



ЛАБОРАТОРНЫЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ
ЗАНЯТИЯ ПО КУРСУ

**БЕЗОПАСНОСТЬ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ
МЕДИЦИНЫ

КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ЛАБОРАТОРНЫЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ
ПО КУРСУ «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

КАЗАНЬ 2012

Печатается по решению Ученого совета ГУ «Научный центр безопасности жизнедеятельности Института физической культуры, спорта и восстановительной медицины Казанского (Приволжского) федерального университета»

УДК 614

Ситдикова А.А., Святова Н.В., Мисбахов А.А. Лабораторные и практические занятия по курсу «Безопасность жизнедеятельности»: Учебно-методическое пособие / Казань: «Вестфалка», 2012. - 118 с.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов, бакалавров, магистров Института физической культуры, спорта и восстановительной медицины дневной и заочной форм обучения по специальностям: «Безопасность жизнедеятельности», а также бакалавров и студентов всех факультетов (институтов), преподавателей, учителей, администрации общеобразовательных и детских учреждений.

Авторы-составители:

Ситдикова А.А. – кандидат биологических наук, старший преподаватель
Святова Н.В. – кандидат биологических наук, доцент
Мисбахов А.А. – кандидат биологических наук, доцент

Научный редактор –

Ахмадиева Р.Ш. – доктор педагогических наук, профессор

Рецензенты:

Шайхелисламова М.В. – доктор биологических наук, профессор (КФУ)
Воронина Е.Е. – кандидат педагогических наук, заместитель директора ГУ «НЦБЖД» (ГУ «НЦБЖД»)

ISBN 978-5-9222-0562-7

© Ситдикова А.А., Святова Н.В., Мисбахов А.А., 2012

ВВЕДЕНИЕ

Человек постоянно подвергается воздействию различного рода опасностей в быту, на производстве, в пути, на отдыхе и в других условиях обитания. Ежегодно во всем мире, в том числе и в нашей стране, происходят тысячи стихийных бедствий, аварий, катастроф, диверсий, которые приводят к многочисленным человеческим жертвам и значительным материальным потерям.

Задача безопасности жизнедеятельности состоит в обеспечении нормальных (комфортных) условий деятельности людей, их жизни, в защите человека и природной среды от воздействия вредных факторов, превышающих нормативно-допустимые уровни. Обеспечение безопасности труда и отдыха способствует сохранению жизни и здоровья людей благодаря снижению травматизма и заболеваемости.

Основополагающая формула безопасности жизнедеятельности – предупреждение и упреждение потенциальной опасности. Потенциальная опасность является универсальным свойством в процессе взаимодействия человека со средой обитания. Все действия человека и все компоненты среды обитания, кроме положительных свойств и результатов, обладают способностью генерировать опасные и вредные факторы. При этом новым положительным результатом, как правило, соседствует с возникновением новой потенциальной опасности или группы опасностей. В современном мире к опасным и вредным факторам естественного происхождения прибавились многочисленные опасные и вредные факторы антропогенного происхождения.

На всех этапах своего развития человек постоянно стремится к обеспечению личной безопасности и сохранению здоровья. Это стремление явилось мотивацией многих его действий и поступков.

Стремительное наращивание производственных мощностей, развитие энергетики и средств транспорта, интенсивная добыча природных ресурсов, широкое применение удобрений и ядохимикатов в сельском хозяйстве, мелкочаевая земля – поставили ряд регионов страны на грань экологической катастрофы. Ряд чрезвычайных экологических ситуаций в настоящее время является ведомства. В зонах испытательных полигонов возникает

Литература

1. Безопасность жизнедеятельности. Методические рекомендации по проведению семинарских занятий. / Сост.: Святова Н.В. – Казань: КГПУ, 2004. – 30 с.
2. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие. Часть 2 / Под ред. проф. Э.А. Арустамова. – М.: Информационно-внедренческий центр «Маркетинг», 1999. – 304с.
3. Безопасность жизнедеятельности: учебно-методический комплекс для студентов, обучающихся по специальности 050700.62 Педагогика / Сост.: Назарова Г.В.- Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2010. – 67 с.
4. Глущенко В. В. Введение в кризисологию. Финансовая кризисология. Антикризисное управление. – М.: ИП Глущенко В. В., 2008. – 88с.
5. Глущенко В. В. Управление рисками. Страхование. Железнодорожный. МО.: ООО НПЦ Крылья, 1999. – 336с.
6. Занько Н.Г., Ретнев В.М. Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности: Лабораторный практикум: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 256с.
7. Святова Н.В., Дикопольская Н.Б. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие / Казань, ТГТУ, 2007. – 173с.
8. СНиП 11-7-79. Естественное и искусственное освещение. Строительные нормы и правила. – М.: Стройиздат, 1980.
9. Соломин В.П., Шатрова О.В., Михайлов Д.А. Методика и методика психологическая безопасность. – М.: Дрофа, 2008 – 286с.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ПРОГРАММА КУРСА «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ».....	5
СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ».....	7
ПЛАНЫ ЛАБОРАТОРНЫХ И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.....	13
Занятие № 1. Тема «Общие термины и определения БЖД. Безопасность и теория риска».....	13
Занятие № 2. Тема «Чрезвычайные ситуации мирного времени».	17
Занятие № 3. Тема «Чрезвычайные ситуации природного характера. Геологические и метеорологические чрезвычайные ситуации».....	22
Занятие № 4. Тема «Чрезвычайные ситуации природного характера. Гидрологические чрезвычайные ситуации».....	25
Занятие № 5. Тема «Метеорологические чрезвычайные ситуации. Природные пожары».....	28
Занятие № 6. Тема «Адаптация человека к условиям окружающей среды».....	31
Занятие № 7. Тема «Чрезвычайные ситуации инфекционного характера и защита населения от их последствий».....	35
Занятие № 8. Тема «Чрезвычайные ситуации техногенного характера».....	41
Занятие № 9. Тема «Первичные средства пожаротушения».....	45
Занятие № 10. Тема «Шум и его влияние на организм человека»	59
Занятие № 11. Тема «Чрезвычайные ситуации с выбросом химически опасного вещества».....	64
Занятие № 12. Тема «Чрезвычайные ситуации радиационные аварии».....	66
Занятие № 13. Тема «Среда обитания человека».....	67
Занятие № 14. Тема «Технические средства контроля параметров среды обитания».....	72

Занятие № 15. Тема «Устройство и применение приборов для измерения уровней физических факторов среды обитания»	81
Занятие № 16. Тема «Изучение и оценка естественного освещения помещений»	89
Занятие № 17. Тема «Оценка искусственного освещения»	98
Занятие № 18. Тема «Микроклимат и вентиляция помещений»	101
Занятие № 20. Тема «Чрезвычайные ситуации социального характера»	104
Занятие № 21. Тема «Устойчивость и переключаемость произвольного внимания»	108
Занятие № 22. Тема «Подготовка данных для определения порядка использования защитных сооружений гражданской обороны для укрытия персонала объекта в случае чрезвычайной ситуации»	110
ЛИТЕРАТУРА	116

Издательство «Отечество»
420111, г.Казань, ул. Левобулачная, 34

Подписано в печать 01.10.2012. Форм. бум. 60x80 1/16.
Печ. л. 7,4. Тираж 100. Заказ № 0911/1.
Отпечатано с готового оригинал – макета
в типографии «Вестфалика» (ИП Колесов В.Н.)
420111, г. Казань, ул. Московская, 22. Тел.: 292-98-92