

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры
спортивной медицины
«30» мая 2024 г. протокол № 20

**ТЕМАТИКА ПИСЬМЕННЫХ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ
по учебной дисциплине «Безопасность жизнедеятельности человека»
для студентов 1 курса заочной формы получения образования
на 2024/2025 учебный год**

Контрольная работа № 1.

ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНЫЕ АВАРИИ И КАТАСТРОФЫ

1. Дорожно-транспортные происшествия (ДТП), их опасность.
2. Аварии и катастрофы на автомобильном, железнодорожном и воздушном транспорте в современных условиях.

Контрольная работа № 2.

**ОСОБЕННОСТИ ВЫЖИВАНИЯ ЛЮДЕЙ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ
ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

1. Общие правила выживания человека в критических ситуациях мирного и военного времени.
2. Роль и значение физической подготовки и выносливости человека в критических ситуациях.

Контрольная работа № 3.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ И СИСТЕМА
ОПОВЕЩЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ О ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

1. Прогнозирование природных чрезвычайных ситуаций.
2. Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях:
в мирное время;
в военное время;
в системе гражданской обороны Республики Беларусь.

Контрольная работа № 4.

**ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛЮДЕЙ, ЖИВОТНЫХ И
ПОРАЖЕНИЕ РАСТЕНИЙ**

1. Понятие об эпидемии, пандемии, очаг биологического заражения.
2. Опасные инфекционные заболевания людей и животных, карантин и обсервации.

Контрольная работа № 5.

ОСТРЫЕ И ХРОНИЧЕСКИЕ ПОРАЖЕНИЯ

1. Механизм биологического действия радиации на организм человека.
2. Медицинские средства для профилактики и оказания помощи пораженным радиацией.

Контрольная работа № 6.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО
ОЗДОРОВЛЕНИЯ И РЕАБИЛИТАЦИИ ЛЮДЕЙ, ПРОЖИВАЮЩИХ НА
ТЕРРИТОРИЯХ ЗАГРЯЗНЕНИЯ РАДИОНУКЛИДАМИ**

1. Специфические требования к организации и проведению занятий по физической культуре и спорту в условиях воздействия радиационного фактора.
2. Основы рационального питания в условиях воздействия радиации.

Контрольная работа № 7.

ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА

1. Классификация чрезвычайных ситуаций экологического характера.
2. Чрезвычайная ситуация для человека, вызванная антропогенными факторами.

Контрольная работа № 8.

**СОДЕРЖАНИЕ СПАСАТЕЛЬНЫХ И ДРУГИХ НЕОТЛОЖНЫХ
РАБОТ**

1. Цели и задачи проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ.
2. Последовательность проведения аварийно-спасательных и восстановительных работ.

Контрольная работа № 9.

ИСКУССТВЕННЫЕ ИСТОЧНИКИ РАДИАЦИИ

1. Профессиональное облучение.
2. Бытовые источники облучения.

Контрольная работа № 10.

**БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ,
ПРОЖИВАЮЩЕГО НА ЗАГРЯЗНЕННЫХ РАДИОНУКЛИДАМИ
ТЕРРИТОРИЯХ**

1. Проблема реабилитации территорий, загрязненных радионуклидами.
2. Обеспечение условий безопасного проживания и трудовой деятельности населения на загрязненных радионуклидами территориях.

Контрольная работа № 11.

**СПОСОБЫ ОБНАРУЖЕНИЯ ИОНИЗИРУЮЩИХ ИЗЛУЧЕНИЙ,
ОСТРЫЕ И ХРОНИЧЕСКИЕ ПОРАЖЕНИЯ**

1. Основные способы обнаружения ионизирующих излучений, взаимодействие ионизирующих излучений с различными объектами.
2. Механизм биологического действия на организм человека.

Контрольная работа № 12.

КЛИМАТИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

1. Влияние климата на производственную деятельность человека.
2. Влияние производственной деятельности на климат.

Контрольная работа № 13.

ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПРИРОДОПОЛЬЗОВАНИЯ

1. Энергетические ресурсы и альтернативные источники энергии.
2. Безотходные технологии. Проблема утилизации бытовых отходов.

Контрольная работа № 14.

МЕДИКО-ГЕОГРАФИЧЕСКОЕ И ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ РАЙОНИРОВАНИЕ ТЕРРИТОРИИ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

1. Природно-экологическая классификация состояния природы.
2. Заболевания, обусловленные загрязнением окружающей среды.

Контрольная работа № 15.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИРОДНЫХ ЛАНДШАФТОВ В ЦЕЛЯХ РЕКРЕАЦИИ

1. Понятие о рекреации. Рекреационные ресурсы.
2. Рекреационные системы. Рекреационная нагрузка.

Контрольная работа № 16.

ОХРАНА ЛАНДШАФТОВ. ЗАПОВЕДНОЕ ДЕЛО

1. Заповедники и биосферные заповедники, заказники. Их назначение.
2. Национальные парки, ботанические сады, дендрарии. Их использование для отдыха и туризма.

Контрольная работа № 17.

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

1. Антропогенные изменения окружающей среды.
2. Пути компенсации последствий воздействия на окружающую среду хозяйственной деятельности человека.

Контрольная работа № 18.

ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫЕ ПОЛЯ, ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЧЕЛОВЕКА

1. Понятие об электромагнитном излучении (ЭМИ). Основные источники ЭМИ.
2. Отрицательное воздействие на организм ЭМИ. Радиоволновая болезнь.

Контрольная работа № 19.

ФОРМЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

1. Основные формы труда и их классификация.
2. Тяжесть и напряженность трудового процесса.

Контрольная работа № 20.

БЕЗОПАСНОСТЬ УСЛОВИЙ ТРУДА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

1. Факторы, влияющие на условия труда.
2. Показатели производственной среды и трудового процесса.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КОЛЛОКВИУМОВ

Коллоквиум №1

Защита населения и объектов от чрезвычайных ситуаций

1. Основные принципы и способы защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.
2. Основы организации и проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ (АСиДНР) в различных очагах поражения.
3. Системы обеспечения пожарной безопасности и порядок действий пассажиров при аварии на городском (автобус, трамвай, троллейбус, метрополитен) транспорте.
4. Порядок действий пассажиров при пожаре в вагоне железнодорожного транспорта.
5. Экстренные меры безопасности при опасных происшествиях на водном и воздушном транспорте.
6. Понятие о биосоциальных чрезвычайных ситуациях, причины возникновения источников инфекций.
7. Понятие об особо опасных заболеваниях людей и животных. Карантин и обсервация.
8. Зона и очаг биологического поражения.
9. Основные мероприятия по предупреждению биосоциальных чрезвычайных ситуаций.
10. Действие электрического тока на организм человека.
11. Факторы, влияющие на исход поражения электрическим током.
12. Последовательность и содержание мероприятий по оказанию первой помощи пострадавшему от действия электрического тока.
13. Ожоги пламенем. Классификация ожогов по глубине поражения. Последовательность и содержание мероприятий по оказанию первой помощи.
14. Обморожения, мероприятия по оказанию первой помощи.
15. Утопление. Виды утопления, способы извлечения тонущего человека из воды, особенности оказания первой помощи.
16. Виды наружного кровотечения, способы остановки.
17. Особенности оказания первой помощи при проникающих ранениях грудной клетки.
18. Мероприятия по оказанию первой помощи при проникающих ранениях живота.
19. Особенности оказания первой помощи при переломах позвоночника, фиксация шейного отдела позвоночника подручными средствами.
20. Правила иммобилизации при переломах с помощью подручных средств.

Коллоквиум №2

Радиационная безопасность

1. Основные принципы радиационной безопасности.
2. Деление территорий на зоны в зависимости от плотности загрязнения радионуклидами.
3. Классификация мер защиты населения от техногенного облучения в результате аварий на атомных электростанциях.
4. Срочные меры защиты населения: эвакуация, дезактивация людей, укрытие, защита органов дыхания, блокирование щитовидной железы (йодная профилактика).
5. Меры защиты населения при авариях на атомных электростанциях в зависимости от этапов: ранний, промежуточный и восстановительный.
6. Рекомендации по ограничению потребления потенциально загрязненных радионуклидами продуктов.
7. Долгосрочные меры защиты населения: переселение, защитные мероприятия в агропромышленном комплексе, восстановительные меры.
8. Мероприятия по снижению уровня доз облучения людей, проживающих в зоне радиоактивного загрязнения: ограничение поступления радионуклидов в организм, уменьшение их всасывания.
9. Методы, ускоряющие выведение радионуклидов из организма человека.
10. Средства оздоровления и реабилитации людей, проживающих на загрязненных радионуклидами территориях.
11. Основы рационального питания в условиях воздействия радиации.
12. Способы снижения концентрации радионуклидов в основных продуктах питания населения.

Коллоквиум №3

Основы экологии, основы энергосбережения

1. Рост численности населения Земли. Основные причины и факторы, влияющие на рост численности населения.
2. Основные демографические понятия. Демографический взрыв.
3. Современная демографическая ситуация в мире. Демографические показатели.
4. Демографическая ситуация в Республике Беларусь, демографические процессы в Республике Беларусь.
5. Понятие о ландшафте. Виды ландшафтов.
6. Классификация охраняемых территорий: заповедники, заказники, национальные парки, памятники культуры, ландшафтные парки.
7. Рекреационные ресурсы.
8. Характеристика различных зон рекреации, их медико-биологическая ценность.
9. Использование некоторых видов охраняемых ландшафтов для туризма и рекреации.
10. Понятие об электромагнитном волнах, их характеристики (длина, частота, скорость).

11. Естественные и искусственные источники электромагнитных волн.
12. Биологическое действие электромагнитных полей на организм человека. Защитные мероприятия при работе с источниками электромагнитного излучения.
13. Структура потребляемой в быту энергии.
14. Характеристика потерь тепловой энергии в доме с центральным отоплением и водоснабжением.
15. Основные меры экономии тепловой энергии в быту (теплоизоляция стен, устранение потерь тепла через окна, входную дверь и др.).
16. Краткая характеристика основных теплоизоляционных материалов. Энергосберегающие окна.
17. Современные технологии отопления жилых помещений, их преимущество перед традиционными способами.
18. Экономия энергии при потреблении воды и приготовлении пищи.
19. Понятие о вторичных энергоресурсах, их классификация.
20. Применение местных видов топлива в Республике Беларусь.