

УДК 614.8(075)  
ББК 68.903я73  
А16

Авторы:

*М. Н. Абраменко* — старший преподаватель кафедры физической культуры  
и специальной подготовки ВГУЮ (РПА Минюста России);  
*А. В. Завьялов* — заведующий кафедрой физической культуры  
и специальной подготовки ВГУЮ (РПА Минюста России)

Рецензент:

*И. И. Зулаев* — кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
физического воспитания университета им. О. Е. Кутафина (МГЮА)

**Абраменко, М. Н.**

А16    Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие /  
М. Н. Абраменко, А. В. Завьялов. — Москва ; Берлин :  
Директ-Медиа, 2020. — 96 с.

ISBN 978-5-4499-0690-8

Учебное пособие может быть использовано для всех форм обучения.  
Оно содержит расширенную программу по предмету «Безопасность жизне-  
деятельности» и составлено с учетом требований учебных стандартов  
по этой дисциплине.

Издание разработано в качестве дополнения к основным учебникам  
для студентов ВГУЮ (РПА Минюста России).

Текст печатается в авторской редакции.

УДК 614.8(075)  
ББК 68.903я73

ISBN 978-5-4499-0690-8    © Абраменко М. Н., Завьялов А. В., текст, 2020  
© Издательство «Директ-Медиа», оформление, 2020

## Оглавление

Сокращения, принятые в издании.....	3
Введение .....	5
Раздел I. БЕЗОПАСНОСТЬ И ЗАЩИТА ЧЕЛОВЕКА В ОПАСНЫХ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.....	7
Глава 1. ОПАСНЫЕ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ, ВОЗНИКАЮЩИЕ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ, И ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ .....	7
§ 1. Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях.....	7
§ 2. Правила поведения в ситуациях криминогенного характера .....	13
§ 3. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера .....	21
Глава 2. ГРАЖДАНСКАЯ ОБОРОНА — СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ СИСТЕМЫ ОБОРОНОСПОСОБНОСТИ СТРАНЫ .....	26
§ 1. Гражданская оборона: основные понятия и определения, задачи .....	26
§ 2. Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения .....	30
§ 3. Средства индивидуальной защиты .....	39
Раздел II. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО КОМПОНЕНТЫ .....	42
Глава 3. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕОРИИ РАЦИОНАЛЬНОГО СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ .....	42
Глава 4. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА.....	61
§ 1. Основы спортивной тренировки.....	61
§ 2. Силовая тренировка.....	61
§ 3. Аэробная тренировка.....	68
Раздел III. ОСНОВЫ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ .....	72
Глава 5. ОСНОВЫ ОБОРОНЫ ГОСУДАРСТВА .....	72
Глава 6. ВОЕННАЯ СЛУЖБА — ОСОБЫЙ ВИД ФЕДЕРАЛЬНОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ .....	77
Приложения .....	82
<i>Приложение 1. Таблицы калорийности некоторых     продуктов .....</i>	<i>82</i>
<i>Приложение 2. Воинские звания в Вооруженных Силах     Российской Федерации .....</i>	<i>91</i>