

ТЕМЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Тема 1.1. Правовые, организационные и нормативно-технические основы безопасности жизнедеятельности.

Количество часов: 1 час.

План

1. Чрезвычайные ситуации, которые могут возникнуть на территории Республики. Алгоритм действий в случае возникновения чрезвычайной ситуации (на выбор).

Литература: [[1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#)]

Тема 1.2. Чрезвычайные ситуации и организация защиты населения в чрезвычайных ситуациях.

Количество часов: 4 часа.

План

1. Коллективные средства защиты.
2. Характеристика наиболее вероятных чрезвычайных ситуаций природного характера для местности и района проживания.

Литература: [[1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#)]

Тема 1.3. Экологическая и производственная безопасность человека.

Количество часов: 4 часа.

План

1. Влияние на организм человека вредных производственных факторов.
2. Особенности обеспечения безопасности труда в отраслях экономики.
3. Работоспособность. Динамика работоспособности человека.

Литература: [[1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#)]

Тема 1.4. Обеспечение устойчивости функционирования объектов экономики.

Количество часов: 3 часа.

План

1. Использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.
2. Системы непрерывного контроля функционирования технических объектов.
3. Человеческий фактор и обеспечение производственной безопасности.

Литература: [[1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#)]

Тема 2.1. Основы обороны государства. Военная служба. Военно-патриотическое воспитание.

Количество часов: 4 часа.

План

1. Закон Луганской Народной Республики "О воинской обязанности и военной службе".
2. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта.
3. Ритуалы Вооруженных Сил.

Литература: [[1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#)]

Тема 2.2. Государственные службы по обеспечению безопасности населения.

Количество часов: 4 часа.

План

1. Орган государственного контроля в сфере обеспечения безопасности дорожного движения.
2. Аварийно-спасательные службы Луганской Народной Республики.

Литература: [[1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#)]

Тема 3.1. Основы медицинских знаний и оказания первой помощи.

Количество часов: 10 часов.

План

1. Оказание первой помощи при бытовых травмах.
2. Первая помощь при острой сердечной недостаточности.
3. Причины черепно-мозговых травм и меры их профилактики.

Литература: [[1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#)]

Тема 3.2. Основы здорового образа жизни.

Количество часов: 4 часа.

План

1. Режим дня, труда и отдыха.

2. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.
3. Факторы, разрушающие здоровье и их профилактика.
4. Здоровье родителей - здоровье ребенка.
5. Духовное и физическое состояние молодежи на Донбассе.

Литература: [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8]

1. [Безопасность жизнедеятельности : учебник / С. В. Белов, В. П. Сивков, А. В. Ильницкая и др. — 7-е изд., стер. — М. : Высшая школа, 2007. — 616 с.](#)
2. [Безопасность жизнедеятельности : учебник / под ред. проф. Э. А. Арустамова. — 10-е изд., перераб. и доп. — М. : Дашков и К, 2006. — 476 с.](#)
3. [Бугаев В. А. Безопасность жизнедеятельности : конспект лекций / В. А. Бугайов. — Луганск : ЛГАКИ, 2014. — 164 с.](#)
4. [Микрюков, В. Ю. Безопасность жизнедеятельности : учебник. — М. : Форум, 2008. — 464 с.](#)
5. [Миргородский В. Р. Безопасность жизнедеятельности. Раздел III. Защита объектов печати в чрезвычайных ситуациях : Курс лекций / В.Р. Миргородский. — М. : МГУП, 2001. — 136 с.](#)
6. [Сапронов Ю. Г. Безопасность жизнедеятельности : учеб. пособие / Ю. Г. Сапронов, А. Б. Сыса, В. В. Шахбазян. — М. : Академия, 2003. — 320 с.](#)
7. [Смирнов, А. Т. Безопасность жизнедеятельности : Учебное пособие / А.Т. Смирнов, М.А. Шахраманьян, Р.А. Дурнев и др. — М. : Дрофа, 2009. — 375 с.](#)
8. [Экология и безопасность жизнедеятельности : учеб. пособие / Д. А. Кривошеин, Л. А. Муравей, Н. Н. Роева и др.; Под ред. Л. А. Муравья. — М. : Юнити-Дана, 2000. — 226 с.](#)