

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
“Иркутский колледж экономики, сервиса и туризма”**

**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Иркутск, 2025

Рабочая тетрадь соответствует требованиям федерального государственного стандарта специальности: 40.02.04 «Юриспруденция» и требованиям программы по безопасности жизнедеятельности для средних специальных учебных заведений.

Составитель:

Ботвинская Ксения Николаевна, преподаватель физической культуры и безопасности жизнедеятельности.

Согласовано:

Рабочая тетрадь рассмотрена на заседании
ПЦК

Протокол № 2

от «30» 10 2025 г.

Председатель ПЦК ЛН
Никитина Л. Н.

Утверждено:

Рабочая тетрадь одобрена на заседании
ИМС

Протокол № 2

от «11» декабря 2024 г.

Председатель ИМС Нагорнова Г. В.
Нагорнова Г. В.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	5
Инструкция по работе с тетрадью	8
Раздел 1. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности	10
Раздел 2. Основы военной службы и гражданской обороны	13
Итоговый контроль	15
Список рекомендуемой литературы.....	17

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Иркутский государственный университет»
Педагогический институт

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую тетрадь по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»
автор: Ботвинская Ксения Николаевна, преподаватель физической
культуры и безопасности жизнедеятельности ГАПОУ ИКЭСТ

Рабочая тетрадь разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования специальности 40.02.04 «Юриспруденция» и требованиям программы по безопасности жизнедеятельности для профессиональных образовательных организаций.

Рабочая тетрадь по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» предназначена для студентов 1 курса специальности 40.02.04 «Юриспруденция» заочной формы обучения. Рабочая тетрадь сочетает теоретическое изучение ключевых понятий с решением практических задач, максимально приближенных к вашей будущей профессиональной деятельности.

Актуальность работы определяется острой потребностью студентов в изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» применительно к их будущей профессии. Особую ценность представляет составленная автором подборка заданий, позволяющая эффективно сформировать общие профессиональные компетенции у обучающихся.

Рабочая тетрадь по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» соответствует всем требованиям и рекомендуется к публикации и последующему внедрению.

Старший преподаватель кафедры
географии, безопасности жизнедеятельности
и методики Педагогического института
ФГБОУ ВО «ИГУ»



В.Б. Хасьянов



РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую тетрадь по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» для специальности 40.02.04 «Юриспруденция» составитель: Ботвинская Ксения Николаевна, преподаватель физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Рабочая тетрадь по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» для специальности 40.02.04 «Юриспруденция» представляет собой завершённое учебно-методическое пособие, прошедшее процедуру внутреннего рецензирования и соответствующее всем требованиям образовательного стандарта.

Тетрадь демонстрирует полное соответствие федеральному государственному образовательному стандарту по заявленной специальности. Структурно материал организован в два логически взаимосвязанных раздела, последовательно раскрывающих теоретические основы безопасности жизнедеятельности и вопросы гражданской обороны. Содержание направлено на формирование у студентов-юристов комплекса компетенций, обеспечивающих личную и профессиональную безопасность.

Особого внимания заслуживает методический аппарат тетради, включающий систему условных обозначений для различных типов заданий (теория, практикум, анализ, контроль, алгоритм). Такой подход позволяет дифференцировать учебную нагрузку и развивать различные виды познавательной деятельности. Задания профессионально ориентированы и моделируют ситуации из будущей юридической практики.

Практикумы и ситуационные задачи разработаны с учётом профессионального контекста юридической деятельности. Студентам предлагается решать задачи, связанные с оценкой рисков, разработкой алгоритмов действий в чрезвычайных ситуациях и анализом нормативной базы. Подобные задания способствуют формированию прикладных навыков, необходимых в профессиональной деятельности юриста.

Тетрадь имеет четкую структуру, включающую пояснительную записку, инструкцию для студентов, содержательные разделы с заданиями и список рекомендованной литературы. Оформление соответствует стандартам учебно-методической документации.

Заключение

Рабочая тетрадь по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» для специальности 40.02.04 «Юриспруденция» является качественным учебно-методическим пособием, отвечающим современным требованиям образовательного процесса. Рекомендуются к использованию в учебном процессе для студентов заочной формы обучения.

Преподаватель-организатор ОБЗР
ГАПОУ ИКЭСТ



Д. Е. Кинозеров

Пояснительная записка

Рабочая тетрадь соответствует требованиям федерального государственного и требованиям программы по безопасности жизнедеятельности для средних специальных учебных заведений.

Рабочая тетрадь по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» предназначена для студентов специальности 40.02.04 «Юриспруденция» заочной формы обучения.

Правильное и четкое заполнение рабочей тетради способствует систематизации знаний обучающихся по изучаемой дисциплине, воспитанию организованности, дисциплинированности и самостоятельности.

Цель — сформировать компетенции, обеспечивающие вашу личную безопасность, безопасность клиентов и коллег, а также способность действовать в чрезвычайных ситуациях, что является неотъемлемой частью профессиональной культуры юриста.

До наступления периода зачетно – экзаменационной сессии, студент рукописно выполняет задания, распечатывает рабочую тетрадь, включая титульный лист, и сдает педагогу на проверку.



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«ИРКУТСКИЙ КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ, СЕРВИСА И ТУРИЗМА»**

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

по дисциплине безопасность жизнедеятельности

Выполнил студент группы: _____

Проверил (а): преподаватель

Ботвинская К. Н.

ИНСТРУКЦИЯ ПО РАБОТЕ С ТЕТРАДЬЮ

Данная рабочая тетрадь сочетает теоретическое изучение ключевых понятий безопасности жизнедеятельности с решением практических задач, максимально приближенных к вашей будущей профессиональной деятельности в сфере права.

Цель — сформировать компетенции, обеспечивающие вашу личную безопасность, безопасность окружающих и способность действовать в чрезвычайных ситуациях, что является неотъемлемой частью профессиональной культуры юриста.

Условные обозначения:

ТЕОРИЯ — Краткое изложение ключевых теоретических положений для выполнения заданий.

ПРАКТИКУМ — Задание на основе реальной профессиональной или бытовой ситуации.

АНАЛИЗ — Задание на критическое мышление, оценку рисков и поиск решений комплексных проблем.

КОНТРОЛЬ — Экспресс-проверка усвоения основных терминов, классификаций и нормативных основ.

АЛГОРИТМ — Задание на составление или восстановление последовательности действий в различных ситуациях.

Что вам нужно делать:

Распечатайте тетрадь. Выполняйте все задания письменно, от руки — это способствует лучшему запоминанию и осмыслению материала.

Внимательно читайте теоретический блок перед каждым заданием. Он содержит необходимый минимум информации для успешного выполнения.

Отвечайте на вопросы развернуто и обоснованно. Аргументируйте свою позицию, особенно в заданиях типа АНАЛИЗ

При решении практических задач (ПРАКТИКУМ) старайтесь ставить себя на место юриста, который должен не только знать правила, но и уметь четко и грамотно организовать действия в условиях риска или ЧС.

Используйте рекомендуемую литературу и ресурсы (например, сайт МЧС России) для поиска дополнительной информации и выполнения заданий.

Эта тетрадь поможет вам не только успешно освоить учебную дисциплину, но и получить жизненно важные знания и навыки, которые пригодятся как в профессиональной карьере, так и в повседневной жизни.

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тема 1.1. Основные понятия и классификация опасностей

Краткий теоретический материал:

Безопасность жизнедеятельности (БЖ) — это наука о комфортном и безопасном взаимодействии человека со средой обитания. Основная цель — защита человека от негативных воздействий природного, техногенного и социального характера.

Опасность — это явление, процесс или объект, способный в определенных условиях нанести вред здоровью человека или окружающей среде.

Опасности классифицируются:

По происхождению: природные, техногенные, социальные.

По характеру воздействия: физические, химические, биологические, психофизиологические.

Нормы экологической безопасности — установленные стандарты, соблюдение которых минимизирует вредное воздействие профессиональной деятельности на окружающую среду.

Задание 1. Тестовый контроль

Выберите один или несколько правильных ответов:

Основная цель дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»:

- а) Изучение правовых основ охраны труда;
- б) Формирование компетенций для повышения уровня защищенности личности, общества и государства от угроз;
- в) Обучение основам военной службы.

К техногенным опасностям относится:

- а) Землетрясение;
- б) Промышленная авария на химическом заводе;
- в) Эпидемия гриппа;
- г) Криминальное нападение.

Задание 2. Практическая ситуация

Вы — юрист, работающий в офисе. Опишите алгоритм ваших действий для поддержания безопасных условий жизнедеятельности на вашем рабочем месте. Укажите не менее 5 пунктов (например: проверка исправности электропроводки, знание путей эвакуации и т.д.).

Тема 1.2. Чрезвычайные ситуации (ЧС) и поведение в них

Краткий теоретический материал:

Чрезвычайная ситуация (ЧС) — это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде.

Классификация ЧС:

Природные: ураганы, наводнения, землетрясения.

Техногенные: аварии на промышленных объектах, транспортные катастрофы.

Социальные: теракты, массовые беспорядки.

Общие правила поведения в ЧС: сохранять спокойствие, немедленно проинформировать службы спасения (01, 101, 112), следовать плану эвакуации, выполнять указания администрации и спасателей.

Задание 3. Соотнесение понятий

Соотнесите вид ЧС с примером:

Вид ЧС	Пример
--------	--------

1. Природная	а) Крупная авария на железной дороге
--------------	--------------------------------------

2. Техногенная	б) Сильное землетрясение
----------------	--------------------------

3. Социальная	в) Захват заложников в здании
---------------	-------------------------------

Ответ: 1____, 2____, 3_____.

Задание 4. Разработка памятки

Разработайте краткую памятку «Порядок действий при получении сигнала «Внимание всем!» (звук сирен)».

ПАМЯТКА: Действия по сигналу «Внимание всем!»

Немедленно _____

Включить _____

Прослушать _____

Четко выполнять _____

Подготовить _____

Тема 1.3. Основы оказания первой помощи

Краткий теоретический материал:

Первая помощь — это комплекс срочных простейших мероприятий, направленных на спасение жизни и здоровья пострадавшего до прибытия медицинских работников.

Алгоритм действий:

Обеспечить безопасность себе и пострадавшему.

Проверить сознание, дыхание, пульс.

Вызвать скорую помощь (103, 112).

Приступить к оказанию первой помощи (остановка кровотечения, искусственное дыхание, непрямой массаж сердца и пр.).

Задание 5. Алгоритмизация действий

Расположите действия по оказанию первой помощи при сильном артериальном кровотечении из раны на предплечье в правильной последовательности:

- | | |
|--------------------------------------|---|
| а) Наложить давящую повязку на рану. | г) Приподнять поврежденную конечность. |
| б) Вызвать скорую помощь. | д) Остановить кровотечение путем пальцевого прижатия артерии выше раны. |
| в) Надеть медицинские перчатки. | |

Правильная последовательность: __, __, __, __, __.

Задание 6. Практическое задание

Опишите, как правильно наложить шину при переломе костей голени, если под рукой нет стандартных медицинских шин. Какие подручные материалы можно использовать?

РАЗДЕЛ 2. ОСНОВЫ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ И ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ

Тема 2.1. Гражданская оборона (ГО)

Краткий теоретический материал:

Гражданская оборона (ГО) — это система мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей от опасностей, возникающих при военных конфликтах или вследствие этих конфликтов, а также при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.

Руководство ГО в стране осуществляет МЧС России.

Основные задачи ГО: оповещение населения, укрытие в защитных сооружениях, эвакуация, предоставление средств индивидуальной защиты.

Задание 7. Работа с нормативной базой

Используя сайт МЧС России, ответьте на вопросы:

Как называется основной закон Российской Федерации в области гражданской обороны? _____

Какие существуют виды защитных сооружений гражданской обороны?
Назовите не менее двух: _____

Задание 8. Средства индивидуальной защиты (СИЗ)

Заполните таблицу, указав назначение следующих средств индивидуальной защиты:

Средство защиты	Назначение
Противогаз ГП-7	
Общевойсковой защитный костюм (ОЗК)	
Аптечка АИ-2	

Тема 2.2. Основы военной службы

Краткий теоретический материал:

Военная служба — особый вид федеральной государственной службы, исполняемой гражданами в Вооруженных Силах РФ.

Воинская обязанность предусматривает: воинский учет, обязательную подготовку к военной службе, призыв, прохождение военной службы, пребывание в запасе.

Альтернативная гражданская служба (АГС) — право гражданина на замену военной службы по призыву на АГС в случае, если несение военной службы противоречит его убеждениям или вероисповеданию.

Задание 9. Правовая задача

Гражданин Петров, обучающийся по специальности «Юриспруденция», является убежденным пацифистом. Он считает, что не может брать в руки оружие. Какое право он может реализовать и какие действия должен предпринять? Опишите его примерный алгоритм действий.

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

Ответьте на вопросы развернуто:

Объясните, почему знания в области безопасности жизнедеятельности важны для юриста, работающего в сфере правового обеспечения деятельности организаций и граждан.

Какие из изученных в рамках дисциплины тем, на ваш взгляд, являются наиболее актуальными в современном мире и почему?

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова, С.В. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва : Издательство Юрайт, 2024.
2. Арустамов, Э.А. Безопасность жизнедеятельности: учебное издание / Арустамов Э.А., Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Гуськов Г.В. - Москва : Академия, 2023.
3. Косолапова, Н. В. Безопасность жизнедеятельности : учебник / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. — Москва: КноРус, 2024.
4. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний : учебник и практикум для среднего профессионального образования. — Москва : Издательство Юрайт, 2024.
5. Микрюков, В. Ю. Основы военной службы : учебник / В. Ю. Микрюков, В. Г. Шамаев. — Москва : КноРус, 2023.
6. Официальный сайт МЧС РФ [Электронный ресурс] - URL: <http://www.mchs.gov.ru>