

УДК 614.8:355.58(075.8)
ББК 68.9я73
Г70

Рецензент: *Ю. В. Зинчук*, начальник ПСЧ-10, майор внутренней службы

Горский В. А.
Г 70 Основы безопасности жизнедеятельности: учебник /
В. А. Горский. — М.: Торговый дом «Советский спорт», 2023. —
218 с.
ISBN 978-5-00129-286-9

Учебник содержит материалы, раскрывающие законодательную базу основ безопасности жизнедеятельности (ОБЖ), описание правил поведения граждан в опасных и чрезвычайных ситуациях. Рассмотрены основы здорового образа жизни.

Приведены контрольные вопросы для проверки освоенных знаний, тематика практикума по оказанию первой доврачебной помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях, тематика для рефератов, ресурсы интернета по вопросам безопасности жизнедеятельности, тесты для проверки результатов обучения.

УДК 614.8:355.58(075.8)
ББК 68.9я73

ISBN 978-5-00129-286-9

© Горский В. А., 2023
© Торговый дом «Советский спорт», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Принятые сокращения	3
Введение	4
Раздел I. Законы Российской Федерации по ОБЖ граждан.....	9
Тема 1. Законодательная база системы ОБЖ. Концепция и стратегия обеспечения безопасной жизнедеятельности граждан.....	9
Тема 2. Единая система государственной защиты населения и территорий Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.....	24
Раздел II. Угрозы и опасности жизнедеятельности человека	44
Тема 3. Человек и техносфера. Идентификация вредных и опасных производственных факторов	44
Тема 4. Идентификация и классификация вредных и опасных природных факторов. Вынужденное автономное пребывание человека в природных условиях	59
Тема 5. Экстремизм и терроризм — угроза безопасной жизнедеятельности граждан.....	89
Тема 6. Сигналы гражданской обороны, действие населения при сигналах о ЧС	105
Раздел III. Готовность граждан Российской Федерации к обеспечению безопасной жизнедеятельности людей в интересах личности, общества и государства	128
Тема 7. Основы медицинских знаний. Основы оказания первой доврачебной помощи пострадавшим в ЧС	128
Тема 8. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ).....	149
Тема 9. Вооруженные Силы РФ — организационные основы. Права и обязанности военнослужащих. Боевые традиции и ритуалы Вооруженных сил России.....	163
Тема 10. Подготовка граждан Российской Федерации к воинской службе. Технические виды спорта в системе РОСТО	172
Глоссарий	190

Приложения	195
Приложение 1. Вопросы к зачету	195
Приложение 2. Тематика практикумов	196
Приложение 3. Информационные ресурсы Интернета по ОБЖД	197
Дополнительная литература по вопросам БЖД	199
Приложение 4. Нормативные правовые документы РФ	201
Приложение 5. Тесты для контроля результатов освоения содержания по основам БЖД	203
Контрольная таблица	215