

Учебно-методический комплекс по дисциплине ОП.09 Безопасность жизнедеятельности для специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Пояснительная записка

Учебно-методический комплекс по учебной дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» предназначен для специальностей 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров, 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Основной целью изучения дисциплины является всесторонняя подготовка специалиста, умеющего на основе полученных знаний и навыков распознавать и проводить мероприятия по обеспечению безопасности жизнедеятельности среди подчиненного персонала в повседневных условиях и условиях чрезвычайных ситуаций.

Системно-ориентированное обучение формирует у студентов способность к комплексному научному решению проблем безопасности, научно-исследовательскому обоснованию правовых и социально-экономических механизмов политики в отрасли защиты человека и среды ее существования.

Проблемно-ориентированный этап учебы предусматривает формирование знаний правильных действий с предотвращением характерных для конкретной профессиональной деятельности угроз человеку в окружающей среде, изучение типичных элементов безопасной деятельности с ориентацией на конечный результат.

Выпускник среднего профессионального образовательного учреждения должен быть способным обеспечить необходимый уровень безопасности в повседневности себе и лицам, о которых он заботится. Он должен быть готовым обеспечить индивидуальную безопасность и выполнять определенные работы в составе группы специалистов по обеспечению внешней защиты людей в условиях возникновения чрезвычайных ситуаций.

В процессе изучения учебной дисциплины для специальностей 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров, 40.02.01 Право и организация социального обеспечения предусмотрена внеаудиторная самостоятельная работа, включающая такие формы работы, как подготовка доклада, презентации, комплексная работа с текстом, исследовательская работа, работа с нормативной документацией.

По итогам изучения учебной дисциплины проводится дифференцированный зачет.

Методические рекомендации по изучению дисциплины

Курс "Безопасность жизнедеятельности" имеет мировоззренческо-профессиональный характер. Целью курса является получение студентами теоретических и практических знаний и умений для сохранения здоровья и жизни в производственной и в непроизводственной сферах, постижение принципов гармоничного развития личности и устойчивого развития общества.

Изучение учебного материала рекомендуется осуществлять с помощью традиционных и новейших информационных и телекоммуникационных технологий, которые отвечают требованиям современного технологического развития и сориентированы на формирование интеллектуального потенциала и развитие духовной культуры личности.

Выпускник должен быть способным обеспечить необходимый уровень безопасности в повседневности себе и лицам, о которых он заботится. Он должен быть готовым обеспечить индивидуальную безопасность и выполнять определенные работы в составе группы специалистов по обеспечению внешней защиты людей в условиях возникновения чрезвычайных ситуаций.

Основная дидактическая цель лекции — обеспечение ориентировочной основы для дальнейшего усвоения учебного материала.

Дидактические принципы лекции:

– принцип научности (предполагает воспитание диалектического подхода к изучаемым предметам и явлениям, диалектического мышления, формирование правильных представлений, научных понятий и умения точно выразить их в определениях и терминах, принятых в науке);

– принцип связи теории с практикой (выражается в раскрытии связи теоретических закономерностей и знаний с их практическим применением);

– принцип систематичности и последовательности (выражается в построении логической модели лекции с выделением опорных пунктов, правильном соотношении теоретического и фактического материала, в гармонии структурных составных частей (вступление, основная часть, заключение), четком выделении центральных идей, формулировке выводов, установлении связей с другими предметами, взаимосвязи понятий и тем, индуктивного и дедуктивного способов изложения).

Функции лекции:

Информационная функция – лекция знакомит студента с логично структурированным основным содержанием учебной темы через раскрытие научных фактов и явлений, основных положений и выводов, законов и закономерностей в их последовательной доказательности.

Ориентирующая функция – лекция управляет профессионально-мотивационной направленностью студентов через отбор основных источников содержания, анализ различных научных школ и теорий.

Методологическая функция – преподаватель руководит научным мышлением студента через раскрытие методов исследования, сравнение и сопоставление принципов, предпосылок, подходов и приемов научного поиска; формирует понятийный аппарат студента.

Управляющая функция – проявляется в педагогическом руководстве процессом познания, активизацией мыслительной деятельности студентов, развитием их восприятия и памяти.

Увлекающая (воодушевляющая) функция – лекция формирует у студента эмоционально-оценочное отношение к предмету изучения, внутреннюю мотивацию на познание предъявляемого объема сведений.

Виды лекций

Информационная лекция. В информативной лекции содержание непосредственно передается преподавателем в готовом виде через монолог. Это самый распространенный тип лекции, поскольку требует меньше всего затрат времени на подготовку. Данный тип лекции

оптимален, когда материал «разбросан» по разным источникам информации, недоступен студенту, труден для понимания, или это совершенно новый материал.

Проблемная лекция. В проблемной лекции иллюстрируется какая-либо научная или практическая проблема: ее появление, направление, способы решения, а также последствия этого решения. Рассуждая, лектор публично демонстрирует процесс решения мыслительной задачи, что ценно для обучения студентов навыкам мыслительных действий.

Для каких тем следует использовать проблемные лекции – решать самому преподавателю, но предпочтительно излагать в проблемном ключе основной вопрос или основные понятия любой темы.

Лекция-визуализация. Реализует дидактический принцип наглядности через использование визуальных и аудио-визуальных технических средств предъявления информации.

Выделяют несколько типов учебных фильмов:

а) иллюстративно-просветительские (для повышения наглядности и обобщения материала);

б) научно-популярные (для возбуждения интереса к учебной дисциплине);

в) научные (для наглядного представления динамики разнообразных процессов и явлений).

В зависимости от типа учебного фильма, который демонстрируется на лекции, лекции-визуализации могут проводиться в начале преподавания нового учебного предмета, в процессе изучения предмета и для обобщения знаний по предмету.

Лекция-беседа, или «диалог с аудиторией», наиболее распространенная и сравнительно простая форма активного вовлечения слушателей в учебный процесс. Она предполагает непосредственный контакт преподавателя с аудиторией. Ее преимущество состоит в том, что она позволяет привлекать внимание слушателей к наиболее важным вопросам темы, определять содержание и темп изложения учебного материала с учетом особенностей аудитории. Участие студентов в лекции – беседе обеспечивается вопросами к аудитории, которые могут быть как элементарными, так и проблемными. Вопросы могут как предварять информационный блок, так и резюмировать содержание блока.

Лекция-дискуссия предполагает организованный преподавателем свободный обмен мнениями в интервалах между логическими разделами лекции.

Вне зависимости от типа к лекции предъявляются следующие требования:

1) высокий научный уровень излагаемой информации, имеющей, как правило, мировоззренческое значение;

2) объем научной информации должен быть четко систематизирован и методически проработан;

3) высказываемые суждения доказательны, аргументированы;

4) лекционный материал должен быть доступен для понимания;

5) вводимые термины и названия должны быть разъяснены;

6) главные мысли и положения должны быть выделены, формулировки выводов четкие, лаконичные;

7) студентам должна быть предоставлена возможность слушать, осмысливать и кратко записывать информацию;

8) организация обратной связи на лекции (прямые вопросы к аудитории, совместное размышление вслух, письменный опрос и т.д.);

9) использование дидактических материалов, средств наглядности, в т. ч. технических.

Содержанием практических занятий является решение разного рода задач, в том числе профессиональных.

На практических занятиях студенты овладевают первоначальными умениями и навыками, которые будут использовать в профессиональной деятельности и жизненных ситуациях. Наряду с формированием умений и навыков в процессе практических занятий

обобщаются, систематизируются, углубляются и конкретизируются теоретические знания, вырабатывается способность и готовность использовать теоретические знания на практике, развиваются интеллектуальные умения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен *уметь*:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен *знать*:

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

Критериями оценки результатов практических работ обучающихся являются:

- уровень освоения учебного материала;
- уровень умения использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- оформление материала в соответствии с требованиями преподавателя;
- уровень умения определить, проанализировать альтернативные возможности, варианты действий;

Учебно-методические материалы, включающие лекции и практические задания

Лекция 1. Основные понятия и определения науки БЖ

Жизнедеятельность человека потенциально опасна. Даже не родившись, находясь в утробе матери, человек подвергается постоянно существующим и действующим опасностям. С момента рождения опасности угрожают жизни и здоровью человека. Перечень опасностей, которым подвергается человек на протяжении своей жизни весьма значителен. Только негативных факторов, воздействующих на человека, насчитывается более 100 видов. Реализуясь в пространстве и времени, опасности угрожают не только отдельному индивиду, но и той или иной социальной группе, народности, государству, всему человечеству. Поэтому обеспечение безопасности жизнедеятельности главная задача для личности, нации, государства, всего мирового сообщества. При этом следует учитывать то, что абсолютной безопасности не бывает. В то же время существующие потенциальные опасности не означают то, что они неотвратно реализуются. Кроме того, в случае реализации той или иной потенциальной опасности они могут принести, в зависимости от людских действий, различные по масштабам последствия. Для профилактики опасностей и защиты от них, выработке надлежащего мировоззрения и поведения людей служит наука безопасность жизнедеятельности.

Таким образом, областью изучения науки безопасность жизнедеятельности является весь спектр опасностей, которым подвергается человек и общество, взаимодействующие со средой обитания. В этом плане следует заметить, что многие исследователи проблем безопасности жизнедеятельности ограничивают область изучения этой науки техносферой. Однако техносфера – это часть биосферы, тесно с ней связанная, и очень часто происходит так, что стихийные бедствия приводят к техногенным авариям и катастрофам и, наоборот, техногенные аварии и катастрофы приводят в действие стихийные силы природы.

В тоже время нельзя обеспечить абсолютную безопасность для личности, общества, государства. Под безопасностью понимается такой уровень опасности, с которым на данном этапе развития человечества можно смириться. Безопасность – это приемлемый риск. Чтобы его достичь необходима выработка идеологии безопасности, формирование соответствующего уровня мышления и поведения человека и общества в целом. Именно этими проблемами и занимается наука безопасность жизнедеятельности.

Безопасность жизнедеятельности (БЖД) – это наука, изучающая общие проблемы опасности, угрожающие человеку и среде его обитания и разрабатывающая соответствующие способы защиты от них.

Предметом БЖД является обеспечение безопасности человека от природных, техногенных, экологических и социальных опасностей.

Объект изучения БЖД – комплекс явлений и процессов в системе “Человек- Среда обитания” негативно действующих на эту систему.

Цель БЖД – получение знаний о нормативно-допустимых уровнях воздействия негативных факторов на человека и среду обитания, изучение, классификация и систематизация сложных событий, процессов, явлений в области обеспечения безопасности и комфортных условий деятельности человека на всех стадиях его жизненного цикла, выработка мер по упреждению, локализации и устранению существующих угроз и опасностей.

Задачи БЖД сводятся к:

–теоретическому анализу и разработке методов идентификации (распознавание и количественная оценка) опасных и вредных факторов, генерируемых элементами среды обитания (технические средства, технологические процессы, материалы, здания и сооружения, элементы техносферы, природные и социальные явления);

–комплексной оценке многофакторного влияния негативных условий среды обитания на работоспособность и здоровье человека;

- оптимизации условий деятельности и отдыха человека;
- разработке принципов и методов защиты от опасностей;
- разработке и рациональному использованию средств защиты человека и среды обитания от негативного воздействия техногенных источников и стихийных явлений, а также средств, обеспечивающих комфортные условия деятельности человека на всех стадиях его жизненного цикла;
- непрерывному контролю и мониторингу среды обитания;
- моделированию и прогнозированию развития чрезвычайных ситуаций;
- обучению населения основам защиты от опасностей;
- разработке мер по ликвидации последствий проявления опасностей;
- разработке мер по обеспечению национальной и международной безопасности.

Сегодня БЖД опирается на осознанную потребность общества, на правила безопасного поведения, выработанные практикой или смежными областями науки, на законы государства и международного права по безопасности и защите населения. Однако этого недостаточно. В основе БЖД должны быть систематизированные и обобщенные знания об объективных закономерностях существования и развития природы, человека и общества.

Специфической особенностью БЖД является то, что ее нельзя изучить методами частных наук или простым суммированием их методов. Ее проблематика охватывает многие, если не все, области человеческого знания и является результатом взаимодействия, целостного взаимосвязанного проявления разнообразных, но однородных по своей сути проблем. Поэтому здесь требуется своеобразный синтез методологий многих наук.

Контрольные вопросы для самопроверки

1. Назовите цель, задачи, предмет, объект изучения БЖ
2. Дайте определение техносферы, биосферы.

Практическая работа

ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ

Практическая работа №1 Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях

Цель работы: Формирование умений и навыков наложения кровоостанавливающего жгута (закрутки) и пальцевого прижатия артерий.

Задание 1. Наложить кровоостанавливающий жгут

Порядок выполнения:

- определить места пальцевого прижатия
- пальцевым прижатие остановить кровотечение;
- проверить правильность выполнения (контроль ЧСС на периферических артериях)

Задание 2. Наложить кровоостанавливающий жгут

Порядок выполнения:

- пальцевым прижатие остановить кровотечение;
- наложить жгут выше места ранения с использованием подкладки;
- указать время наложения жгута и прикрепить записку к жгуту.

Задание 3. Наложить жгут (закрутку)

Порядок выполнения:

- пальцевым прижатие остановить кровотечение;
- наложить жгут (закрутку) выше места ранения с использованием подкладки;
- указать время наложения жгута (закрутку) и прикрепить записку к жгуту.

Теоретический материал по теме: Виды кровотечений. «Способы остановки кровотечений»

Наложение кровоостанавливающего жгута. Пальцевое прижатие дает возможность почти моментально остановить кровотечение, но даже сильный человек не может продолжать прижатие более 10—15 мин, так как его руки ослабевают. В связи с этим уже на этапе первой помощи возникает необходимость в применении других способов временной остановки кровотечения, наиболее простым и надежным из которых является наложение кровоостанавливающего жгута.



В настоящее время чаще всего используется жгут Эсмарха, представляющий собой ремень из толстой резины с застежками на концах. Рассмотрим технику наложения жгута. 1.

Жгут накладывается выше раны, по возможности ближе к ней, но не ближе 4 — 5 см. Жгут не накладывается в областях суставов, на кисть, стопу, в средней трети плеча (возможно повреждение лучевого нерва).

2. Конечности придается возвышенное положение.

3. Жгут не накладывается на обнаженную кожу — необходима подкладка — полотенце, салфетка, рукав рубашки.

4. Растянутый жгут прикладывается к конечности со стороны проекции сосудов и 2 — 3 раза обвивается вокруг нее, затем закрепляется крючком. Первый тур делается с большим натяжением, последующие туры — фиксирующие, с ослабевающим натяжением. Критерием правильности наложения жгута является полное прекращение кровотечения, побледнение конечности, отсутствие периферического пульса. Если жгут наложен слабо, артерия оказывается пережатой не полностью и кровотечение продолжается. Вены при этом

оказываются пережаты жгутом, конечность переполняется кровью и кровотечение может даже усилиться.

5. Жгут накладывается не более чем на 1 ч летом, зимой — не более 30 — 40 мин. К жгуту прикрепляется бирка (лист бумаги) с указанием времени наложения или аналогичная запись делается прямо на жгуте.

6. Жгут должен быть хорошо виден и ни в коем случае не закрыт одеждой!

Если по прошествии указанного времени пострадавший не доставлен в лечебное учреждение, то необходимо: осуществить пальцевое прижатие артерии выше жгута; ослабить или снять жгут на 10—15 мин; вновь затянуть жгут или переложить его несколько выше; отпустить пальцевое прижатие, убедиться в отсутствии кровотечения.

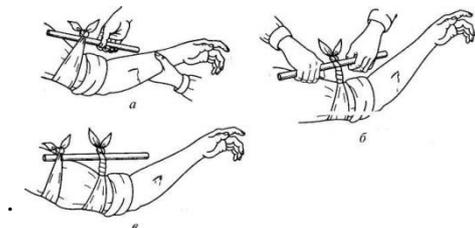
Использование кровоостанавливающего жгута является простым и надежным способом временной остановки кровотечения, однако вместе с несомненными достоинствами он не лишен и недостатков. Жгут прекращает кровоток не только по поврежденному магистральному сосуду, но и по всем его коллатералиям, венам конечности ниже наложения жгута. В отсутствие притока оксигенированной крови обмен веществ проходит по бескислородному типу.

После снятия жгута недоокисленные продукты поступают в общий кровоток, вызывая резкий сдвиг кислотно-щелочного состояния в кислую сторону (ацидоз), понижается сосудистый тонус, развивается острая почечная недостаточность. Совокупность описанных повреждающих факторов вызывает острую сердечнососудистую, а затем и поли органную недостаточность, обозначаемую как турникетный шок или краш-синдром. При этом создаются идеальные условия для развития анаэробной инфекции, особенно при инфицировании раны.

При излишне сильном сдавлении конечности жгутом повреждаются подлежащие ткани, в том числе и нервы, с развитием после снятия жгута невритов, невралгий, парезов.

Излишне сильное сдавление может привести к повреждению сосудов с развитием тромбоза вен и артерий. В холодное время года конечности под жгутом подвержены отморожениям. Этим объясняется ограничение во времени наложения жгута в этих условиях.

Учитывая опасности, связанные с наложением жгута, показания к его применению строго ограничены: он должен применяться только в случаях ранения магистральных сосудов, когда остановить кровотечение другими способами невозможно. **Закрутка.** При отсутствии жгута при артериальном кровотечении можно наложить закрутку, которая изготавливается из мягкого, но прочного материала (фрагментов одежды, куска материи, мягкого брючного ремня).



Временная остановка артериального кровотечения с помощью закрутки: а — завязывание куска ткани выше места кровотечения; б — затягивание закрутки; в — фиксация свободного конца палочки

При этом конечности придают возвышенное положение, на уровне наложения закрутки на кожу конечности накладывают кусок ткани. Выше раны и ближе к ней подводят полоску материала и связывают ее концы. Затем вставляют деревянную палочку и вращают ее, при этом медленно затягивают закрутку до остановки кровотечения. Свободный конец палочки фиксируют повязкой, под закрутку помещают записку с указанием даты и времени ее наложения, конечность иммобилизуют и направляют пострадавшего в медицинское

учреждение. Для закрутки нельзя использовать проволоку или веревку, так как они значительно повреждают подлежащие ткани.

Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы (для специальностей 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров, 40.02.01 Право и организация социального обеспечения)

Самостоятельная работа № 1

Вид самостоятельной работы: подготовка доклада - 4 часа.

Задание: подготовить доклад по теме «Здоровый образ жизни»

Требования к оформлению

Текст доклада оформляется в MSWord, шрифт Times New Roman, размер 14, с одинарным или полуторным межстрочным интервалом. Поля: верхнее — 2 см, нижнее — 2 см, левое — 2 см, правое — 1 см. Общий объем реферата не должен быть не менее 8 или не более 10 страниц. В случае невозможности выполнить сообщение в печатном формате допускается рукописное оформление сообщения (на листах А4, почерк читабельный).

Требования к выполнению задания

Доклад готовится по одному конкретному вопросу и посвящен более глубокому его изучению.

Этапы работы над докладом

1. Подбор и изучение основных источников информации по заданной теме.
2. Выбор наиболее актуальной информации.
3. Обработка и систематизация информации.
4. Написание доклада.
5. Подготовка к его защите.

Критерии оценки доклада

«Зачтено», если выполнены все требования:

- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;
- использованный материал систематизирован и структурирован;
- приведены различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументированы основные положения и выводы.
- использованы актуальные источники;
- использованы новейшие работы по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
- грамотное изложение материала;
- соблюдение требований к объему и оформлению сообщения;
- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;
- отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых;
- основные требования к докладу выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем сообщения; имеются упущения в оформлении.

«Не зачтено» – тема доклада не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. Текст полностью заимствован из интернет-источника.

Словарь терминов и персоналий

Абсолютная влажность. Масса водяных паров, содержащихся в 1 м³ влажного воздуха при данной температуре.

Аварийное освещение. Освещение для продолжения работы при аварийном отключении рабочего освещения.

Авария. Разрушение сооружений, оборудования, технических устройств, неконтролируемые взрыв и/или выброс опасных веществ, создающие угрозу жизни и здоровью людей.

Адаптация. Адаптация (от лат. adaptatio - приспособлять). Приспособление глаза к изменению условий освещения.

Аккомодация. Аккомодация (от лат. accomodatio - приспособление, приуроченные). Приспособление глаза к ясному видению предметов, находящихся от него на различном расстоянии.

Акустическое сопротивление. То же, что акустический импеданс.

Аллерген. Вещество, вызывающее аллергию, т.е. состояние повышенной реактивности организма, приводящее к повышению или понижению его чувствительности.

Антипирен. Вещества или смеси, добавляемые в материал (вещество) органического происхождения для снижения его горючести.

Антропогенная чрезвычайная ситуация. ЧС, являющаяся следствием ошибочных действий людей.

Атмосферостойчивое огнезащитное вещество. Вещество, обеспечивающее в заданных пределах длительную огнезащиту изделий, постоянно находящихся под воздействием атмосферных факторов.

Аттестация рабочих мест по условиям труда. Система анализа и оценки состояния условий труда на рабочих местах для проведения оздоровительных мероприятий, ознакомления работающих с условиями труда, сертификации работ по охране труда на производственных объектах, для подтверждения или отмены права предоставления компенсаций работникам, занятым на тяжелых работах и работах с вредными и опасными условиями труда.

Аэрация. Организованная естественная вентиляция.

Безопасность. Состояние, при котором риск для здоровья и безопасности персонала находится на приемлемом уровне.

Боковое естественное освещение. Естественное освещение помещения через световые проемы в наружных стенах.

Болевой порог. Уровень звука в 2×10^2 Па.

Бортовые отсосы. Предусматривают в случаях, когда к соответствующим устройствам необходим свободный доступ или осуществляется подача деталей при помощи грузоподъемных средств.

Быстрота различения. Величина, обратная минимальному времени, в течение которого объект должен находиться в поле зрения для того, чтобы наблюдатель его заметил.

Верхнее естественное. Естественное освещение помещения освещение через фонари, световые проемы в стенах, в местах перепада высот здания.

Взрыв. Быстрое химическое превращение среды, сопровождающееся выделением энергии и образованием сжатых газов.

Вибрация. Движение точки или механической системы, при котором происходит поочередное возрастание и убывание во времени значений, по крайней мере, одной координаты.

Вибропоглощение. Увеличение механического импеданса Импеданс (от англ. imped - препятствовать). Импеданс колебательной системы, или полное механическое сопротивление, - это сопротивление, которое оказывает система возмущающей переменной силе. колеблющихся конструктивных элементов путем увеличения активных потерь при колебаниях.

Влажные помещения. Помещения, в которых пары или конденсирующаяся влага выделяются не постоянно и в небольших количествах, а относительная влажность воздуха составляет 60-75%.

Возгорание. Возникновение горения под действием источника зажигания.

Воздушные души. Используются в тех случаях, когда при помощи обще обменной вентиляции невозможно достигнуть нормальных параметров воздушной среды или снизить концентрацию вредных веществ до санитарных норм.

Воздушный шум. Шум, распространяющийся в воздушной среде от источника возникновения до места наблюдения.

Воспламенение. Возгорание, сопровождающееся появлением пламени.

Вредный производственный фактор. Производственный фактор, воздействие которого на работающего в определенных условиях может привести к заболеванию, снижению работоспособности и (или) отрицательному влиянию на здоровье потомства.

Всасывающие панели. Используются в качестве местных отсосов при работах, сопровождающихся выделением вредных газов и пыли.

Вспышка. Быстрое сгорание горючей смеси, не сопровождающееся образованием сжатых газов.

Вывих. Стойкое смещение концов костей, входящих в тот или иной сустав.

Выравнивание потенциалов. Метод снижения напряжений прикосновения и шага между точками электрической цепи, к которым возможно одновременное прикосновение или на которых может одновременно стоять человек.

Газоразрядные лампы. Приборы, в которых излучение оптического диапазона спектра возникает в люминофоре, под действием ультрафиолетового излучения электрического разряда в атмосфере инертного газа и парах ртути.

Гигиена труда. Изучает влияние различных факторов производственной среды и организации труда на здоровье человека.

Гипермобилизация. Фаза поведения человека в аварийных ситуациях, сопровождающаяся снижением точности движений, что может вызвать неверные реакции или привести к ошибкам.

Глубинное зрение. Связано с восприятием пространства.

Глубокая огнезащита. Огнезащита путем специальной обработки массы изделия, материала, конструкции.

Глухо заземлённая нейтрал. Нейтрал трансформатора или генератора, присоединенная к заземляющему устройству непосредственно или через малое сопротивление.

Горение. Химическая реакция окисления, сопровождающаяся выделением большого количества тепла и обычно свечением.

Группа горючести. Характеристика горючести материала.

Дежурное освещение. Освещение в нерабочее время.

Действие тока на человека. Реакция человека на электрический ток при прохождении его через тело.

Детонация. Распространение взрыва, обусловленное прохождением ударной волны по веществу.

Дефлектор. Насадка на вытяжном канале или шахте для увеличения естественной (гравитационной) тяги.

Децибел. Использование логарифмической шкалы предложено ученым Александром Гримом Беллом (1847-1922), одним из изобретателей телефона. Логарифмическая единица для количественной оценки уровня физической характеристики.

Допустимый уровень вибрации в жилых и общественных зданиях. Это уровень, который не вызывает у человека значительного беспокойства и существенных изменений показателей функционального состояния систем и анализаторов, чувствительных к вибрационному воздействию.

Дренчер. Дрен черные установки предназначены для тушения пожара и создания водяных завес, предотвращающих его распространение на отдельные части здания. Дренчеры в отличие от спринклеров не имеют замка и клапана.

Естественное освещение. Освещение помещений светом неба (прямым или отраженным), проникающим через световые проемы в наружных ограждающих конструкциях.

Естественные заземлители. Электропроводящие части строительных и производственных конструкций и коммуникаций.

Заземляющее устройство. Совокупность конструктивно объединенных заземляющих проводников и заземлителя.

Занижение. Преднамеренное электрическое соединение с нулевым защитным проводником металлических нетоковедущих частей.

Защитное заземление. Преднамеренное электрическое соединение с землей или ее эквивалентом металлических нетоковедущих частей, которые могут оказаться под напряжением.

Защитное ограждение. Мероприятие для защиты от случайного прикосновения к токоведущим частям. Принцип его действия основан на ограждении токоведущих частей приспособлениями, обеспечивающими частичную защиту от прикосновения.

Защитное отключение. Быстродействующая защита, обеспечивающая автоматическое отключение электроустановки при возникновении в ней опасности поражения током.

Защитный угол светильника. Угол, образуемый горизонталью, проходящей через тело накала лампы, и пограничной линией, соединяющей тело накала с противоположным краем осветительной арматуры.

Звукоизоляция. Ослабление шума преградой.

Звукопоглощение. Один из методов снижения шума.

Изолированная нейтраль. Нейтраль трансформатора или генератора, не присоединенная к заземляющему устройству или присоединенная через аппараты, компенсирующие емкостной ток в сети.

Изоляция рабочего места. Способ защиты, основанный на изоляции рабочего места (пола, площадки, настила и т.п.) и токоведущих частей в области рабочего места, потенциал которых отличается от потенциала токоведущих частей и прикосновение к которым является предусмотренным или возможным.

Изоляция токоведущих частей (защитное изолирование). Способ защиты от прикосновения к токоведущим частям. Принцип его действия основан на покрытии токоведущих частей изоляционным материалом.

ИС. Источники света.

Источник зажигания. Средство энергетического воздействия, инициирующее возникновение горения.

Канцерогены. Химические соединения или физические агенты, способствующие возникновению злокачественных новообразований (опухолей) у животных, растений и человека.

Катастрофа. Событие с трагическими последствиями, крупная авария с гибелью людей; непредвиденная и неожиданная ситуация, с которой пострадавшее население не может справиться самостоятельно.

Конвергенция. Конвергенция (от лат. convergo - приближаюсь, схожусь). Способность глаз при рассматривании близких предметов принимать положение, при котором зрительные оси обоих глаз пересекаются на фокусируемом предмете.

Кондиционирование. Автоматическая поддержка заданных параметров воздуха в помещениях независимо от изменения наружных метеорологических условий и количества вредных выделений в самом помещении.

Контраст объекта различения с фоном. Определяется отношением абсолютной величины разности между яркостью объекта и фона к яркости фона.

Концентрационные пределы воспламенения. Минимальная и максимальная концентрации области воспламенения.

Корректированный уровень вибрации. Одночисловая характеристика вибрации, определяемая как результат энергетического суммирования среднеквадратичных значений или уровней вибрации в октавных полосах частот с учетом октавных весовых коэффициентов.

Кумулятивная Кумулятивная (от лат. *cumulatio* - увеличение, скопление). способность. Способность вредных и ядовитых веществ накапливаться в организме.

Латентный Латентный (от лат. *latentis* - скрытый). период. Время, проходящее от начала воздействия раздражителя до появления ответной реакции.

Ликвидация пожара. Действия, направленные на окончательное прекращение горения, а также на исключение возможности его повторного возникновения.

Локализация пожара. Действия, направленные на предотвращение возможности дальнейшего распространения горения и создание условий для его успешной ликвидации имеющимися силами и средствами.

Малое напряжение. Номинальное напряжение не более 42 В.

Массовая паника. Один из видов поведения толпы. Психологически характеризуется состоянием массового страха перед реальной или воображаемой опасностью, нарастающих в процессе взаимного заражения.

Микробиологическое самовозгорание. Происходит в результате самонагревания, возникающего под воздействием жизнедеятельности микроорганизмов в массе вещества.

Микроклимат производственных помещений. Метеорологические условия внутренней среды этих помещений, которые определяются действующими на организм человека сочетаниями температуры, влажности и скорости движения воздуха и теплового излучения.

Неотпускающий ток. Электрический ток, вызывающий при прохождении через человека непреодолимые судорожные сокращения мышц руки, в которой зажат проводник.

Несчастный случай. Нежелательное событие, приводящее к смертельному исходу, травме или заболеванию работника.

Норма выброса. Суммарное количество газообразных и (или) жидких отходов, разрешаемое предприятию для сброса в окружающую среду. Норма выброса определяется из расчета, что кумуляция вредных выбросов от всех предприятий данного региона не создает в нем концентрации загрязнителей, превышающих предельно допустимые концентрации.

Норма загрязнения. Предельная концентрация вещества, поступающего или содержащегося в среде, допускаемая нормативами.

Нормируемый риск. Риск, нормируемый нормативными документами.

Общая вибрация. Вибрация, передающаяся на тело сидящего или стоящего человека через опорные поверхности тела.

Огнезащитная пропитка. Создается водными растворами антипиренов.

Огнезащитное покрытие. Окраска горючей поверхности специальными красками.

Огнетушащее вещество. Вещество, обладающее физико-химическими свойствами, позволяющими создать условия для прекращения горения.

Опасный производственный фактор. Фактор, воздействие которого на работающего в определенных условиях приводит к травме или другому внезапному резкому ухудшению здоровья.

Опасный фактор пожара. Фактор пожара, воздействие которого приводит к травме, отравлению или гибели человека, а также к материальному ущербу.

Оптимальные микроклиматические условия. Сочетания количественных показателей микроклимата, которые при длительном и систематическом воздействии на человека обеспечивают сохранение нормального теплового состояния организма без

напряжения механизмов терморегуляции. Они обеспечивают ощущение теплового комфорта и создают предпосылки для высокого уровня работоспособности.

Освещение безопасности. Освещение для продолжения работы при аварийном отключении рабочего освещения.

Относительная влажность воздуха. Отношение абсолютной влажности к максимально возможной при данной температуре, выраженное в процентах.

Отпускающий ток. Электрический ток, не вызывающий при прохождении через тело человека непреодолимых судорожных сокращений мышц руки, в которой зажат проводник.

Отраженная блескость. Характеристика отражения светового потока от рабочей поверхности в направлении глаз работающего, определяющая снижение видимости вследствие чрезмерного увеличения яркости рабочей поверхности и вуалирующего действия, снижающего контраст между объектом и фоном.

Охрана труда. Система сохранения жизни и здоровья работников в процессе трудовой деятельности, включающая в себя правовые, социально-экономические, организационно-технические, санитарно-гигиенические, лечебно-профилактические, реабилитационные и иные мероприятия.

Перелом. Нарушение целостности кости в результате удара, сгибания или сдавления.

Поверхностная огнезащита. Огнезащита путем специальной обработки поверхности изделия, материала, конструкции.

Пожар. Неконтролируемое горение, происходящее вне специального очага и наносящее материальный ущерб.

Пожарная безопасность. Состояние объекта, при котором с установленной вероятностью исключается возможность возникновения и развития пожара, воздействия на людей опасных факторов пожара, а также обеспечивается защита материальных ценностей.

Показатель пожарной опасности. Величина, количественно характеризующая какое-либо свойство пожарной опасности. Пожарная опасность - возможность возникновения и/или развития пожара, заключенная в каком-либо веществе, состоянии или процессе..

Постоянное рабочее место. Место, на котором работающий находится большую часть своего рабочего времени (более 50% или более 2 ч непрерывно). Если при этом работа осуществляется в различных пунктах рабочей зоны, постоянным рабочим местом считается вся зона.

Предельно допустимый выброс (ПДВ). Объем (количество) загрязняемого вещества за единицу времени, превышение которого ведет к неблагоприятным последствиям в окружающей природной среде или опасно для здоровья человека (ведет к повышению предельно допустимых концентраций в окружающей среде).

Предельно допустимая концентрация (ПДК). Концентрация, которая при ежедневной (кроме выходных дней) работе в течение 8 ч или при другой продолжительности, но не более 41 ч в неделю, в течение всего рабочего стажа не могут вызвать заболеваний или отклонений в состоянии здоровья, обнаруживаемых современными методами исследований в процессе работы или в отдаленные сроки жизни настоящего и последующих поколений.

Приемлемый (допустимый) риск. Риск, не выходящий за допустимый уровень безопасности.

Производственная катастрофа. Крупная авария, повлекшая за собой человеческие жертвы и значительный материальный ущерб.

Производственная санитария. Система организационных мероприятий и технических средств, предотвращающих или уменьшающих воздействие на работающих вредных производственных факторов.

Производственная среда. Совокупность физических, химических, биологических, социально-психологических и эстетических факторов внешней среды, воздействующих на оператора.

Производственные помещения. Замкнутые пространства в специально предназначенных зданиях и сооружениях, которых постоянно (по сменам) или периодически (в течение рабочего дня) осуществляется трудовая деятельность людей.

Противогазы фильтрующие. Средство индивидуальной защиты органов дыхания.

Противодымная защита. Комплекс организационных мероприятий и технических средств, направленных на предотвращение воздействия на людей дыма, повышенной температуры и токсических продуктов горения.

Профессиональное заболевание. Заболевание, вызванное продолжительным воздействием на работающего вредных производственных факторов и профессиональных особенностей трудового процесса.

Рабочее освещение. Освещение, обеспечивающее нормальные осветительные условия (освещенность, качество освещения) в помещениях и в местах производства работ вне зданий.

Радиоизотопные нейтрализаторы. Излучатели радиоактивных частиц.

Резонанс. Совпадение частоты вынуждающей силы с частотой собственных колебаний системы.

Рекуперационная установка. Очищает воздух от паров органических растворителей.

Риск для здоровья и безопасности персонала. Вероятность и последствия реализации опасного для здоровья и безопасности персонала события.

Самовозгорание. Резкое увеличение скорости экзотермических реакций.

Сепаратор. Устройство для очистки воздуха от вредных загрязнений.

Система противопожарной защиты. Совокупность организационных мероприятий и технических средств, направленных на предотвращение воздействия на людей опасных факторов пожара и ограничение материального ущерба от него.

Система управления охраной труда. Часть общей системы управления (менеджмента) организации, обеспечивающая управление рисками в области охраны здоровья и безопасности труда, связанными с деятельностью организации.

Служба охраны труда. Самостоятельное структурное подразделение предприятия, подчиняющееся непосредственно главному инженеру, она несет ответственность за организацию работы по созданию здоровых и безопасных условий труда на предприятии.

Совмещенное освещение. Освещение, при котором недостаточное по нормам естественное освещение дополняется искусственным.

Средства индивидуальной и коллективной защиты работников. Технические средства, используемые для предотвращения или уменьшения воздействия на работников вредных или опасных производственных факторов, а также для защиты от загрязнения.

Статическое электричество. Совокупность явлений, связанных с возникновением, сохранением и релаксацией свободного электрического заряда на поверхности и в объеме диэлектрических и полупроводниковых веществ, материалов, изделий или на изолированных проводниках.

Стресс. Состояние психической напряженности.

Структурный шум. Шум, излучаемый поверхностями колеблющихся конструкций стен, перекрытий, перегородок зданий в звуковом диапазоне частот.

Сырые помещения. Помещения, относительная влажность воздуха которых длительное время превышает 75%.

Температура воздуха. Параметр, характеризующий его тепловое состояние.

Температура воспламенения. Температура горючего вещества, при которой оно выделяет горючие пары и газы с такой скоростью, что после воспламенения их от источника зажигания возникает устойчивое горение.

Тепловое самовозгорание. Возникает при внешнем нагреве вещества.

Термоизвещатели. Чувствительные элементы, реагирующие на повышение температуры.

Термоизоляция. Один из способов защиты горючих материалов от воспламенения.

Терморегуляция. Способность организма поддерживать тепловой баланс.

Техника безопасности. Система организационных мероприятий, технических средств и методов, предотвращающих воздействие на работающих опасных производственных факторов.

Толпа. Бесструктурное скопление людей, лишенных ясно осознанной общности целей, но связанных сходством эмоционального состояния и общим объектом внимания.

Точечный метод. Метод расчета освещения.

Фибрилляция. Хаотическое сокращение отдельных волокон сердечной мышцы, не способное поддерживать его эффективную работу и самостоятельно (без энергичных лечебных мер) не проходящее.

Химическая огнезащита. Огнезащита, основанная на химическом взаимодействии антипирена с обрабатываемым материалом.

Химическое самовозгорание. Возникает в результате химического взаимодействия веществ.

Цвет безопасности. Цвет, предназначенный для привлечения внимания человека к отдельным элементам производственного оборудования и (или) строительной конструкции, которые могут являться источниками опасных и (или) вредных производственных факторов, средствам пожаротушения и знаку безопасности.

Циклон. Устройство, в котором пыль отделяется под действием центробежной силы, возникающей при вращении воздушного потока.

Чрезвычайная ситуация (ЧС). Обстоятельство, возникающее в результате природных стихийных бедствий, аварий и катастроф техногенного, экологического происхождения, военного, социального и политического характера, вызывающее резкое отклонение от нормы жизнедеятельности людей, экономики, социальной сферы или природной среды.

Штучные звукопоглотители. Выполняются из легких дюралюминиевых профилей, наполнителем служит супертонкое стекловолокно в оболочке из стеклоткани. Такие звукопоглотители целесообразно располагать в непосредственной близости от источника шума.

Эвакуационное освещение. Освещение для эвакуации людей из помещения при аварийном отключении нормального освещения.

Экологический паспорт промышленного предприятия. Нормативно-технический документ, включающий совокупность систематизированных данных по использованию ресурсов, готовой продукции и воздействию предприятия на окружающую среду. Экологический паспорт - один из основных документов, используемых в целях государственного экологического контроля.

Электрический удар. Возбуждение живых тканей организма проходящим через него электрическим током.

Электротравма. Травма, вызванная воздействием электрического тока или электрической дуги.

Электрофильтр. Работа электрофильтров основана на создании сильного электрического поля между коронирующим и осадительным электродами. Пыль, получившая отрицательный заряд, стремится осесть на положительно заряженном электроде, а положительно заряженные частицы пыли оседают на отрицательно заряженных электродах.

Явное тепло. Тепло, поступающее в рабочее помещение от оборудования, отопительных приборов, нагретых материалов, людей и других источников тепла, в результате инсоляции. Инсоляция (от лат. insolatio - выставлять на солнце) - облучение поверхности земли солнечной радиацией. и воздействующее на температуру воздуха в помещении.

Контрольно-оценочные средства.

Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины (текущая аттестация).

Раздел 1. Безопасность жизнедеятельности и среда обитания

Тема. Факторы, определяющие условия обитания человека

Основная ссылка: <https://onlinetestpad.com/ttzjmw3rc762w>

Если $80 < \text{значение} \leq 100$ - 5

Если $55 < \text{значение} \leq 80$ - 4

Если $35 < \text{значение} \leq 55$ - 3

Если значение ≤ 35 - 2

Раздел 2. Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени и организация защиты населения

Тема. Правила безопасного поведения при стихийных бедствиях

Вариант 1

1. Вы находитесь дома один. Вдруг задрожали стекла и люстра, с полок начала падать посуда и книги. Вы срочно:

а) закроете окна и двери, перейдете в подвальное помещение или защитное сооружение.

б) позвоните родителям на работу, чтобы предупредить о происшествии и договорится, о месте встречи;

в) займете место в дверном проеме;

2. Взрыв всегда сопровождается:

а) большим количеством выделяемой энергии;

б) резким повышением температуры;

в) резким повышением давления.

3. Проникающая радиация может вызвать у людей:

а) лучевую болезнь;

б) поражение центральной нервной системы;

в) поражение опорно-двигательного аппарата.

4. Ветер разрушительной силы и значительный по продолжительности, скорость которого

превышает 32 м/с.

а) шторм;

б) ураган;

в) торнадо.

5. Лучшая защита от смерча:

а) мосты, большие деревья;

б) подвальные помещения, подземные сооружения;

в) будки на автобусных остановках.

6. При движении по зараженной радиоактивными веществами местности необходимо:

а) находится в средствах индивидуальной защиты, избегать движения по высокой траве и кустарнику, без надобности не садиться и не прикасаться к местным предметам, не принимать пищу, не пить, не курить, не поднимать пыль и не ставить вещи на землю;

б) периодически снимать средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи и отряхивать их от пыли, двигаться по высокой траве и кустарнику, принимать пищу и пить только при ясной безветренной погоде;

в) находится в средствах индивидуальной защиты, периодически снимать их и отряхивать от пыли, двигаться по высокой траве и кустарнику, не принимать пищу не пить, не курить, не поднимать пыль и не ставить вещи на землю;

7. Во время аварии загорелась автомашина (автобус), в котором вместе с вами ехало много людей. Обозначьте последовательность правильных действий в этой ситуации:

а) сообщить в дорожно-патрульную службу (ДПС) о случившемся;

- б) оказать помощь выбравшимся из автомашины (автобуса) людям;
- в) отправить на попутной машине нуждающихся в помощи в медицинское учреждение или вызвать скорую помощь;
- г) принять меры по тушению пожара;
- д) собрать свои вещи и продолжить поездку.

8. В ненастную, сырую погоду вы едете в троллейбусе. Неожиданно подул сильный ветер и произошел обрыв контактного провода, который упал на крышу троллейбуса. Водитель открыл двери для выхода пассажиров. Как вы будете покидать троллейбус?

- а) через окно;
- б) будете выходить через двери по ступенькам;
- в) будете покидать троллейбус через дверь только прыжком, чтобы не поразило током.

9. Вы едете со знакомыми в автомобиле зимой. Гололед. Вы сидите на заднем сиденье. Вдруг на проезжую часть наперерез машине выбегает собака. Водитель начинает тормозить. В результате машина начинает скользить, и вы видите, что возможно столкновение со стоящим на обочине автомобилем. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

- а) кричать, давать советы водителю;
- б) собраться, сгруппироваться. Упереться ногами в спинку переднего сиденья;
- в) лечь на заднее сиденье, закрыв голову руками;
- г) сидя, упереться руками в спинку переднего сиденья;
- д) постараться найти ремни безопасности и пристегнуть их;
- е) при остановке покинуть машину.

10. Во время движения поезда в вашем вагоне появился сильный запах гари и дыма. Как вы будете действовать? Выберите правильный ответ:

- а) дерните за рукоятку стоп-крана;
- б) сообщите проводнику, соберете вещи и будете ждать в купе указаний;
- в) сообщите проводнику, соберете вещи и перейдете в другой вагон;
- г) сообщите проводнику, соберете вещи и потребуете, чтобы вас переселили в другой вагон;
- д) пойдете по соседним купе и будете сообщать о случившемся пассажирам.

Вариант 2

1. Вы едете со знакомыми в автомобиле зимой. Гололед. Вы сидите на заднем сиденье. Вдруг на проезжую часть наперерез машине выбегает собака. Водитель начинает тормозить. В результате машина начинает скользить, и вы видите, что возможно столкновение со стоящим на обочине автомобилем. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

- а) кричать, давать советы водителю;
- б) собраться, сгруппироваться. Упереться ногами в спинку переднего сиденья;
- в) лечь на заднее сиденье, закрыв голову руками;
- г) сидя, упереться руками в спинку переднего сиденья;
- д) постараться найти ремни безопасности и пристегнуть их;
- е) при остановке покинуть машину.

2. При движении по зараженной радиоактивными веществами местности необходимо:

- а) находится в средствах индивидуальной защиты, избегать движения по высокой траве и кустарнику, без надобности не садиться и не прикасаться к местным предметам, не принимать пищу, не пить, не курить, не поднимать пыль и не ставить вещи на землю;
- б) периодически снимать средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи и отряхивать их от пыли, двигаться по высокой траве и кустарнику, принимать пищу и пить только при ясной безветренной погоде;

в) находится в средствах индивидуальной защиты, периодически снимать их и отряхивать от пыли, двигаться по высокой траве и кустарнику, не принимать пищу не пить, не курить, не поднимать пыль и не ставить вещи на землю;

3. Вы находитесь дома один. Вдруг задрожали стекла и люстра, с полок начала падать посуда и книги. Вы срочно:

а) закроете окна и двери, перейдете в подвальное помещение или защитное сооружение.

б) позвоните родителям на работу, чтобы предупредить о происшествии и договорится, о месте встречи;

в) займете место в дверном проеме;

4. Взрыв всегда сопровождается:

а) большим количеством выделяемой энергии;

б) резким повышением температуры;

в) резким повышением давления.

5. Ветер разрушительной силы и значительный по продолжительности, скорость которого

превышает 32 м/с.

а) шторм;

б) ураган;

в) торнадо.

6. Во время аварии загорелась автомашина (автобус), в котором вместе с вами ехало много людей. Обозначьте последовательность правильных действий в этой ситуации:

а) сообщить в дорожно-патрульную службу (ДПС) о случившемся;

б) оказать помощь выбравшимся из автомашины (автобуса) людям;

в) отправить на попутной машине нуждающихся в помощи в медицинское учреждение или вызвать скорую помощь;

г) принять меры по тушению пожара;

д) собрать свои вещи и продолжать поездку.

7. В ненастную, сырую погоду вы едете в троллейбусе. Неожиданно подул сильный ветер и произошел обрыв контактного провода, который упал на крышу троллейбуса. Водитель открыл двери для выхода пассажиров. Как вы будете покидать троллейбус?

а) через окно;

б) будете выходить через двери по ступенькам;

в) будете покидать троллейбус через дверь только прыжком, чтобы не поразило током.

8. Во время движения поезда в вашем вагоне появился сильный запах гари и дыма. Как вы будете действовать? Выберите правильный ответ:

а) дерните за рукоятку стоп-крана;

б) сообщите проводнику, соберете вещи и будете ждать в купе указаний;

в) сообщите проводнику, соберете вещи и перейдете в другой вагон;

г) сообщите проводнику, соберете вещи и потребуете, чтобы вас переселили в другой вагон;

д) пойдете по соседним купе и будете сообщать о случившемся пассажирам.

9. Лучшая защита от смерча:

а) мосты, большие деревья;

б) подвальные помещения, подземные сооружения;

в) будки на автобусных остановках.

10. Проникающая радиация может вызвать у людей:

а) лучевую болезнь;

б) поражение центральной нервной системы;

в) поражение опорно-двигательного аппарата.

Библиография

1. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л. Безопасность жизнедеятельности: электронный учебно-методический комплекс для учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.
2. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов сред. проф. образования. — М., 2020.
3. Микрюков В.Ю. Основы военной службы: учебник для учащихся старших классов сред.образовательных учреждений и студентов сред. спец. учеб. заведений, а также преподавателейэтого курса. — М., 2017.
4. «Безопасность жизнедеятельности» учебник под ред. Э.А. Арустамов Изд-во «Дашков и К» 2018г.
5. Федеральный закон «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера». – М.,1994.
6. Лекции по БЖД РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.studfiles.ru/dir/cat19/subj44/file17053/view159291.html>(дата обращения 16.02.2022)
7. Научно-практический и учебно-методический журнал Безопасность жизнедеятельности РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.novtex.ru/bjd/> (дата обращения 16.02.2022)
8. МЧС России. Видеоролики по БЖД РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.mchs.gov.ru/info/individual/rules/Videoroliki_po_bezопасности_zhiznedeja (дата обращения 12.09.2014)
9. "Конституция Российской Федерации" (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020)
10. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ,от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации».
11. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
12. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего(полного) общего образования”».
13. Гражданский кодекс РФ (Ч. 1) (утвержден Федеральным законом от 30.11.94 № 51-ФЗ (в ред. от 11.02.2013, с изм. и доп. от 01.03.2013) // СЗ РФ. — 1994. — № 32 (Ч. 1). — Ст. 3301.
14. Гражданский кодекс РФ (Ч. 2) (утвержден Федеральным законом от 26.01.96 № 14-ФЗ)(в ред. от 14.06.2012) // СЗ РФ. — 1996. — № 5 (Ч. 2). — Ст. 410.20
15. Гражданский кодекс РФ (Ч. 3) (утвержден Федеральным законом от 26.11.01 № 146-ФЗ)(в ред. от 05.06.2012) // СЗ РФ. — 2001. — № 49. — Ст. 4552.
16. Гражданский кодекс РФ (Ч. 4) (утвержден Федеральным законом от 18.12.06 № 230-ФЗ)(в ред. от 08.12.2011) // СЗ РФ. — 2006. — № 52 (Ч. 1). — Ст. 5496.
17. Семейный кодекс Российской Федерации (утвержден Федеральным законом от 29.12.1995 № 223-ФЗ) (в ред. от 12.11.2012) // СЗ РФ. — 1996. — № 1. — Ст. 16.
18. Уголовный кодекс Российской Федерации (утвержден Федеральным законом от 13.06.1996
19. № 63-ФЗ) (в ред. от 07.12.2011 ; с изм. и доп., вступающими в силу с 05.04.2013) // СЗ РФ. —1996. — № 25. — Ст. 2954.

20. Федеральный закон от 28.03.1998 № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе»(в ред. от 04.03.2013, с изм. от 21.03.1013) // СЗ РФ. — 1998. — № 13. — Ст. 1475.
21. Федеральный закон от 21.12.1994 № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (в ред. от 11.02.2013) // СЗ РФ. —1994. — № 35. — Ст. 3648.
22. Федеральный закон от 21.07.1997 № 116-ФЗ «О промышленной безопасности опасных производственных объектов» (в ред. от 04.03.2013) // СЗ РФ. — 1997. — № 30. — Ст. 3588.
23. Федеральный закон от 25.07.2002 № 113-ФЗ «Об альтернативной гражданской службе»(в ред. от 30.11.2011) // СЗ РФ. — 2002. — № 30. — Ст. 3030.
24. Федеральный закон от 31.05.1996 № 61-ФЗ «Об обороне» (в ред. от 05.04.2013) // СЗ РФ. — 1996. — № 23. — Ст. 2750.
25. Федеральный закон от 10.01.2002 № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды» (в ред. От 25.06.2012, с изм. от 05.03.2013) // СЗ РФ. — 2002. — № 2. — Ст. 133.
26. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (в ред. от 25.06.2012) // СЗ РФ. — 2011. — N 48. — Ст. 6724.
27. Указ Президента РФ от 05.02.2010 № 146 «О Военной доктрине Российской Федерации» //СЗ РФ. — 2010. — № 7. — Ст. 724.
28. Постановление Правительства РФ от 30.12.2003 № 794 «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций» (в ред. от 18.04.2012) // СЗ РФ. — 2004. — № 2. — Ст. 121.
29. Приказ министра обороны РФ от 03.09.2011 № 1500 «О Правилах ношения военной формы одежды и знаков различия военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации, ведомственных знаков отличия и иных геральдических знаков и особой церемониальной парадной военной формы одежды военнослужащих почетного караула Вооруженных Сил Российской Федерации» (зарегистрирован в Минюсте РФ 25.10.2011 № 22124) // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. — 2011. — № 47.
31. Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020)
32. Общевоинские уставы Вооруженных Сил РФ (ред. 2013 г.) — Ростов н/Д, 2018.
33. www.window.edu.ru (Единое окно доступа к образовательным ресурсам).
34. www.iprbookshop.ru (Электронно-библиотечная система IPRbooks).
35. www.school.edu.ru/default.asp (Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность).
36. www.ru/book (Электронная библиотечная система).
37. www.pobediteli.ru (проект «ПОБЕДИТЕЛИ: Солдаты Великой войны»).
38. www.monino.ru (Музей Военно-Воздушных Сил).
39. www.simvolika.rsl.ru (Государственные символы России. История и реальность). www.militera.lib.ru (Военная литература).