
УТВЕРЖДЕНА

Решением Ученого совета
АНО ВО «Центральный университет»
«25» мая 2026 г.
Протокол № 2

**Рабочая программа дисциплины (модуля)
«Безопасность жизнедеятельности»**

Направление подготовки: 54.03.01 Дизайн

Направленность (профиль) подготовки: Дизайн

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Срок освоения программы: 4 года

Год набора: 2026

**Москва
2026**

Содержание

1. Краткая характеристика дисциплины (модуля)	3
2. Перечень планируемых результатов обучения	4
3. Тематический план	5
4. Содержание дисциплины (модуля)	5
5. Учебно-методическое обеспечение	6
6. Материально-техническое обеспечение	7
7. Методические и оценочные материалы	8

1. Краткая характеристика дисциплины (модуля)

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Безопасность жизнедеятельности» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по специальности 54.03.01 «Дизайн», профиль «Дизайн», утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 1015 от 13.08.2020 года.

Изучение дисциплины (модуля) «Безопасность жизнедеятельности» помогает студентам осознать важность профилактики и реагирования на чрезвычайные ситуации, что способствует сохранению здоровья и жизни людей. Кроме того, освоение принципов безопасности жизнедеятельности формирует ответственность за собственные действия и действия окружающих в условиях потенциальных угроз.

Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Настоящая дисциплина (модуль) включена в учебный план по программе подготовки бакалавриата по направлению 54.03.01 «Дизайн», профиль «Дизайн» и входит в обязательную часть Блока 1.

Дисциплина (модуль) изучается на 1 курсе во 2 семестре.

Цель изучения дисциплины (модуля): формирование у студентов знаний и навыков, необходимых для обеспечения безопасности человека и общества в различных сферах жизнедеятельности.

Задачи изучения дисциплины (модуля):

создание и поддержание в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

знать:

- способы выявления и предупреждения угроз, виды чрезвычайных ситуаций, общие правила и алгоритмы действий в нештатных и чрезвычайных ситуациях;
- способы обеспечения безопасности жизнедеятельности: законодательства и программных документов, видов угроз;
- специфику безопасности в сфере информационных технологий, киберугрозах и защите данных.

уметь:

- находить и правильно оценивать факторы опасности для личности, общества и государства, своевременно и оперативно реагировать на их возникновение;
- обеспечивать безопасность как своих личных данных, так и данных организаций;
- правильно рассчитывать пределы допустимого риска.

владеть:

- способами оказания первой доврачебной помощи при различных поражениях;
- навыками обеспечения безопасности жизнедеятельности.

2. Перечень планируемых результатов обучения

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) при проведении учебных занятий в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками Университета и в форме самостоятельной работы обучающихся:

Компетенция	Содержание компетенции	Индикатор компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплины (модуля)
УК-8.	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.1.	Знает основные принципы безопасной жизнедеятельности и охраны окружающей среды; нормативные и правовые акты в области экологии и безопасности
		УК-8.2.	Умеет оценивать риски и разрабатывать меры по предотвращению чрезвычайных ситуаций; реализовывать стратегии устойчивого развития в повседневной и профессиональной деятельности
		УК-8.3.	Имеет практический опыт поддержания безопасных условий жизнедеятельности

3. Тематический план

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Трудоемкость, академические часы				ТКУ (текущий контроль успеваемости)
		Очная форма				
		Аудиторная работа		Контроль	Самосто ятельна я работа	
		Лекц ии	Семина ры			
1	Информационная безопасность	1	2		18	Домашнее задание, тест
2	Кибербезопасность				17	
3	Оказание первой помощи	2	2		17	Домашнее задание, тест
4	Ментальное здоровье				17	
	Зачет					
Итого:		3	4		69	
Объем дисциплины (модуля) (в ак. ч.)		76				
Объем дисциплины (модуля) (в зач. ед.)		2				

4. Содержание дисциплины (модуля)

№п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание дисциплины (модуля) по темам
1	Информационная безопасность	Принципы защиты личных данных. Социальная инженерия и методы противодействия
2	Кибербезопасность	Опасности в сети: фишинг, вирусы, вредоносное ПО. Кибербуллинг и его предотвращение в повседневной жизни
3	Оказание первой помощи	Алгоритм действий при неотложных состояниях. Первая помощь при травмах и кровотечениях. Сердечно-лёгочная реанимация и помощь при остановке дыхания
4	Ментальное здоровье	Стресс: причины, признаки, способы управления. Профилактика эмоционального выгорания. Осознанность и практики заботы о себе

5. Учебно-методическое обеспечение

Университет располагает полным набором лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, включая продукты отечественного производства.

Каждый студент в течение всего периода обучения получает индивидуальный неограниченный доступ к электронно-библиотечной системе и электронной информационно-образовательной среде университета. Эти системы предоставляют возможность доступа к ресурсам из любой точки, где есть подключение к сети Интернет, как на территории университета, так и за его пределами.

Студентам обеспечен удаленный доступ к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Основная литература:

1. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) : учебник для вузов / С. В. Белов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 636 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16270-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568495>.

2. Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для вузов / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 634 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20019-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/557469>.

3. Зенков, А. В. Информационная безопасность и защита информации : учебник для вузов / А. В. Зенков. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 107 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16388-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567915>.

4. Внуков, А. А. Защита информации : учебник для вузов / А. А. Внуков. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 161 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07248-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/561313>.

5. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/561139>.

Дополнительная литература:

1. О промышленной безопасности опасных производственных объектов: федеральный закон РФ от 21.07.1997 г. No116-ФЗ (ред. с изм. вступающими в силу от 08.12.2020) // Рос.газ. — 1997. — 30 июля.

2. О пожарной безопасности: федер. закон РФ от 21.12.1994 г. No 69-ФЗ (ред. от 22.12.2020), (с изм. и доп., вступающими в силу с 02.01.2021) // Рос.газ.. — 1995. — 05 января.

3. О безопасности: федер. закон от 28.12.2010 г. No 390-ФЗ (ред. от 09.11.2020), (с изм. и доп., вступающими в силу с 20.11.2020) // Рос.газ. — 2010. — 29 декабря.

4. О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения: федер. закон от 30.03.1999 г. No 52-ФЗ, (ред. от 13.07.2020, с изм. вступающими в силу с 28.08.2020) // Рос.газ. — 1999. — 06 апреля.

5. Трудовой кодекс Российской Федерации: федер. закон от 30.12.2001 г. No 197-ФЗ, (ред.от 20.04.2021, с изм. вступающими в силу с 01.05.2021) //Рос.газ. — 2001. — 31 декабря.

6. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях: федер. закон от 30.12.2001 г. № 195-ФЗ (ред. от 20.04.2021, с изм. вступающими в силу с 01.05.2021) //Рос.газ.. — 2001. — 31 декабря.

7. Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации: федер. закон от 21.11.2011 г. № 323-ФЗ (ред. от 22.12.2020, с изм. вступающими в силу с 01.01.2021)// Рос.газ. — 2011. — 23 ноября.

8. О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера: федер. закон от 21.12.1994 г. № 68-ФЗ (ред.с изм. вступающими в силу от 08.12.2020) // Рос.газ. — 1994. — 24 декабря.

6. Материально-техническое обеспечение

Университет располагает материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных учебным планом.

Помещения, которые представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского (практического) типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Изучение дисциплины (модуля) обеспечивается в учебных аудиториях, оснащенных:

- столами и стульями;
- компьютерной техникой;
- механическими калькуляторами;
- специализированным оборудованием, включая демонстрационное оборудование.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, в том числе приспособленные для использования инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Обучающимся предоставляется доступ (в том числе удаленный) к ресурсам информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», электронным ресурсам (в том числе электронным библиотечным системам, современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам):

№	Наименование портала (издания, курса, документа)	Ссылка
1	Катастрофы, стихийные бедствия, аварии, эпидемии. Солнечная и геомагнитная активность. /ежедневный обзор	http://www.disasters.chat.ru
2	Каталог по безопасности жизнедеятельности	http://www.eun.chat.ru
3	Научная электронная библиотека elibrary.ru библиотека	https://elibrary.ru/defaultx.asp
4	База данных для IT-специалистов	https://habr.com
5	База данных ScienceDirect	https://www.sciencedirect.com
6	Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации	https://minobrnauki.gov.ru/
7	Федеральный портал «Российское образование»	https://www.edu.ru/
8	Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"	http://window.edu.ru/
9	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	http://school-collection.edu.ru/

10	Федеральный центр информационно - образовательных ресурсов	http://fcior.edu.ru/
----	--	---

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Наименование ПО	Производство	Лицензионное / свободно распространяемое
Операционные системы:		
Microsoft Imagine (Windows Client, Server)	зарубежное	лицензионное
Браузеры:		
Яндекс.Браузер	отечественное	свободно распространяемое
Google Chrome	зарубежное	свободно распространяемое
Офисные приложения:		
Microsoft Imagine (Visio, OneNote)	зарубежное	лицензионное
TeXstudio	зарубежное	свободно распространяемое
Adobe Acrobat Reader	зарубежное	свободно распространяемое
Программное обеспечение для планирования и учета времени:		
Toggle app	зарубежное	свободно распространяемое
Системы управления проектами:		
Microsoft Imagine (Project)	зарубежное	лицензионное
Системы управления базами данных:		
Microsoft Imagine (SQL Server)	зарубежное	лицензионное
Системы резервного копирования (backup):		
Acronis Backup Advanced for HyperV	зарубежное	лицензионное
Справочно-правовые системы:		
КонсультантПлюс: справочно-правовая система	отечественное	лицензионное
Средства антивирусной защиты:		
Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный Russian Edition	отечественное	лицензионное
Пакеты программных средств и библиотек:		
AutoPsy	зарубежное	свободно распространяемое
Interactive Disassembler (IDA)	зарубежное	свободно распространяемое
Системы управления библиографической информацией:		
Zotero	зарубежное	свободно распространяемое
Сервисы и службы:		
Bind	зарубежное	свободно распространяемое
Docker	зарубежное	свободно распространяемое

7. Методические и оценочные материалы

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

В процессе изучения дисциплины (модуля) «Безопасность жизнедеятельности» в рамках текущего контроля успеваемости используются такие виды учебной работы, как лекция, семинар, тесты и домашние задания, а также различные виды самостоятельной работы обучающихся по заданию преподавателя, направленные на развитие навыков профессиональной лексики, закрепление практических профессиональных компетенций,

поощрение инициатив.

Лекция – систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем учебного материала, как правило, теоретического характера.

В процессе лекций рекомендуется вести конспект лекций: кратко и схематично фиксировать основные идеи, выводы и обобщения лекции; выделять важные мысли, ключевые слова и термины. Необходимо отметить вопросы или материалы, которые вызывают затруднения, и попытаться найти ответы в рекомендованной литературе. Если разобраться в материале не удастся, следует сформулировать вопрос и задать его преподавателю на консультации или во время семинарского (практического) занятия.

Участие в семинаре – активная работа студента на семинаре, его ответы на вопросы преподавателя и участие в дискуссии.

Для успешного участия в семинаре студентам рекомендуется заранее ознакомиться с темой обсуждения, прочитать необходимые материалы и подготовить вопросы. Важно активно слушать и вовлекаться в дискуссию, высказывая свои мнения и аргументируя их. При ответах на вопросы преподавателя стоит быть уверенным, четким и логичным, опираясь на изученный материал. Также полезно поддерживать диалог с однокурсниками, чтобы обогатить обсуждение и расширить свои знания.

Домашнее задание – набор заданий по темам недели.

При работе над домашними заданиями важно внимательно ознакомиться с требованиями и сроками выполнения. Рекомендуется разбивать задания на этапы, чтобы избежать перегрузки и лучше усвоить материал. Использовать различные источники информации, включая учебники и онлайн-ресурсы, для более глубокого понимания темы.

Тест – особая форма проверки знаний. Проводится после освоения одной или нескольких тем и свидетельствует о качестве понимания основных понятий изучаемого материала. Тестовые задания составлены к ключевым понятиям, основным разделам, важным терминологическим категориям изучаемой дисциплины.

Для подготовки к тесту необходимо знать терминологический аппарат дисциплины, понимать смысл научных категорий и уметь их использовать в профессиональной лексике. Владение понятийным аппаратом, включённым в тестовые задания, позволяет преподавателю быстро проверить уровень понимания студентами важных методологических категорий.

Самостоятельная работа – работа студентов, направленная на углубленное изучение отдельных тем и вопросов учебной дисциплины (модуля).

В процессе самостоятельной работы студенты взаимодействуют с рекомендованными материалами при минимальном участии преподавателя. Задачи студента включают работу с конспектами лекций (обработка текста), повторное изучение учебных материалов планов и тезисов ответов, изучение дополнительных тем, выполнение учебно-исследовательских заданий и другое.

Система оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Критерии получения уровня и оценивания сформированности компетенций по дисциплине (модулю) «Безопасность жизнедеятельности».

Оценивание уровня учебных достижений, обучающихся по дисциплине (модулю), осуществляется в виде текущего контроля успеваемости.

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) осуществляется в форме *зачета*, при этом проводится оценка компетенций, сформированных по дисциплине.

Для оценивания текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

используется десятибалльная шкала оценивания, которая соотносится с традиционной пятибалльной шкалой следующим образом, если иное не указано в силлабусе дисциплины:

Десятибалльная оценка	Пятибалльная оценка	Оценка за зачет	Общая характеристика результата обучения по дисциплине (модулю)
10	Отлично	Зачтено	Студент полностью владеет знаниями, изложенными в рабочей программе, и глубоко осмысляет дисциплину. Он самостоятельно и логически последовательно отвечает на все вопросы, акцентируя внимание на наиболее важном. Умеет анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, конкретизировать и систематизировать изученный материал, выделяя ключевые моменты и устанавливая причинно-следственные связи. Четко формулирует ответы, уверенно интерпретирует результаты анализов и других исследований, а также решает сложные задачи. Студент хорошо знаком с методами исследования, необходимыми для практической деятельности, и умеет связывать теоретические аспекты дисциплины (модуля) с практическими задачами.
9	Отлично	Зачтено	
8	Отлично	Зачтено	
7	Хорошо	Зачтено	Студент обладает знаниями предмета почти в полном объеме рабочей программы и самостоятельно, логически последовательно и всесторонне отвечает на все вопросы, акцентируя внимание на наиболее значимых моментах. Он умеет анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, конкретизировать и систематизировать изученный материал, выделяя его ключевые аспекты и устанавливая причинно-следственные связи. Формулирует свои ответы, уверенно интерпретирует результаты анализов и других исследований, а также решает сложные ситуационные задачи. Студент хорошо знаком с методами исследования, необходимыми для практической деятельности, и умеет связывать теоретические аспекты предмета с практическими задачами.
6	Хорошо	Зачтено	
5	Удовлетворительно	Зачтено	Студент обладает базовыми знаниями по дисциплине (модулю), но испытывает
4	Удовлетворительно	Зачтено	

Десятибалльная оценка	Пятибалльная оценка	Оценка за зачет	Общая характеристика результата обучения по дисциплине (модулю)
			трудности при самостоятельных ответах и использует неточные формулировки. В ходе ответов он допускает ошибки, касающиеся сути вопросов. Студент способен решать только самые простые задачи и владеет лишь минимальным набором методов исследования.
3	Не сдан	Не зачтено	Студент не овладел обязательным минимумом знаний по предмету и не может ответить на вопросы, даже если преподаватель задает дополнительные наводящие вопросы.
2	Не сдан	Не зачтено	
1	Не сдан	Не зачтено	

Дисциплина (модуль) «Безопасность жизнедеятельности» оценивается следующим образом:

Активность	Вес	Описание
Тест	100%	Письменные ответы на вопросы по всем темам дисциплины (модуля) за ограниченное время

Для получения зачета нужно решить тест на 70 % и более.

Текущий контроль успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Примерные домашние задания

Домашнее задание: Принципы защиты личных данных. Социальная инженерия и методы противодействия

1. Опишите, что такое личные данные и почему их важно защищать в интернете.
2. Приведите три примера социальной инженерии и объясните, как можно распознать попытку манипуляции.
3. Составьте список из пяти правил безопасного обращения с паролями и объясните их важность.
4. Опишите, какие меры можно предпринять для защиты личных данных в социальных сетях.
5. Проведите небольшой опрос среди знакомых (3-5 человек) о том, как они защищают свои данные, и сделайте выводы.

Домашнее задание: Опасности в сети: фишинг, вирусы, вредоносное ПО.

Кибербуллинг и его предотвращение в повседневной жизни

1. Объясните, что такое фишинг и приведите пример фишингового письма или сайта.
2. Назовите пять видов вредоносного программного обеспечения и кратко опишите каждый.
3. Опишите, как можно защититься от вирусов и вредоносного ПО на компьютере или смартфоне.
4. Что такое кибербуллинг? Приведите три примера проявления кибербуллинга.
5. Разработайте план действий для человека, ставшего жертвой кибербуллинга.

Домашнее задание: Стресс: причины, признаки, способы управления. Профилактика эмоционального выгорания. Осознанность и практики заботы о себе

1. Опишите три основных причины стресса в повседневной жизни подростков или

взрослых.

2. Составьте список из пяти признаков, по которым можно распознать, что человек испытывает стресс.

3. Изучите и опишите три техники управления стрессом, которые можно применять самостоятельно.

4. Что такое эмоциональное выгорание? Приведите примеры ситуаций, которые могут к нему привести.

5. Разработайте личный план заботы о себе на неделю, включающий практики осознанности и снятия стресса.

Примерные задания для теста

1. Что относится к личным данным?

- а) Имя и фамилия
- б) Любая публичная информация
- с) Только номер телефона

Ответ: а)

2. Что такое социальная инженерия?

- а) Использование технических средств для взлома
- б) Манипуляция людьми с целью получения конфиденциальной информации
- с) Разработка программного обеспечения

Ответ: б)

3. Какой из способов поможет защитить пароль?

- а) Использовать один и тот же пароль для всех сайтов
- б) Хранить пароль в блокноте на рабочем столе
- с) Использовать сложный и уникальный пароль для каждого сайта

Ответ: с)

4. Что НЕ является признаком попытки социальной инженерии?

- а) Просьба срочно сообщить пароль
- б) Официальное письмо от банка с просьбой подтвердить данные
- с) Получение письма от знакомого с обычным вопросом

Ответ: с)

5. Как лучше всего защитить личные данные в социальных сетях?

- а) Открыть профиль для всех
- б) Ограничить доступ к личной информации
- с) Использовать простые пароли

Ответ: б)

6. Что такое фишинг?

- а) Вирус, который повреждает файлы
- б) Попытка получить личные данные через поддельные сайты или письма
- с) Программа для защиты компьютера

Ответ: б)

7. Какой из перечисленных видов ПО является вредоносным?

- а) Антивирус
- б) Троян
- с) Операционная система

Ответ: б)

8. Что поможет защитить устройство от вирусов?

- а) Установка антивируса и обновление системы
- б) Открытие всех вложений в письмах

с) Использование одного пароля для всех сайтов

Ответ: а)

9. Что такое кибербуллинг?

а) Защита в интернете

б) Преследование и травля в сети

с) Создание сайтов

Ответ: б)

10. Как поступить, если вы стали жертвой кибербуллинга?

а) Игнорировать ситуацию

б) Сообщить взрослым и заблокировать обидчика

с) Отвечать обидчику в том же стиле

Ответ: б)

11. Что является первым действием при обнаружении пострадавшего без сознания?

а) Положить пострадавшего на живот

б) Проверить реакцию и дыхание

с) Немедленно начинать массаж сердца

Ответ: б)

12. При сильном кровотечении необходимо:

а) Поднять пострадавшего и дать воду

б) Наложить жгут или давящую повязку выше раны

с) Оставить рану открытой для воздуха

Ответ: б)

13. Что из перечисленного входит в алгоритм сердечно-лёгочной реанимации (СЛР)?

а) Проверка сознания, вызов помощи, искусственное дыхание, массаж сердца

б) Питьё воды и отдых

с) Наложение шины

Ответ: а)

14. Как правильно выполнять искусственное дыхание?

а) Сделать глубокий вдох и дуть в рот пострадавшего, закрыв нос

б) Дуть в нос пострадавшего

с) Не дышать, только делать массаж сердца

Ответ: а)

15. Что делать при подозрении на перелом?

а) Пытаться самостоятельно вправить кость

б) Зафиксировать конечность и вызвать скорую помощь

с) Игнорировать и продолжить движение

Ответ: б)

16. Что может быть причиной стресса?

а) Постоянный отдых

б) Учёба, конфликты, перегрузки

с) Полноценный сон

Ответ: б)

17. Какой из признаков может указывать на стресс?

а) Улучшение аппетита

б) Раздражительность и усталость

с) Повышенная энергия

Ответ: б)

18. Какая техника помогает управлять стрессом?
а) Глубокое дыхание и медитация
б) Прокрастинация
с) Игнорирование проблем
Ответ: а)
19. Что такое эмоциональное выгорание?
а) Полное отсутствие эмоций
б) Состояние хронической усталости и снижения мотивации
с) Радость и вдохновение
Ответ: б)
20. Какая практика способствует заботе о себе?
а) Регулярный сон, физическая активность, хобби
б) Игнорирование своих потребностей
с) Постоянная работа без отдыха
Ответ: а)
21. Назовите три способа защиты личных данных в интернете.
Ответ: Использование сложных паролей, двухфакторная аутентификация, ограничение доступа к информации.
22. Что делать при получении подозрительного письма с просьбой ввести пароль?
Ответ: Не вводить пароль, проверить источник, удалить письмо.
23. Какие признаки указывают на фишинговый сайт?
Ответ: Подозрительный URL, ошибки в тексте, просьба срочно ввести личные данные.
24. Как можно предотвратить заражение компьютера вирусом?
Ответ: Устанавливать антивирус, не открывать подозрительные файлы, обновлять ПО.
25. Какие действия входят в алгоритм СЛР?
Ответ: Проверка сознания, вызов скорой, искусственное дыхание, массаж сердца.
26. Что делать при сильном кровотечении?
Ответ: Наложить жгут или давящую повязку, вызвать скорую помощь.
27. Назовите три причины стресса.
Ответ: Учёба, конфликты, перегрузки.
28. Как распознать эмоциональное выгорание?
Ответ: Хроническая усталость, снижение мотивации, апатия.
29. Какие практики помогают снизить стресс?
Ответ: Медитация, физические упражнения, правильный сон.
30. Что делать, если вы стали жертвой кибербуллинга?
Ответ: Сообщить в службу безопасности, заблокировать обидчика, не отвечать агрессией.

Примерные задания для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

№ п/п	Задание	Ответ	Компетенция
1.	Установленные правила и стандарты, направленные на обеспечение сохранения и укрепления здоровья людей, предотвращение заболеваний и создание безопасных условий окружающей среды.	Санитарные нормы/санитарные нормы/СанПиН/СанПиНы/санпины/санпин/Санпин/Санпины	УК-8
2.	Это метод защиты данных, который требует использования двух различных способов для подтверждения вашей личности при входе в систему. <i>Ответ запишите в виде словосочетания</i>	Двухфакторная аутентификация/ двухфакторная аутентификация	УК-8
3.	Определите, какой закон закрепляет правовые основы обеспечения безопасности личности, общества и государства: А) Федеральный закон «Об обороне»; Б) Федеральный закон «О гражданской обороне»; В) Закон Российской Федерации «О безопасности».	В	УК-8
4.	К какому виду чрезвычайных событий относится землетрясение? А) геофизическому; Б) метеорологическому; В) гидрологическому; Г) геологическому	В	УК-8
5.	... микроклиматические условия установлены по критериям теплового и функционального состояния организма	Оптимальные/оптимальные	УК-8
6.	Вид процесса, при котором деятельность человека происходит по заранее известным правилам, инструкциям, алгоритмам действий, жесткому технологическому графику и т.п.:	Детерминированный/ детерминированный	УК-8
7.	Горный поток, состоящий из смеси воды и рыхлообломочной горной породы, называется:	Селем/ селем/ Сель/сель	УК-8
8.	Правила безопасности, определяющие требования безопасности, являющиеся специфическими для той или иной отрасли экономики страны	Отраслевые/ отраслевые	УК-8
9.	Основными источниками угроз информационной безопасности являются все указанное в списке: А. Хищение жестких дисков, подключение к сети, инсайдерство Б. Перехват данных, хищение данных, изменение архитектуры системы В. Хищение данных, подкуп системных администраторов, нарушение регламента работы	Б	УК-8

10.	К основным типам средств воздействия на компьютерную сеть относится: А. Компьютерный сбой Б. Логические закладки («мины») В. Аварийное отключение питания	Б	УК-8
11.	Угроза информационной системе (компьютерной сети) – это событие	Вероятное/вероятное	УК-8
12.	Окончательно, ответственность за защищенность данных в компьютерной сети несет:	Владелец/владелец	УК-8