

**УТВЕРЖДЕНА**

Решением Ученого совета  
АНО ВО «Центральный университет»  
«24» июня 2025 г.  
Протокол №2

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

**Направление подготовки:** 02.03.01 Математика и компьютерные науки

**Направленность (профиль) подготовки:** Математика и компьютерные науки

**Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр

**Форма обучения:** очная

**Срок освоения программы:** 4 года

**Год набора:** 2025

**Москва  
2025**

## Содержание

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

## 1. Краткая характеристика дисциплины (модуля)

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Безопасность жизнедеятельности» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по специальности 02.03.01 Математика и компьютерные науки, профиль Математика и компьютерные науки, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 807 от 23.08.2017 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 02.03.01 Математика и компьютерные науки, профиль Математика и компьютерные науки 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:

| <b>Компетенция</b> | <b>Содержание компетенции</b>  | <b>Индикатор компетенции</b> | <b>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплины (модуля)</b>   |
|--------------------|--|------------------------------|---|
| 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

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

### 4. Содержание дисциплины (модуля)

| №п/п | Наименование раздела<br>дисциплины (модуля) | Содержание дисциплины (модуля) по темам   |
|------|---|---|
| 1    | Информационная<br>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 | <a href="http://www.disasters.chat.ru">http://www.disasters.chat.ru</a>         |
| 2 | Каталог по безопасности жизнедеятельности  | <a href="http://www.eun.chat.ru">http://www.eun.chat.ru</a>                     |
| 3 | Научная электронная библиотека elibrary.ru библиотека  | <a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp">https://elibrary.ru/defaultx.asp</a> |
| 4 | База данных для IT-специалистов  | <a href="https://habr.com">https://habr.com</a>                                 |
| 5 | База данных ScienceDirect  | <a href="https://www.sciencedirect.com">https://www.sciencedirect.com</a>       |
| 6 | Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации                           | <a href="https://minobrnauki.gov.ru/">https://minobrnauki.gov.ru/</a>           |
| 7 | Федеральный портал «Российское образование»  | <a href="https://www.edu.ru/">https://www.edu.ru/</a>                           |
| 8 | Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"                                  | <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>                       |
| 9 | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов   | <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 10 | Федеральный центр информационно - образовательных ресурсов | <a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a> |
|----|--|---|

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

Электронный документ

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:

| 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 трудности при самостоятельных ответах и использует неточные формулировки. В   |
| 4                     | Удовлетворительно   | Зачтено         |  |

| Десятибалльная оценка | Пятибалльная оценка | Оценка за зачет | Общая характеристика результата обучения по дисциплине (модулю)  |
|-----------------------|---------------------|-----------------|--|
|                       |                     |                 | 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?
  - a) Имя и фамилия
  - b) Любая публичная информация
  - c) Только номер телефона**Ответ: a)**
2. Что такое социальная инженерия?
  - a) Использование технических средств для взлома
  - b) Манипуляция людьми с целью получения конфиденциальной информации
  - c) Разработка программного обеспечения**Ответ: b)**
3. Какой из способов поможет защитить пароль?
  - a) Использовать один и тот же пароль для всех сайтов
  - b) Хранить пароль в блокноте на рабочем столе
  - c) Использовать сложный и уникальный пароль для каждого сайта**Ответ: c)**
4. Что НЕ является признаком попытки социальной инженерии?
  - a) Просьба срочно сообщить пароль
  - b) Официальное письмо от банка с просьбой подтвердить данные
  - c) Получение письма от знакомого с обычным вопросом**Ответ: c)**
5. Как лучше всего защитить личные данные в социальных сетях?
  - a) Открыть профиль для всех
  - b) Ограничить доступ к личной информации
  - c) Использовать простые пароли**Ответ: b)**
6. Что такое фишинг?
  - a) Вирус, который повреждает файлы
  - b) Попытка получить личные данные через поддельные сайты или письма
  - c) Программа для защиты компьютера**Ответ: b)**
7. Какой из перечисленных видов ПО является вредоносным?
  - a) Антивирус
  - b) Троян
  - c) Операционная система**Ответ: b)**
8. Что поможет защитить устройство от вирусов?
  - a) Установка антивируса и обновление системы
  - b) Открытие всех вложений в письмах
  - c) Использование одного пароля для всех сайтов**Ответ: a)**

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)**

| <b>№ п/п</b> | <b>Задание</b>  | <b>Ответ</b>   | <b>Компетенция</b> |
|--------------|---|--|--------------------|
| 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.<br><i>Ответ запишите в виде словосочетания</i>  | Двухфакторная аутентификация/<br>двухфакторная аутентификация | УК-8 |
| 3.  | Определите, какой закон закрепляет правовые основы обеспечения безопасности личности, общества и государства:<br>А) Федеральный закон «Об обороне»;<br>Б) Федеральный закон «О гражданской обороне»;<br>В) Закон Российской Федерации «О безопасности».  | В   | УК-8 |
| 4.  | К какому виду чрезвычайных событий относятся землетрясения?<br>А) геофизическому;<br>Б) метеорологическому;<br>В) гидрологическому;<br>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/<br>детерминированный                       | УК-8 |
| 7.  | Горный поток, состоящий из смеси воды и рыхлообломочной горной породы, называется:   | Селем/ селем/<br>Сель/сель                                    | УК-8 |
| 8.  | Правила безопасности, определяющие требования безопасности, являющиеся специфическими для той или иной отрасли экономики страны  | Отраслевые/<br>отраслевые                                     | УК-8 |
| 9.  | Основными источниками угроз информационной безопасности являются все указанное в списке:<br>А. Хищение жестких дисков, подключение к сети, инсайдерство<br>Б. Перехват данных, хищение данных, изменение архитектуры системы<br>В. Хищение данных, подкуп системных администраторов, нарушение регламента работы | Б   | УК-8 |
| 10. | К основным типам средств воздействия на компьютерную сеть относятся:<br>А. Компьютерный сбой<br>Б. Логические закладки («мины»)<br>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 |