

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Писарев Сергей Станиславович

Должность: Ректор

Негосударственное образовательное учреждение высшего образования

Дата подписания: 25.01.2026 18:15:46

Уникальный программный ключ:

b9d7463b91f434da3d4dc1afa9a0cf32d3c58650

«Школа управления СКОЛКОВО»



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ Безопасность жизнедеятельности

|  |                                  |
|--|----------------------------------|
| Направление подготовки                   | 38.03.02 Менеджмент              |
| Квалификация выпускника                  | Бакалавр                         |
| Образовательная программа                | Управление и предпринимательство |
| Форма обучения                           | Очная                            |
| Рабочая программа дисциплины разработана |                                  |

| Трудоемкость |      | Контактная работа |                     | Самостоятельная работа | Форма контроля | Семестр |
|--------------|------|-------------------|---------------------|------------------------|----------------|---------|
| з.е.         | часы | лекции            | семинарские занятия |                        |                |         |
| 2            | 72   |                   | 6                   | 66                     | Зачет          | 2       |

Москва

2026

## **1. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» рассматривает теоретические и медико-биологические основы и принципы обеспечения безопасности. Студенты будут изучать как идентифицировать опасности, которые окружают и сопровождают человека на протяжении всей жизни. Узнают какие существуют способы и инструменты защиты от опасностей, в том числе, связанных с проявлениями коррупции, экстремизма и терроризма. На занятиях раскрываются особенности безопасного поведения в быту и при осуществлении профессиональной деятельности, в частности, при несчастных случаях, авариях, чрезвычайных ситуациях, военных конфликтах.

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

В случае успешного освоения курса студенты будут:

**знать**

- психологические основы обеспечения безопасности жизнедеятельности, включающие в себя работу с психологическими угрозами, стрессовыми состояниями и построению безопасной коммуникации с социумом;
- ключевые аспекты здорового образа жизни, понятия о системах организма и способах их укрепления и развития;
- правовые и экономические понятия обеспечения безопасности жизнедеятельности граждан Российской Федерации;
- государственную политику, государственные структуры и систему мероприятий в области обеспечения безопасности жизнедеятельности, правила поведения в чрезвычайных ситуациях и оказания первой помощи при несчастных случаях, авариях, чрезвычайных ситуациях и военных конфликтах.

**уметь**

- самостоятельно оценивать собственное психологическое состояние, диагностировать когнитивные искажения и стрессовые состояния, вырабатывать копинговые стратегии;
- осознанно подходить к вопросам индивидуального здорового образа жизни, продумывать безопасные индивидуальные тренировочные режимы и рационы питания;
- принимать обоснованные управленческие и организационные решения и совершать иные действия в точном соответствии с законом, в том числе, в сфере противодействия коррупции, противодействия терроризму и экстремизму.

**владеть**

- принципами и основными навыками построения психологической безопасности, ведения безопасной межличностной коммуникации, распознавания социальных манипуляций;
- системным подходом к формированию аспектов здорового образа жизни;
- правовыми основами информационной безопасности;
- навыками принятия осознанных экономических решений, способами сохранения и грамотного использования капитала;
- принципами и основными навыками безопасного поведения в быту и при осуществлении профессиональной деятельности, в частности, при несчастных случаях, авариях, чрезвычайных ситуациях, военных конфликтах, коррупционных нарушениях и террористических актах.

Дисциплина направлена на развитие следующих компетенций и их индикаторов:

| Код компетенции | Формулировка компетенции и/или ее индикатора (ов)   |
|-----------------|---|
| <b>УК-7.</b>    | <b>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>   |
| УК-7-1.         | Поддерживает должный уровень физической активности в собственной деятельности, знает нормы здорового образа жизни   |
| УК-7-2.         | Выбирает здоровьесберегающие технологии в социальной и профессиональной деятельности с учетом ее внутренних и внешних условий   |
| <b>УК-8.</b>    | <b>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</b> |
| УК-8-1.         | Знает и применяет основные правила техники безопасности на рабочем месте и в быту   |
| УК-8-2.         | Поддерживает безопасные условия на рабочем месте, в том числе с применением средств индивидуальной защиты   |
| УК-8-3.         | Осуществляет действия по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера   |
| УК-8-4.         | Принимает участие в спасательных и аварийно- восстановительных мероприятиях в случае чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов   |
| <b>УК-10.</b>   | <b>Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности</b>   |
| УК-10-1.        | Знает базовые принципы функционирования экономики и экономического развития, цели и формы участия государства в экономике   |
| УК-10-2.        | Умеет применять методы планирования для достижения текущих и долгосрочных личных экономических и финансовых целей   |
| УК-10-3.        | Умеет использовать финансовые инструменты для управления личным бюджетом, контролирует собственные экономические и финансовые риски   |
| <b>УК-11.</b>   | <b>Способен формировать нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению и противодействовать им в профессиональной деятельности</b>  |

|          |   |
|----------|---|
| УК-11-1. | Понимает природу возникновения и опасность экстремизма, терроризма, коррупции, необходимость активного противодействия экстремизму, терроризму и коррупции и важность формирования личностной позиции по отношению к экстремизму, терроризму и коррупционному поведению |
| УК-11-2. | Владеет навыками выявления признаков проявления экстремизма, терроризма, коррупционного поведения и его пресечения  |
| УК-11-3. | Поддерживает нетерпимое отношение к коррупции в учебной и профессиональной деятельности и проявлениям экстремизма и терроризма  |

### 3. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

| Название раздела/темы   | Всего часов | Трудоемкость (час.) по видам учебных занятий |        |          |                        |
|---|-------------|--|--------|----------|------------------------|
|   |             | Контактная работа                            |        |          | Самостоятельная работа |
|   |             | Всего  | Лекции | семинары |                        |
| Тема 1. Введение в безопасность жизнедеятельности                           | 10          | 2  |        | 2        | 8                      |
| Тема 2. Тема 2. Психологическая безопасность                                | 10          | 2  |        | 2        | 8                      |
| Тема 3. Ключевые аспекты здорового образа жизни                             | 10          |  |        |          | 10                     |
| Тема 4 Правовые основы информационной безопасности                          | 10          |  |        |          | 10                     |
| Тема 5. Финансовая грамотность как основа личной экономической безопасности | 10          |  |        |          | 10                     |
| Тема 6. Государственная политика РФ в сфере обеспечения безопасности,       | 10          |  |        |          | 10                     |

|  |    |   |  |   |    |
|--|----|---|--|---|----|
| гражданской обороны и защиты населения и объектов экономики в условиях чрезвычайных ситуаций |    |   |  |   |    |
| Тема 7.<br>Государственная политика РФ в сфере противодействия экстремизму и терроризму      | 12 | 2 |  | 2 | 10 |
| Итого  | 72 | 6 |  | 6 | 66 |

### **Тема 1. Введение в безопасность жизнедеятельности**

Общие термины безопасности жизнедеятельности. Безопасность жизнедеятельности в комплексе: психологический, физиологический, правовой, экономический и социальный аспекты.

### **Тема 2. Психологическая безопасность**

Понятие психологической безопасности. Типология психологических угроз. Угрозы общепсихологической природы. Когнитивные ошибки. Ошибки внимания и невнимания: дорожно-транспортные происшествия, авиакатастрофы, уличные кражи. Ошибки памяти: ложные свидетельства в суде, ложные воспоминания. Ошибки мышления: процессы принятия решений в судопроизводстве. Феномен ложных корреляций. Самосбывающиеся пророчества. Метакогнитивные ошибки: проблема оценки собственного и чужого профессионализма. Индивидуальные когнитивные искажения и их связь с общим психологическим благополучием личности. Приемы и техники для самонаблюдения и изменения собственных автоматических ошибочных суждений.

Понятия «стресс». Типы реакций в ответ на травмирующее воздействие. Стрессоры и их связь с адаптацией. Симптомы дезадаптации. Феномен выученной беспомощности. Критические, изменяющие жизнь события (макрострессоры). Травматические события и травматический стресс. Повседневные перегрузки (микрострессоры) и их воздействие. Хронические перегрузки и их воздействие. Защитные механизмы личности. Психосоматические проявления. Диагностика стрессов, стрессовых реакций. Способы совладания со стрессом (копинги). Острое горе: основные этапы. Помощь при острой реакции на стресс. Факторы, которые могут повлиять на то, как человек будет справляться с травмой. Внешние и внутренние ресурсы.

Понятие манипуляции. Личностная черта «макиавелизм» и характеристика макиавелистов. Понятие тёмной триады. Основные типы социальных манипуляций. Феномен Вертера. Влияние типа «группа-личность». Конформность и подчинение авторитету. Феномен группового мышления. Деперсонализация. Влияние типа «личность-личность». Факторы аттракции. Языковые манипуляции. Основные формы распознавания лжи по словам, по голосу, по пластике, по реакциям ВНС. Виктимность. Характеристики неверbalного поведения жертвы, психологический портрет жертвы. Социальное окружение как модератор психологической безопасности. Социальная сеть, социальная поддержка. Влияние социальной поддержки на психическое здоровье. Источники и возможности получения социальной и психологической поддержки в

образовательных и муниципальных системах. Социальная фасилитация и социальная леность. Просоциальное поведение. Общественная и волонтерская деятельность, как способ самореализации и компенсации.

### **Тема 3. Ключевые аспекты здорового образа жизни**

Концепция здорового образа жизни – базовая терминология. Основные системы органов человека (краткое описание и функции) – пищеварительная, дыхательная, сердечно-сосудистая, эндокринная система, иммунная система, нервная, половая, лимфатическая, опорно-двигательная, покровная, кровеносная, система выделения, функциональная система. Пагубные привычки (курение, алкоголь, наркотики) - причины, профилактика, уровень пагубного воздействия на здоровье и качество жизни индивидуума. Факторы влияния вредных веществ на ДНК.

Понятие об идеальной клетке человека. ДНК и РНК. Мышечная система. Модель нервно-мышечного аппарата. Основные механизмы мышечной деятельности. Биоэнергетика мышечных волокон. Роль генетики в композиции мышечных волокон человека. Биопсия. Генетические маркеры и их роль в спортивном отборе и прогнозировании. Оптимальные и безопасные тренировочные режимы. Зоны интенсивности работы человеческого организма. Феномен «отказа» в работе мышц. Понятие «закисления» организма. Физиологическое обоснование уровня физической нагрузки. Аэробный и анаэробный пороги. Сердце, как лимитирующий фактор физической деятельности.

Диетология и нутрициология - основные сходства и различия. Белки, жиры, углеводы, как основные соединения для обеспечения правильного и бесперебойного функционирования всех систем организма. Факторы синтеза белка. Физиологические проблемы ожирения. Механизм и основные условия естественного похудения. Миры о питании. Полезные и вредные продукты. Витамины и микроэлементы.

Гигиенические принципы и методики повышения общей неспецифической резистентности организма. Личная гигиена в период инфекционных заболеваний.

### **Тема 4 Правовые основы информационной безопасности**

Правовое регулирование отношений, возникающих в сфере информации, информационных технологий и защиты информации. Государственная политика в области информационной безопасности. Основы правовой безопасности при осуществлении международного научного обмена и публикационной активности. Правовые основы и наиболее распространенные проблемы охраны интеллектуальной собственности. Правовой статус авторов как участников правоотношений, связанных с созданием объектов интеллектуальной собственности.

### **Тема 5. Финансовая грамотность как основа личной экономической безопасности**

Рациональность и механизм принятия решений. Бюджет и финансовое планирование: доходы, расходы, активы и пассивы, финансовое планирование: сбережения, кредиты и займы. Расчеты и финансовое мошенничество. Фондовые и валютные рынки: их привлекательность и опасность. Страхование и снижение рисков.

### **Тема 6. Государственная политика РФ в сфере обеспечения безопасности, гражданской обороны и защиты населения и объектов экономики в условиях чрезвычайных ситуаций**

Основные принципы обеспечения безопасности жизнедеятельности населения. Оценки рисков, основные концепции, пути, задачи и методы управления безопасностью. Алгоритмы обеспечения личной безопасности и алгоритм общей схемы действий государственных систем безопасности. Критерии, определяющие уровень безопасности. Чрезвычайные ситуации: фазы развития, поражающие факторы источников чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и военного характера и их характеристики. Классификация стихийных бедствий и природных катастроф.

Природные и техногенные ЧС в России. ЧС военного времени.

Законодательная основа обеспечения безопасности жизнедеятельности населения. Организационная основа обеспечения безопасности жизнедеятельности населения. Обеспечение технологической безопасности и охраны труда, гражданской обороны и защиты населения и объектов экономики в условиях чрезвычайных ситуаций. Основы организации и основные методы и способы защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий и ЧС военного характера. Сигналы оповещения. Защитные сооружения и их классификация. Организация эвакуации населения и персонала из зон чрезвычайных ситуаций. Мероприятия медицинской защиты. Средства индивидуальной защиты и порядок их использования. Государственные структуры и программы в области обеспечения безопасности и социально-экономического развития России.

## **Тема 7. Государственная политика РФ в сфере противодействия экстремизму и терроризму**

Терроризм как политическое, социально-экономическое явление, как инструмент достижения определённых политических и экономических целей и террористический акт как конкретное преступление. Исторические, идеологические и организационные аспекты возникновения и развития терроризма как серьёзной угрозы современной цивилизации. Экстремизм и терроризм. Социальные, экономические, политические и идеологические черты и особенности современного терроризма.

## **4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА И ПРИМЕРЫ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1 Текущий контроль**

Оценка за курс складывается из следующих видов заданий текущего контроля, каждый из которых обладает своим весом в общей системе:

| Компоненты            | Процент в итоговой оценке |
|-----------------------|---------------------------|
| Проверочная работа №1 | 30%                       |
| Проверочная работа №2 | 35%                       |
| Проверочная работа №3 | 35%                       |

На курсе используется 10-балльная система оценивания. За каждое задание студент получает от 1 до 10 баллов. Итоговый балл за каждый вид заданий рассчитывается как среднее арифметическое всех полученных баллов за все задания в рамках одного вида (О1, О2, О3). Невыполненное в срок задание оценивается в 0 баллов.

Общая оценка за курс (О) рассчитывается как:

$$O = O_1 \times 0,3 + O_2 \times 0,35 + O_3 \times 0,35.$$

Если по результатам текущего контроля студент получил положительную оценку, оценка за промежуточную аттестацию выставляется автоматически.

### **Проверочные работы**

Студенты выполняют 3 проверочные работы в период освоения дисциплины. Проверочные работы состоят из 10 тестовых вопросов с выбором одного верного ответа и вопроса, на который студенты должны дать развернутый ответ, продемонстрировав знание рекомендованных источников и соответствующих нормативных актов.

Примерные вопросы и задания для подготовки к проверочным работам приведены в разделе 4.3.

Критерии оценивания:

Каждый верный ответ в части тестовых вопросов оценивается в 0,5 балла.

Развернутый ответ на вопрос оценивается по следующим критериям:

| Баллы | Критерий   |
|-------|--|
| 5     | Ответ системный и глубокий. Студент свободно оперирует терминологией, логично выстраивает аргументацию, делает обоснованные выводы и сравнивает концепции. Приводятся точные примеры, показано полное усвоение литературы. |
| 4     | Ответ системный и глубокий. Студент свободно оперирует терминологией, логично выстраивает аргументацию, делает обоснованные выводы и сравнивает концепции. Примеры уместны, знание литературы хорошее, но без тонкостей.   |
| 3     | Ответ полный, но неглубокий. Термины используются правильно, логика в основном соблюдается. Выводы есть, но без сложного анализа. Примеры уместны, знание литературы хорошее, но без тонкостей.                            |
| 2     | Ответ охватывает основные положения программы. Терминология используется с ошибками, логика нарушена. Выводы слабые, примеры стандартные или отсутствуют. Знание литературы ограничено базовыми источниками.               |
| 1     | Знания фрагментарны. Терминология не освоена, логика изложения нарушена. Выводы отсутствуют или неверны. Примеры не приведены, литература не усвоена.  |

#### 4.2 Промежуточная аттестация

Студентам, набравшим достаточные для удовлетворительной оценки баллы за текущий контроль, оценка за дисциплину выставляется равной оценке за текущий контроль (См. п. 4.1)

Студентам, получившим неудовлетворительную оценку по результатам текущего контроля, необходимо по согласованию с преподавателем сдать один или несколько компонентов текущего контроля. Преподаватель вправе предложить студентам выполнить задание, не повторяющее задание текущего контроля, но проверяющее аналогичные знания, умения и навыки.

#### 4.3 Примеры заданий

##### Примерные вопросы и задания для проверочных работ

Выберите верный вариант ответа

1. Что понимается под термином «копинг-стратегии» в контексте психологической безопасности?
  - A) Методы манипуляции сознанием
  - B) Способы избегания стрессовых ситуаций
  - C) Осознанные усилия по преодолению стресса
  - D) Техники группового влияния
2. Какое явление описывает «феномен выученной беспомощности»?
  - A) Повышенная активность в опасных ситуациях
  - B) Формирование устойчивости к стрессу
  - C) Пассивность и отказ от действий после серии неудач
  - D) Склонность к рисковому поведению
3. Что относится к основным поражающим факторам чрезвычайных ситуаций техногенного характера?
  - A) Землетрясения и наводнения
  - B) Социальные конфликты
  - C) Выбросы химически опасных веществ
  - D) Экономические кризисы

4. Какой признак характеризует «тёмную триаду» личности?

- A) Высокий уровень эмпатии
- B) Альтруистическое поведение
- C) Макиавеллизм, нарциссизм и психопатия
- D) Социальная гиперответственность

5. Что из перечисленного относится к защитным механизмам личности при стрессе?

- A) Проекция и рационализация
- B) Атрибуция и каузальность
- C) Ассимиляция и аккомодация
- D) Конвергенция и дивергенция

6. Что является главной целью финансового планирования?

- A) Максимизация кредитной нагрузки
- B) Балансирование доходов и расходов
- C) Инвестирование в высокорисковые активы
- D) Минимизация налоговых отчислений

7. Что понимается под «аэробным порогом» в физиологии?

- A) Момент остановки сердца при нагрузке
- B) Уровень нагрузки, при котором начинается накопление лактата
- C) Предел задержки дыхания
- D) Температура перегрева организма

8. Какой фактор НЕ относится к внутренним ресурсам совладания со стрессом?

- A) Жизненный опыт
- B) Личностные установки
- C) Оптимизм
- D) Доступ к социальным службам

9. Что характеризует «просоциальное поведение»?

- A) Стремление к личной выгоде
- B) Действия, направленные на пользу другим людям
- C) Конкурентное взаимодействие
- D) Избегание социальных контактов

10. Какой принцип лежит в основе защиты от чрезвычайных ситуаций природного характера?

- A) Увеличение рисковых инвестиций
- B) Децентрализация экономики
- C) Заблаговременное планирование защитных мероприятий
- D) Ограничение информационного обмена

Дайте развернутый ответ на вопрос:

1. Перечислите типы когнитивных искажений.
2. Какую роль в биорегуляции организма влияют белки, жиры и углеводы?
3. Приведите пример макрострессора и микрострессора.
4. Расскажите о способах распознавания языковых манипуляций.
5. Приведите пример влияния социальной поддержки на психическое состояние человека.
6. Какие существуют факторы влияния вредных веществ на ДНК?
7. Назовите основные виды интеллектуальной собственности в международном правовом поле.
8. Что такое финансовое планирование?
9. На личном примере (или примере ваших знакомых) расскажите, от каких рисков

застрахованы и что это дает в плане безопасности.

10. Какие цели преследует первичный осмотр пострадавшего при несчастном случае или катастрофе?

11. Перечислите виды средств индивидуальной защиты и раскройте их назначение и способы применения.

12. Опишите правила поведения граждан и ваши действия в случае возникновения террористической опасности.

## **5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1 Литература**

1. Каракеян, В. И. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для вузов / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 335 с.

2. Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для вузов / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 639 с.

3. Психологическая безопасность личности : учебник и практикум для вузов / А. И. Донцов, Ю. П. Зинченко, О. Ю. Зотова, Е. Б. Перелыгина. — Москва : Издательство Юрайт, 2025.

### **5.2 Электронные образовательные ресурсы**

Данная дисциплина реализуется в смешанном формате с использованием онлайн-курса «Безопасность жизнедеятельности», разработанного СПбГУ и размещенного на онлайн-платформе «Открытое образование». Ссылка на описание курса <https://openedu.ru/course/spbu/BZDH/?ysclid=m3cq7siqjm15527536>.

Студенты будут подключены к онлайн-курсу централизованно. Студенты должны самостоятельно прослушать лекции и выполнить задания текущего контроля. На очных занятиях в Школе будут обсуждаться наиболее сложные проблемы, связанные с безопасной жизнедеятельностью, а также вопросы, которые возникнут у студентов в ходе самостоятельного освоения онлайн-курса.

Другие материалы дисциплины размещены в LMS: <https://l.skolkovo.ru/login/index.php>.

### **5.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Справочная правовая система КонсультантПлюс <https://consultantkhv.ru/o-sisteme/>.

## **6. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Операционная система Simple Linux, браузер Yandex браузер, антивирусное ПО Calmantivirus.

Свободно распространяемое ПО, в том числе отечественного производства:

Офисный пакет Libre Office, Okular PDF Reader, 7-Zip Архиватор, GIMP Редактирования фотографий, Inkscape Векторная графика, Blender 3D графика, Kdenlive Видеоредактор, Audacity Аудиоредактор, VLC Медиаплеер, Thunderbird Почтовый клиент, Flasheshot Создание скриншотов.

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, оснащенная мультимедийным оборудованием, учебной мебелью, доской или со стенами с маркерным покрытием.

Аудитория (коворкинг) для самостоятельной работы, оснащенная учебной мебелью, ноутбуками.

Материально-техническое обеспечение аудиторий представлено на официальном сайте <https://bbask.ru/sveden/objects/>.