http://vrn.ranepa.ru/>

7.3. Для контактной и самостоятельной работы используются следующие мультимедийные комплексы, электронные учебники и учебные пособия, адаптированные к ограничениям здоровья обучающихся: «Консультант плюс», «Гарант», «Университетская библиотека on-line».

Информационные средства обучения: электронные учебники, учебные фильмы по тематике дисциплины, презентации, интерактивные учебные и наглядные пособия, технические средства предъявления информации (многофункциональный мультимедийный комплекс) и контроля знаний (тестовые системы).

Многофункциональный мультимедийный комплекс в лекционной аудитории.

Учебные пособия для обучающихся с нарушениями зрения (согласно п. 6.5. Интернет-ресурсы).

Учебные пособия и учебники для обучающихся с нарушениями слуха (согласно п. 6.5. Интернет-ресурсы).

Учебные пособия и учебники для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (согласно п. 6.5. Интернет-ресурсы).

7.4. Обучающиеся обеспечиваются следующим комплектом программного обеспечения, адаптированного для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся

инвалидов:

Для обучающихся с нарушениями зрения:  
 программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG, DivX, RMVB, WMV;  
 Пакет Access;  
 MicrosoftWord, MS PowerPoint, Internet – Explorer;

MAGic – программа экранного увеличения;  
 Балаболка – программа синтеза речи;  
 Coll Reader – программа синтеза речи;  
 Jaws – программа речевой навигации.

Для обучающихся с нарушениями слуха:

программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG, DivX, RMVB, WMV;  
 Пакет Access;  
 MicrosoftWord, MS PowerPoint, Internet – Explorer.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:  
 программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG, DivX, RMVB, WMV;  
 Пакет Access;

MicrosoftWord, MS PowerPoint, Internet – Explorer.

Обеспечивается возможность беспрепятственного доступа обучающихся инвалидов в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, аудитория располагается на первом этаже, наличие специальных кресел и других приспособлений).

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов с разными видами ограничений здоровья:

- с нарушениями зрения:

брайлевская клавиатура для ввода информации;

увеличитель информации на мониторе;

невизуальный доступ к информации;

программы-синтезаторы речи;

других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с нарушениями зрения.

- с нарушениями слуха:



средства беспроводной передачи звука (персональный усилитель звука, наушники);  
аудиторные колонки;

- с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

специально отведенные места для инвалидов в аудитории, помеченные специальным знаком и находящиеся в максимальной близости от входа;

альтернативные устройства ввода информации;

средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Для материально-технического обеспечения дисциплины используются: аудиторный фонд; компьютерный класс с возможностью доступа к справочно-поисковым системам информационно-правового обеспечения и с установленной программой для компьютерного тестирования знаний студентов по темам дисциплины; специализированная аудитория с ПК и мультимедийным проектором; библиотечно-информационные ресурсы. В учебном процессе используются следующие программные продукты: MicrosoftWord, MS PowerPoint, Internet – Explorer.

#### 7.5. Справочные системы

Консультант плюс

Гарант