

Ректор, проректор

подпись
«20»

« 20 »

2026 г.

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Магистерская программа Организация и управление безопасностью жизнедеятельности

Йошкар-Ола
2026 г.

Содержание программы

Часть 1. Введение в теорию безопасности жизнедеятельности

Тема 1. Теоретические основы безопасности человека

Понятие об опасности и безопасности, об опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях. Виды опасностей. Источники, причины их возникновения. Классификация опасностей (природные, техногенные, социальные, смешанные). Объекты безопасности, их взаимообусловленность. Безопасность как условие и потребность жизни человека. Безопасность в различных сферах жизнедеятельности. Безопасность жизни как наука. Предмет, методология, теория и практика безопасности. Системный подход к анализу статистики и причинного комплекса опасных ситуаций. Безопасность и теория риска. Классификация опасных ситуаций по критериям риска и уровню управления. Вероятностная оценка и прогнозирование событий опасного типа. Управление рисками в социальных, технических и экономических системах. Области и критерии чрезмерного и приемлемого риска. Уровни безопасности личности и сообщества.

Культура безопасности в разные исторические эпохи. Философские и религиозные аспекты культуры безопасного поведения. Исторический опыт России и зарубежных стран. Условия безопасности жизнедеятельности в постиндустриальную эпоху. Системы, методы и принципы обеспечения безопасности. Проектирование социальных и технических систем обеспечения безопасности.

Тема 2. Основы национальной безопасности

Понятие локальной цивилизации, нации, национальной безопасности, национальных интересов. Взаимозависимость безопасности страны, общества, государства, личности. Концепция национальной безопасности Российской Федерации. Законы о безопасности. Современный комплекс проблем безопасности. Общая характеристика проблем безопасности постиндустриальной эпохи. Понятие о геополитике и геополитических интересах. Источники международных опасностей, причины их возникновения, характеристика, превентивные меры. Пути решения глобальных проблем безопасности жизнедеятельности. Сферы национальных интересов России и задачи обеспечения национальной безопасности. Демографическая обстановка в России и ее влияние на безопасность государства. Продовольственная безопасность в стране и в мире. Экономическая, энергетическая и финансовая безопасность.

Тема 3. Правовое регулирование и органы обеспечения безопасности жизнедеятельности

Законодательство РФ в сфере обеспечения безопасности жизнедеятельности, защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций. Федеральные целевые программы в области предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Международные соглашения. Местное и региональное законодательство. Правовые акты, нормативы по охране труда учащихся и персонала, обеспечение безопасности в учебном заведении.

Современный комплекс субъектов и мер безопасности. Система органов обеспечения безопасности в РФ и правовое регулирование их деятельности. Система правоохранительных органов РФ: задачи и функции по обеспечению безопасности жизнедеятельности. Органы госнадзора, государственные инспекции, общественные организации в системе обеспечения безопасности жизнедеятельности. Мероприятия, проводимые государством по защите населения от всех видов опасностей. Система и организация подготовки населения России в области защиты от чрезвычайных ситуаций. Мониторинг и прогнозирование опасных и чрезвычайных ситуаций. Средства, способы, сигналы оповещения населения о чрезвычайных и опасных ситуациях.

Тема 3. Опасности социального характера и защита от них

Понятие опасной и чрезвычайной ситуации социального происхождения. Виды социальных опасностей, закономерности проявления и развития. Прогнозирование и борьба с последствиями. Социально-экономический кризис и проблемы безопасности

жизнедеятельности. Локальные и региональные вооруженные конфликты, массовые беспорядки. Причины возникновения. Межэтнические противостояния, религиозный экстремизм. Экстремистские движения, религиозные секты в России. Психологические аспекты поведения в социальных конфликтах.

Терроризм как глобальная проблема современности. Основные источники угрозы и методы террора. Основные способы противодействия террористическим актам. Алгоритм поведения при угрозе террористических актов. Правила безопасного поведения при захвате в качестве заложника, обнаружении взрывного устройства, химической и радиационной атаках.

Злоупотребления токсичными веществами, алкоголизм и наркомания. Меры профилактики. Опасность насилия в семье. Детская безнадзорность. Проституция. Бытовые конфликты. Конфликты в сфере услуг. Региональные программы обеспечения безопасности жизнедеятельности в области противостояния социальным опасностям.

Тема 4. Криминальные опасности и защита от них

Виды и категории преступлений. Динамика и статистика преступности в стране, в регионе. Причины преступности в России. Криминогенная ситуация в городе, районе, микрорайоне, выявление зоны повышенной криминогенной опасности. Уголовные элементы, их психология и субкультура.

Криминогенные ситуации в местах проживания, причины их возникновения, правила безопасного поведения и обеспечения личной безопасности. Поведение при попытке изнасилования и иных насильственных действий сексуального характера. Безопасность на улицах и в общественных местах. Правила безопасного поведения. Экономическая преступность. Опасности в сфере потребительского рынка. Права потребителей. Право на безопасность товара. Мошенничество, способы и меры защиты от него.

Федеральные и региональные программы борьбы с преступностью. Формы коллективной безопасности на улице, в доме, подъезде. Системы обеспечения безопасности населенного пункта. Планирование и проведение профилактических мероприятий в образовательном учреждении. Уголовная ответственность взрослых и несовершеннолетних. Правовые основы самозащиты и необходимой обороны в криминогенных ситуациях.

Самооборона: понятие, виды, способы, классификация. Морально-психологические и правовые основы самообороны и применения оружия. Использование приемов и тактика различных единоборств. Подручные средства самозащиты. Комплексы упражнений для отработки навыков самозащиты. Технические средства самозащиты и обеспечения безопасности жилища и образовательных учреждений.

Тема 5. Опасные ситуации природного характера и защита от них

Понятие опасной и чрезвычайной ситуации природного характера. Классификация опасных природных явлений: геофизические, геологические, гидрологические, метеорологические. Инфекционные заболевания людей, эпидемии, пандемии. Инфекционные заболевания животных. Заболевания растений. Способы, средства и методы коллективной и индивидуальной защиты в опасных и чрезвычайных ситуациях природного происхождения. Алгоритмы безопасного поведения. Организация помощи и эвакуация населения.

Тема 6. Опасные ситуации техногенного характера и защита от них

Понятие опасной и чрезвычайной ситуации техногенного характера. Классификация, закономерности проявления. Потенциально опасные объекты. Чрезвычайные ситуации на промышленных объектах. Особенности жизнеобеспечения городского и сельского жилища. Чрезвычайные и опасные ситуации на системах жизнеобеспечения. Опасности при обращении с электрическими и электронными приборами. Компьютер и здоровье. Опасные вещества и средства бытовой химии. Меры безопасности. Способы коллективной и индивидуальной защиты в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного происхождения. Организация эвакуации и защиты населения.

Мероприятия, проводимые в образовательных учреждениях, по защите учащихся и персонала от чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Действия учителя в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера.

Тема 7. Пожарная безопасность

Пожарная безопасность как система государственных и общественных мероприятий. Пожарная охрана в Российской Федерации. Структура органов и подразделений пожарной безопасности. Нормативные акты РФ в области пожарной безопасности.

Горение как химическая реакция. Горючее и взрывоопасные вещества. Поражающие факторы пожара и взрыва. Условия прекращения процесса горения.

Классификация и причины пожаров. Стадии развития пожара и условия, способствующие его распространению. Последствия пожаров. Статистика и прогнозирование. Система оповещения о пожаре. Действия и правила поведения при пожаре. Способы и приемы тушения огня. Характеристика основных огнетушащих веществ. Техника, используемая для тушения пожаров. Способы эвакуации населения. Защита предприятий и населения от поражающих факторов пожаров и взрывов. Меры пожарной безопасности. Соблюдение мер пожарной безопасности в образовательном учреждении. Обязанности учителя. Действия учителя и учащихся при пожаре.

Тема 8. Экология и безопасность жизнедеятельности

Экологическая безопасность, основные понятия. Экологическая безопасность как составляющая национальной безопасности России. Экологические проблемы современности. Источники и характеристики загрязнений различных сфер. Влияние экологических факторов на состояние здоровья человека. Пути решения экологических проблем. Мониторинг среды обитания. Экологическая оценка состояния региона. Средства и методы управления в сфере обеспечения безопасности окружающей среды. Информационные технологии в управлении средой обитания. Международное сотрудничество в области охраны окружающей среды. Организация школьной и внешкольной работы в вопросах охраны окружающей среды.

Тема 9. Основы обороны государства и военной службы

Военная доктрина РФ и законодательство в области обороны. Международная миротворческая деятельность Вооруженных Сил РФ. Вооруженные силы РФ. История создания, организационная структура. Виды Вооруженных Сил, их функции и задачи, роль в системе национальной безопасности. Боевые традиции Вооруженных Сил. Государственные и военные символы Вооруженных Сил РФ. Основные понятия о воинской обязанности.

Военно-профессиональная ориентация и подготовка специалистов для службы в Вооруженных Силах. Военные образовательные учреждения и правила приема в них. Правовые основы военной службы. Нормы международного гуманитарного права. Общевоинские уставы Вооруженных Сил РФ. Военная присяга. Воинские звания военнослужащих. Права и обязанности военнослужащих. Прохождение военной службы по контракту. Альтернативная гражданская служба. Виды подготовки: физическая, строевая, огневая, тактическая.

Основы безопасности военной службы. Формы и причины неуставных отношений. Меры профилактики заболеваний, стрессов и правонарушений в период прохождения военной службы.

Тема 10. Гражданская оборона

Система Гражданской обороны в РФ, её структура и задачи. Нормативно-правовое обеспечение гражданской обороны. Организация аварийно-спасательных и других неотложных работ в очагах поражения. Организация эвакуационных мероприятий для населения.

Современные средства поражения и их поражающие факторы. Средства индивидуальной и коллективной защиты. Средства обеззараживания и санобработки.

Технические средства разведки и контроля. Разведка очагов поражения и путей безопасной эвакуации. Защитные сооружения гражданской обороны.

Устойчивость функционирования образовательного учреждения, промышленного и сельскохозяйственного объекта в чрезвычайной ситуации. Организация ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. Организация мероприятий в области гражданской обороны в образовательном учреждении. Задачи учителя.

Тема 11. Информационная безопасность

Понятие информационной безопасности. Место информационной безопасности в системе национальной безопасности РФ. Основы государственной политики обеспечения информационной безопасности. Международная деятельность по обеспечению информационной безопасности. Законодательство в области информационной безопасности. Основные факторы и ключевые проблемы информационной безопасности. Основы защиты деловой информации и сведений, составляющих служебную, коммерческую, государственную тайну. Защита интеллектуальной собственности. Методы и средства защиты электронной информации. Информационные технологии и здоровье. Негативные последствия глобальной информатизации общества, расширение средств массовой информации и рекламы, их дестабилизирующее воздействие на человека.

Тема 12. Здоровый образ жизни и его составляющие

Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Здоровый образ жизни и обеспечение личной безопасности человека. Профилактика болезней как биологическая и социальная проблема. Здоровье и факторы, его определяющие. Социально-психологические и психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни. Этапы формирования здоровья. Мотивация и здоровье. Роль учителя в профилактике заболеваний учащихся. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни. Проблемы мониторинга здоровья. Основы микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Профилактики соматических и инфекционных заболеваний.

Физическая культура и ее оздоровительное значение. Режим дня и его значение в повседневной жизни человека. Факторы, разрушающие здоровье.

Репродуктивное здоровье, его значение для обеспечения благополучия личности, общества и государства. Репродуктивное поведение и его безопасность. Правовые, экономические и психофизиологические аспекты взаимоотношений полов. Брак и семья. Роль семьи в системе здорового образа жизни человека.

Тема 13. Основы медицинских знаний

Проблемы здоровья учащихся различных возрастных групп. Основные признаки нарушения здоровья ребенка. Понятие о микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Меры профилактики инфекционных заболеваний. Понятие о неотложных состояниях. Причины и факторы, их вызывающие. Виды неотложных состояний. Оказание первой помощи при неотложных состояниях. Диагностика и приемы оказания первой помощи при неотложных состояниях. Комплекс сердечно-легочной реанимации и показания к ее проведению, критерии эффективности. Физиологические пробы определения здоровья. Применение лекарственных средств. Характеристика детского травматизма. Меры профилактики травм и первая помощь при них.

Тема 14. Обеспечение безопасности образовательного учреждения

Анализ и планирование мероприятий по обеспечению безопасности образовательного учреждения. Организация и технические средства охраны. Ресурсное обеспечение мероприятий по безопасности образовательного учреждения. Работа с персоналом и родителями по повышению культуры безопасности.

Часть 2. Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности

Научные и организационно-педагогические основы обучения учащихся безопасности жизнедеятельности. Структура школьного курса основ безопасности жизнедеятельности. Базовый и профильный уровень. Межпредметные связи. Методика

планирования и проведения занятий по обеспечению безопасности жизнедеятельности учащихся в повседневной жизни, в школе, при проведении массовых мероприятий. Методика проведения занятий по подготовке учащихся к действиям в опасных и чрезвычайных ситуациях локального характера и по организации защиты от последствий чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения. Методика проведения занятий по гражданской обороне. Учебно-материальная база кабинета по безопасности жизнедеятельности. Урок безопасности жизнедеятельности. Технические средства обучения. Работа с родителями по вопросам безопасного поведения детей в быту. Методы пропаганды безопасности жизнедеятельности. Методика организации и проведения «Дня защиты детей», учебных сборов на базе воинских частей.

Аудиовизуальные технологии обучения безопасности жизнедеятельности. Интерактивные технологии обучения. Дидактические принципы построения аудио-, видео- и компьютерных учебных пособий. Типология учебных аудио-, видео- и компьютерных пособий и методика их применения. Банк аудио-, видео- и компьютерных учебных материалов.

Использование современных информационных и коммуникационных технологий в учебном процессе. Основные понятия и определения предметной области – информатизация образования. Цели и задачи использования информационных и коммуникационных технологий в образовании. Информационные и коммуникационные технологии в реализации информационных и информационно-деятельностных моделей в обучении. Информационные и коммуникационные технологии в активизации познавательной деятельности учащихся. Информационные и коммуникационные технологии в реализации системы контроля, оценки и мониторинга учебных достижений учащихся. Методы анализа и экспертизы для электронных программно-методических и технологических средств учебного назначения. Методические аспекты использования информационных и коммуникационных технологий в школе.

Фонд оценочных средств
Примерный перечень вопросов
вступительных испытаний в магистратуру
по направлению 44.04.01 Педагогическое образование, профиль -
«Организация и управление безопасностью жизнедеятельности»

1. Учебный план и учебная программа в средней школе. Особенности введения основ безопасности жизнедеятельности в школьные программы начальных, средних и старших классов.
2. Характеристика методов обучения, применяемых в процессе преподавания дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности».
3. Учебно-материальная база кабинета по безопасности жизнедеятельности.
4. Структура урока «Безопасность жизнедеятельности», ее изменения в зависимости от поставленных задач. Методы оценки эффективности урока «Основы безопасности жизнедеятельности».
5. Система подготовки учащихся к безопасной жизнедеятельности. Движение «Школа безопасности» в России.
6. Задачи, содержание и методика организации учебной деятельности по обучению основам безопасности.
7. Законодательство Российской Федерации в области безопасности жизнедеятельности.
8. Предмет национальной безопасности, безопасность страны, общества, государства, личности.
9. Структура и организация Российской системы предупреждения и действий в чрезвычайных ситуациях.

10. Чрезвычайные ситуации – определение, характеристика, классификация по масштабам, скорости распространения, природе происхождения. Источники опасности, причины их возникновения, детерминизм опасностей.
11. Гражданская оборона: ее структура и задачи. Организация подготовки населения Российской Федерации в области защиты от чрезвычайных ситуаций.
12. Средства индивидуальной и коллективной защиты.
13. Чрезвычайные ситуации социального характера. Классификация. Виды и причины их возникновения.
14. Терроризм, определение, причины и меры безопасности.
15. Пожарная безопасность. Локализация и тушение пожаров.
16. Чрезвычайные ситуации природного характера, классификация, характеристика.
17. Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного происхождения. Характеристика, закономерности, проявления.
18. Оказание первой помощи в чрезвычайных ситуациях.
19. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема безопасности.
20. Характеристика методов научного исследования по безопасности жизнедеятельности.

Методические рекомендации и указания

Программа вступительных испытаний в магистратуру по направлению 44.04.01 Педагогическое образование, профиль «Организация и управление безопасностью жизнедеятельности» составлена на основании требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования к уровню подготовки магистра по направлению 44.04.01 Педагогическое образование.

Вступительные испытания предназначены для определения практической и теоретической подготовленности поступающего в магистратуру бакалавра, либо специалиста, и проводятся с целью определения соответствия знаний, умений и навыков требованиям обучения в магистратуре по направлению подготовки.

Форма проведения вступительных испытаний – Устный экзамен по выбранному направлению магистерской программы.

Продолжительность устного экзамена по выбранному направлению магистерской программы около 10-15 минут. Устный экзамен по выбранному направлению магистерской программы кроме ответа на теоретический вопрос включает профориентационные вопросы: обсуждение предполагаемой темы исследования, уточнение области научных интересов, вопросы по выпускной квалификационной работе (бакалаврской или дипломной) и т.п.

Вступительные испытания проводятся по утвержденному председателем приёмной комиссии расписанию.

На испытании поступающие могут пользоваться:

- программой вступительного испытания;
- словарями, энциклопедиями, нормативными документами и т.д.

Решение экзаменационной комиссии принимается на закрытом заседании простым большинством голосов членов комиссии. При равном числе голосов голос председателя является решающим.

Результаты испытания оформляются протоколом и объявляются в тот же день после завершения сдачи испытания всеми поступающими.

КРИТЕРИИ ОЦЕНОК

Каждый ответ на вопрос, выполнение задания экзаменационного билета оценивается по пятибалльной шкале. Экзаменационной комиссией выставляется общая оценка за экзамен.

При оценке ответа учитываются следующие параметры:

Критерии оценивания ответа абитуриента

критерии оценивания оценка

«Отлично»

– полный ответ на поставленный вопрос, который в целом изложен логично и последовательно, не требует дополнительных пояснений;

– четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий, верно использованы научные термины;

– ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания.

«Хорошо»

– раскрыто основное содержание материала;

– в основном правильно даны определения понятий, использованы научные термины;

– ответ на поставленный вопрос изложен логично и последовательно, но требует незначительных уточнений.

«Удовлетворительно»

– усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

– определения понятий недостаточно четкие;

– допущены нарушения последовательности изложения материала, ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определении понятий.

«Неудовлетворительно»

– фрагментарный ответ;

– основное содержание учебного материала не раскрыто;

– не даны ответы на вспомогательные вопросы экзаменаторов;

– допущены грубые ошибки в определении понятий, при использовании терминологии.

Пример экзаменационного билета и ответы на вопросы

1. Предмет национальной безопасности, безопасность страны, общества, государства, личности.

2. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема безопасности.

Ответы на вопросы:

1. Термин «национальная безопасность» впервые в нашей стране был употреблен в Федеральном законе от 1995 г. «Об информации, информатизации и защите информации», а его трактовка прозвучала в Послании Президента России Федеральному Собранию 1996 г. «О национальной безопасности» следующим образом:

Национальная безопасность понимается как состояние защищенности национальных интересов от внутренних и внешних угроз, обеспечивающее прогрессивное развитие личности, общества и государства.

Система взглядов на обеспечение безопасности личности, общества и государства содержится в упомянутой Концепции национальной безопасности. В ней также сформулированы важнейшие направления государственной политики в этой области.

1. Концепция *характеризует Россию как часть мирового сообщества*, определяет ее место в деле укрепления экономических и политических позиций значительного числа государств, в совершенствовании механизмов многостороннего управления

международными процессами. В перспективе отмечаются более широкая интеграция России в мировую экономику, расширение сотрудничества с международными экономическими и финансовыми институтами, объективно сохраняется общность интересов России и других государств по многим проблемам международной безопасности, включая противодействие распространению оружия массового уничтожения, предотвращение и урегулирование региональных конфликтов, борьбу с международным терроризмом и наркобизнесом, решение острых экологических проблем глобального характера.

2. Концепция содержит *определение национальных интересов России*, которые представляют собой совокупность сбалансированных интересов личности, общества и государства в самых разных областях: экономической, внутрисполитической, социальной, международной, информационной, военной, пограничной, экологической и др. Именно эти интересы определяют основные цели, стратегические и текущие задачи внутренней и внешней политики государства.

Интересы личности состоят в реализации конституционных прав и свобод, в обеспечении личной безопасности, в повышении качества и уровня жизни, в физическом, духовном и интеллектуальном развитии человека и гражданина. Интересы общества состоят в укреплении демократии и ее институтов, в создании правового и социального государства, в достижении и поддержании общественного согласия, в духовном обновлении России. Интересы государства состоят в незыблемости основ конституционного строя, суверенитета и территориальной целостности страны, в политической, экономической и социальной стабильности, в безусловном обеспечении законности и поддержании правопорядка.

3. Концепция формулирует *широкий спектр внутренних и внешних угроз национальной безопасности*, подчеркивая, что объяснение причин их существования следует искать в состоянии экономики страны, несовершенстве системы организации государственной власти и гражданского общества, в его социально-политической поляризации и криминализации общественных отношений, росте организованной преступности и коррупции, увеличении масштабов терроризма, обострении межнациональных и осложнении международных отношений.

Что касается такой важной сферы, как экономика, угрозы национальной безопасности имеют здесь комплексный характер и обусловлены сокращением внутреннего валового продукта, снижением инвестиционной и инновационной активности и научно-технического потенциала (сокращением исследований на стратегически важных направлениях науки, оттоком за рубеж специалистов и интеллектуальной собственности), что в итоге может привести к утрате Россией передовых позиций в мире, усилением внешней технологической зависимости и как результат подрывом обороноспособности страны. Тенденции к преобладанию в экспорте топливно-сырьевой и энергетической составляющих давно вызывают опасения специалистов. Они наряду с другими негативными процессами в экономике лежат в основе сепаратистских устремлений ряда субъектов Российской Федерации, что, в свою очередь, ведет к усилению политической нестабильности, ослаблению единого экономического пространства России, к социальной дифференциации общества, что угрожает федеративному устройству и социально-экономическому укладу России.

Как известно, соблюдение верховенства Конституции РФ, федеральных правовых норм над нормами субъектов Федерации является одним из принципов конституционного строя. Размывание единого правового пространства вследствие несоблюдения этих принципов, просчеты, допущенные на начальном этапе проведения реформ в военной и правоохранительной областях, несовершенство правовой базы и отсутствие сильной государственной политики в социально-духовной сфере способствуют росту преступности и коррупции. Борьба с этими негативными проявлениями имеет не только правовой, но и политический характер, поскольку сращивание отдельных элементов

исполнительной и законодательной властей с криминальными структурами, проникновение их в сферу управления банковским бизнесом, крупными производствами, торговыми организациями и т.д. представляют серьезную угрозу национальной безопасности. В Концепции особо подчеркивается, что масштабы терроризма и организованной преступности возрастают вследствие зачастую сопровождающегося конфликтами изменения форм собственности, обострения борьбы за власть на основе групповых и этнонационалистических интересов. При этом степень воздействия этой угрозы на личность, общество и государство увеличивается за счет многих факторов, в числе которых: отсутствие эффективной системы социальной профилактики правонарушений, недостаточная правовая и материально-техническая обеспеченность деятельности по предупреждению терроризма и организованной преступности, правовой нигилизм, отток из органов обеспечения правопорядка квалифицированных кадров и др.

4. В Концепции определены *основные задачи в области обеспечения национальной безопасности*. Важнейшими среди них являются: своевременное прогнозирование и выявление внешних и внутренних угроз национальной безопасности России; реализация оперативных и долгосрочных мер по предупреждению и нейтрализации этих угроз; обеспечение суверенитета и территориальной целостности России, безопасности ее пограничного пространства; обеспечение на территории России личной безопасности человека и гражданина, его конституционных прав и свобод; совершенствование системы государственной власти Российской Федерации, федеративных отношений, местного самоуправления и законодательства России, формирование гармоничных межнациональных отношений, укрепление правопорядка и сохранение социально-политической стабильности общества; обеспечение неукоснительного соблюдения законодательства Российской Федерации всеми гражданами, должностными лицами, государственными органами, политическими партиями, общественными и религиозными организациями и т.д.

5. В Концепции также определены *основные направления обеспечения национальной безопасности* в экономической, политической, социально-духовной, экологической, информационной и военной областях. Осуществление конституционного принципа полновластия народа требует согласованного взаимодействия всех органов государственной власти, жесткой вертикали исполнительной власти, единства судебной системы. Особое внимание в Концепции уделяется основным направлениям защиты конституционного строя:

1. обеспечение приоритета федерального законодательства и совершенствование на этой основе законодательства субъектов РФ;
2. разработка правовых механизмов защиты государственной целостности, обеспечение единства правового пространства и национальных интересов России;
3. выработка и реализация региональной политики, обеспечивающей оптимальный баланс федеральных и региональных интересов;
4. совершенствование механизма, препятствующего созданию политических партий и общественных объединений, преследующих сепаратистские и антиконституционные цели, и пресечение их деятельности.

2. Здоровый образ жизни – рациональный образ жизни, неотъемлемой чертой которого является активная деятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья. Образ жизни, который способствует общественному и индивидуальному здоровью, является основой профилактики, а его формирование – важнейшей задачей социальной политики государства в деле охраны и укрепления здоровья народа.

С помощью эпидемиологических, социально-гигиенических и других современных исследований получены многочисленные доказательства прямого воздействия на здоровье людей условий и образа жизни. Чаще всего отрицательное влияние на здоровье оказывают негигиеническое, медицински и экологически

неграмотное поведение, несоблюдение режима и распорядка дня, питания, труда, отдыха, употребление алкогольных напитков, курение, низкая физическая активность (гиподинамия), психоэмоциональные перегрузки и т.п., являющиеся в одних случаях причинами заболеваний, в других – факторами риска нарушения здоровья.

Отрицательно сказывается и низкий уровень медицинской активности, к проявлениям которой можно отнести не только вредные для здоровья привычки, пассивное отношение к факторам риска заболеваний, нежелание бороться с ними, несоблюдение режима труда и отдыха, но и самолечение, позднее обращение за медпомощью, низкую медицинскую грамотность, несоблюдение правил и норм общественной и личной гигиены, пренебрежительное отношение не только к своему здоровью, но и к здоровью окружающих.

Негативные стороны образа жизни особенно опасны в условиях напряженных семейных отношений, распада семей, разводов, неполных семей, а также для здоровья одиноких, малообеспеченных лиц, пенсионеров и других групп риска. Преждевременные роды в 2-2,5 раза чаще наблюдаются у разведенных, одиноких женщин и женщин из семей с неустойчивыми, напряженными отношениями. Неблагоприятный психологический климат в семьях – важная причина повышенного риска хронических патологий. В таких семьях в 3-3,5 раза чаще, чем в благополучных, дети длительно и часто болеют.

Профилактическое направление было и остается основополагающим принципом, идеологией охраны здоровья народа. В основе профилактической деятельности должно лежать утверждение здорового образа жизни каждого человека и всего общества. Кроме того, указывается на необходимость сознательного отношения к здоровью как к общенародному достоянию, которое должно стать нормой жизни и поведения всех граждан. Формирование здорового образа жизни и есть конкретный путь выполнения этого социального заказа. Естественно, что его реализация – это долгосрочная программа, требующая активного участия всего общества, всех его организаций и учреждений, а не только системы здравоохранения.

Подход к здоровому образу жизни как к основе профилактического направления требует пересмотра традиционных представлений о профилактике как совокупности мероприятий по предупреждению массовых, главным образом инфекционных и профессиональных, заболеваний, охране окружающей среды с помощью гигиенических мероприятий. Теперь наряду с этим (причем особое значение придается оздоровлению окружающей среды) акцент сделан на формирование здорового образа жизни как важнейшего средства предупреждения и преодоления причин и факторов риска хронически протекающих, неэпидемических заболеваний, ставших основой современной патологии в экономически развитых странах, и как первостепенного звена охраны и улучшения здоровья вообще.

Действенным рычагом формирования здорового образа жизни должно быть гигиеническое воспитание. Это, прежде всего, предполагают искоренение вредных привычек, воспитание культуры общения, поведения, питания, соблюдение режима труда и отдыха, систематические занятия физической культурой и спортом, повышение общей санитарной культуры и уровня гигиенических знаний.

Здоровый образ жизни направлен не только на охрану и укрепление здоровья, но и на гармоничное развитие личности, оптимальное сочетание физических и духовных интересов, возможностей человека, рачительное использование его резервов.

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, направленная на рациональное удовлетворение врожденных биологических (пищевая, двигательная, познавательная, половая и т.д.) и социальных (работа, дом, семья и т. д.) потребностей, вызывающая положительные эмоции (радость) и способствующая профилактике болезней и несчастных случаев, т.е. полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Список основной и дополнительной литературы

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная:

1. Акимова Л. А. Методика обучения и воспитания безопасности жизнедеятельности в образовательных организациях : Учебник для вузов / Л. А. Акимова, Е. Е. Лутовина. - Москва: Юрайт, 2020. - 336 с - ISBN 978-5-534-11985-5. (Серия: Высшее образование.). - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/457178>
2. Бочарова Н. И. Методика обучения безопасности жизнедеятельности. Обучение выживанию : Учебное пособие для вузов / Н. И. Бочарова, Е. А. Бочаров. - Москва: Юрайт, 2020. - 174 с - ISBN 978-5-534-08270-8. (Серия: Высшее образование.). - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/454289>
3. Вишняков Я. Д. Безопасность жизнедеятельности. Практикум : Учебное пособие Для академического бакалавриата / С. П. Киселева, К. Л. Матевосова, С. А. Попова, К. А. Кирсанов и др. под общ. ред. Я.Д. Вишнякова. - Москва: Юрайт, 2019. - 249 с - ISBN 978-5-534-02481-4. (Серия: Высшее образование.). - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/433085>
4. Каракеян В. И. Безопасность жизнедеятельности : Учебник и практикум Для вузов / В. И. Каракеян, И. М. Никулина - Москва: Юрайт, 2018. - 313 с - ISBN 978-5-534-05849-9. (Серия: Высшее образование.). - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/412535>
5. Соломин В. П. Безопасность жизнедеятельности для педагогических и гуманитарных направлений : Учебник и практикум для вузов / С. В. Абрамова, Л. Г. Буйнов, Ю. В. Громов, Э. М. Киселева и др.; под общ. ред. В.П. Соломина - Москва: Юрайт, 2020. - 399 с - ISBN 978-5-534-01400-6. (Серия: Высшее образование.). - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/450015>
6. Суворова Г. М. Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности : Учебник для вузов / Г. М. Суворова, В. Д. Горичева; отв. ред. Г. М. Суворова. - Москва: Юрайт, 2020. - 346 с - ISBN 978-5-534-13913-6. (Серия: Высшее образование.). - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/467226>

Дополнительная:

1. Антюхин, Е.Г. Рабочая тетрадь по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: 5-6 классы / Е.Г. Антюхин, Ю.Ф. Мелихов, М.Б. Сулла. – М.: Просвещение, 2000. - 234 с.
2. Антюхин, Е.Г. Рабочая тетрадь по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» : 7-8 классы / Е.Г. Антюхин, М.Б. Сулла. – М.: Просвещение, 2000. - 126 с.
3. Арустамов, Э.А., Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие./ Э.А. Арустамов [и др.].– М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К0», 2005. – 480с.
4. Безопасность жизнедеятельности. / под ред. В.В. Денисова. М.: ИКЦ «МарТ», 2007. - 235 с.
5. Безопасность жизнедеятельности : Учебное пособие - Москва: Евразийский открытый институт, 2011. - 320 с. - ISBN 978-5-374-00570-7. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/10621.html>
6. Безопасность жизнедеятельности : учебник для вузов ; под ред. Л. А. Михайлова - Санкт-Петербург: Питер, 2012. - 461 с. - ISBN 978-5-459-00940-8.
7. Безопасность жизнедеятельности : Учебное пособие - Саратов: Научная книга, 2012. - 159 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/6263.html>

Безопасность жизнедеятельности : Учебное пособие для вузов / Муравей Л. А. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. - ISBN 978-5-238-00352-8. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/7017.html>

8. Боровик, С.И. Безопасность жизнедеятельности/ С.И. Боровик, В.Г. Зеленкин. - М.: КНОРУС, 2007. -304 с.

9. Головачев, М.В. Безопасность жизнедеятельности: программно-методический комплекс для преподавателей и студентов педагогических вузов/ М.В. Головачев. – Н.Новгород: НГПУ, 2002. - 305 с.

10. Гринин, А.С. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие / А.С. Гринин, В.Н. Новиков. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002.-288 с.

11. Здоровье и стиль жизни: оценочные тесты для практических занятий. Учебно-методич. пособие / Сост. Н.В.Куликова, О.В.Куделина, О.Н.Чуфистова. – Томск: изд-во ТГПУ, 2002. - 79 с.

12. Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности: Методическое пособие (6,7 и 8 классы) / В.Н. Латчук, В.В. Марков, А.Г. Маслов. – М.: Дрофа, 2000. - 235 с.

13. Михайлов, Л. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для вузов / В. П. Соломин, Т. А. Беспмятных и др. ; под ред. Л. А. Михайлова - СПб.: Питер, 2010. - 461 с. - ISBN 978-5-91180-521-0. (Серия: Учебник для вузов.).

14. Мошкин, В.Н. Воспитание культуры безопасности школьников: Монография / В.Н. Мошкин.- Барнаул: БГПУ, 2002. - 345 с.

15. Сергеев, В.С. Безопасность жизнедеятельности / В.С. Сергеев.- М.: Городец, 2004. - 416 с.

16. Святова Н.В., Биктемирова Р.Г. Первая помощь при травмах и несчастных случаях // Учебное пособие. Изд-во ООО «ТАТГРАФ». - Казань. - 2007. -76 с.

17. Тен Е.Е. Основы медицинских знаний: Учебник / Е.Е. Тен. – М.: Мастерство, 2002.-256 с.

18. Юртушкин, В.И. Чрезвычайные ситуации и защита населения и территорий. Учебное пособие / В.И. Юртушкин.- М.: КНОРУС, 2007. - 268 с.

Интернет-ресурсы

1. Отраслевой информационный портал [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.infosport.ru>