

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: Программа двух дипломов НИУ
ВШЭ и ЦУ «Прикладная математика и информатика»

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Срок освоения программы: 4 года

Год набора: 2025

**Москва
2025**

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 02.03.01 Математика и компьютерные науки, профиль «Программа двух дипломов НИУ ВШЭ и ЦУ «Прикладная математика и информатика», 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 «Программа двух дипломов НИУ ВШЭ и ЦУ «Прикладная математика и информатика» 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 поддерживание 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)
		<i>Очная форма</i>				
		Контактная работа		Контроль	Самостоятельная работа	
Лекции	Семинары					
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	
	<i>Зачет</i>					
<i>Итого:</i>		3	4		69	
<i>Объем дисциплины (модуля) (в ак. ч.)</i>		76				
<i>Объем дисциплины (модуля) (в зач. ед.)</i>		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,

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)

№ 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 относятся землетрясения? 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 относятся: 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