

|                                                                                                                                       |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Введение.....                                                                                                                         | 3         |
| <b>Глава 1. Введение в дисциплину .....</b>                                                                                           | <b>6</b>  |
| 1.1. Актуальность изучения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» .....                                                   | 6         |
| 1.2. Цели и задачи дисциплины .....                                                                                                   | 10        |
| 1.3. Основные теоретические положения и понятия .....                                                                                 | 12        |
| <b>Глава 2. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья .....</b>                                                           | <b>20</b> |
| 2.1. Здоровье и здоровый образ жизни .....                                                                                            | 20        |
| 2.2. Факторы, способствующие укреплению здоровья .....                                                                                | 24        |
| 2.3. Алкоголь и его влияние на здоровье человека.....                                                                                 | 38        |
| 2.4. Курение и его влияние на состояние здоровья.....                                                                                 | 42        |
| 2.5. Наркотики и наркомания, социальные последствия.....                                                                              | 45        |
| 2.6. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества .....                                                | 48        |
| 2.7. Социальная роль женщины в современном обществе.....                                                                              | 52        |
| 2.8. Правовые основы взаимоотношения полов .....                                                                                      | 55        |
| Условия и порядок заключения брака.....                                                                                               | 55        |
| Прекращение брака .....                                                                                                               | 56        |
| Права несовершеннолетних детей.....                                                                                                   | 56        |
| Права и обязанности родителей .....                                                                                                   | 57        |
| <b>Глава 3. Государственная система обеспечения безопасности населения .....</b>                                                      | <b>60</b> |
| 3.1. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера .....                                    | 60        |
| Чрезвычайные ситуации по природе возникновения.....                                                                                   | 62        |
| Чрезвычайные ситуации по масштабам распространения.....                                                                               | 68        |
| 3.2. Характеристики чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Модели поведения при возникновении таких ситуаций..... | 70        |
| Стихийные бедствия геологического характера .....                                                                                     | 70        |

|                                                                                                                                       |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Стихийные бедствия метеорологического характера .....                                                                                 | 80         |
| Стихийные бедствия гидрологического характера .....                                                                                   | 84         |
| Природные пожары .....                                                                                                                | 88         |
| 3.3. Единая государственная система предупреждения<br>и ликвидации чрезвычайных ситуаций .....                                        | 91         |
| Цели и задачи РСЧС и МЧС России .....                                                                                                 | 92         |
| Режимы функционирования, силы и средства РСЧС.....                                                                                    | 94         |
| Права и обязанности граждан России в условиях<br>чрезвычайных ситуаций .....                                                          | 96         |
| 3.4. Гражданская оборона.....                                                                                                         | 99         |
| 3.5. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных<br>ситуаций .....                                                                      | 102        |
| 3.6. Оповещение и информирование населения об опасностях,<br>возникающих в чрезвычайных ситуациях мирного<br>и военного времени ..... | 105        |
| 3.7. Эвакуация населения в условиях чрезвычайных<br>ситуаций .....                                                                    | 110        |
| 3.8. Инженерная защита. Виды защитных сооружений<br>и правила поведения в них .....                                                   | 113        |
| Убежища.....                                                                                                                          | 114        |
| Противорадиационные укрытия .....                                                                                                     | 119        |
| Щели .....                                                                                                                            | 122        |
| 3.9. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы,<br>проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций .....                              | 124        |
| 3.10. Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций .....                                                                        | 128        |
| 3.11. Правила безопасного поведения при угрозе<br>террористического акта и при захвате в заложники .....                              | 130        |
| Меры по предотвращению террористического акта .....                                                                                   | 130        |
| Действия при захвате заложников.....                                                                                                  | 133        |
| 3.12. Государственные службы по охране здоровья<br>и безопасности граждан.....                                                        | 135        |
| Государственная противопожарная служба.....                                                                                           | 135        |
| Полиция Российской Федерации .....                                                                                                    | 137        |
| Служба скорой медицинской помощи .....                                                                                                | 139        |
| Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав<br>потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор).....                      | 140        |
| Гидрометеорологическая служба .....                                                                                                   | 143        |
| <b>Глава 4. Основы обороны государства и воинская<br/>обязанность .....</b>                                                           | <b>146</b> |
| 4.1. История создания Вооруженных Сил Российской<br>Федерации .....                                                                   | 146        |
| 4.2. Функции и основные задачи современных<br>Вооруженных Сил Российской Федерации .....                                              | 153        |
| 4.3. Организационная структура Вооруженных Сил<br>Российской Федерации .....                                                          | 156        |

|                                                              |            |
|--------------------------------------------------------------|------------|
| Сухопутные войска РФ .....                                   | 158        |
| Воздушно-космические силы РФ .....                           | 159        |
| Военно-морской флот РФ .....                                 | 161        |
| Ракетные войска стратегического назначения РФ .....          | 162        |
| Воздушно-десантные войска РФ .....                           | 163        |
| Тыл Вооруженных Сил РФ .....                                 | 164        |
| Войска, не входящие в виды и рода войск                      |            |
| Вооруженных Сил РФ .....                                     | 165        |
| Специальные войска.....                                      | 168        |
| Руководство Вооруженными Силами РФ .....                     | 168        |
| Структуры, относящиеся к учреждениям                         |            |
| Министерства обороны Российской Федерации .....              | 169        |
| Комплектование Вооруженных Сил Российской Федерации          |            |
| личным составом .....                                        | 171        |
| 4.4. Основные понятия о воинской обязанности .....           | 172        |
| Воинский учет.....                                           | 173        |
| Обязательная подготовка граждан к военной службе.....        | 178        |
| 4.5. Призыв на военную службу.....                           | 179        |
| Вручение повестки .....                                      | 181        |
| Освобождение от призыва на военную службу.                   |            |
| Предоставление отсрочки от призыва .....                     | 183        |
| Организация работы сборного пункта .....                     | 184        |
| Призыв на военную службу офицеров запаса .....               | 186        |
| 4.6. Прохождение военной службы по призыву .....             | 188        |
| 4.7. Прохождение военной службы по контракту.....            | 192        |
| 4.8. Альтернативная гражданская служба.....                  | 204        |
| 4.9. Права и обязанности военнослужащих.....                 | 211        |
| 4.10. Качества личности военнослужащего как защитника        |            |
| Отечества .....                                              | 214        |
| 4.11. Воинская дисциплина и ответственность .....            | 217        |
| 4.12. Как стать офицером Российской армии.....               | 224        |
| Военно-учебные заведения .....                               | 224        |
| Условия приема в военно-учебные заведения .....              | 226        |
| Организация учебного процесса в военно-учебных               |            |
| заведениях .....                                             | 230        |
| 4.13. Боевые традиции Вооруженных Сил                        |            |
| Российской Федерации .....                                   | 235        |
| 4.14. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.....      | 239        |
| 4.15. Символы воинской чести.....                            | 243        |
| <b>Глава 5. Основы медицинских знаний.....</b>               | <b>254</b> |
| 5.1. Общие правила оказания первой помощи .....              | 254        |
| 5.2. Первая помощь при травмах различных областей тела ..... | 257        |
| Правила первой помощи при ранениях .....                     | 258        |
| Правила наложения повязок различных типов .....              | 261        |

|                                                                                 |     |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга .....                    | 264 |
| Первая помощь при переломах.....                                                | 265 |
| Первая помощь пострадавшему при электротравме.....                              | 268 |
| 5.3. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания .....                   | 271 |
| 5.4. Первая помощь при наружных кровотечениях .....                             | 273 |
| 5.5. Первая помощь при ожогах .....                                             | 278 |
| 5.6. Первая помощь при воздействии высоких температур.....                      | 281 |
| Отрицательное воздействие высоких температур на человека .....                  | 281 |
| Предупреждение развития перегревов .....                                        | 283 |
| Тепловой удар.....                                                              | 285 |
| Воздействие ультрафиолетовых лучей на человека .....                            | 287 |
| 5.7. Первая помощь при воздействии низких температур .....                      | 290 |
| 5.8. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути ..... | 293 |
| 5.9. Первая помощь при отравлениях.....                                         | 295 |
| 5.10. Первая помощь при отсутствии сознания.....                                | 297 |
| 5.11. Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца) .....      | 299 |
| 5.12. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.....       | 301 |
| Из истории инфекционных болезней.....                                           | 301 |
| Классификация инфекционных заболеваний .....                                    | 303 |
| Источники инфекции .....                                                        | 305 |
| Пути передачи инфекции .....                                                    | 307 |
| Профилактика инфекционных заболеваний .....                                     | 308 |
| Лечение инфекционных больных .....                                              | 310 |
| 5.13. Инфекции, передаваемые половым путем.....                                 | 312 |
| 5.14. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка.....                       | 314 |
| 5.15. Беременность и гигиена беременности.....                                  | 318 |
| 5.16. Уход за младенцем.....                                                    | 323 |
| Ежедневный уход за новорожденным .....                                          | 327 |
| Еженедельный уход за новорожденным .....                                        | 328 |

|                                                                                            |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Задания для практических занятий и методические рекомендации по их выполнению .....</b> | <b>330</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------|

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| Практическое занятие № 1 ..... | 330 |
| Практическое занятие № 2 ..... | 340 |
| Практическое занятие № 3 ..... | 347 |

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| <b>Темы рефератов .....</b> | <b>358</b> |
|-----------------------------|------------|

|                        |            |
|------------------------|------------|
| <b>Литература.....</b> | <b>360</b> |
|------------------------|------------|