

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(ВлГУ)



«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор

по образовательной деятельности

А.А. Панфилов

« 04 » 05 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Безопасность жизнедеятельности»

Направление подготовки – 20.03.01 Техносферная безопасность

Профиль – Безопасность жизнедеятельности в техносфере

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения – очная

Семестр	Трудоем- кость Зач.ед./час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зач.)
3	3/108	36	36	-	36	зачет
Итого	3/108	36	36	-	36	зачет

Владимир, 2016

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.

Целями освоения дисциплины являются формирование здоровьесберегающей культуры, под которой понимается владение системой знаний о взаимосвязях физического, психического и социального здоровья человека и общества, осознание здоровья как ценности, владение знаниями по охране здоровья, о здоровом образе жизни и его основополагающих признаках, о профилактике и коррекции привычек, наносящих ущерб здоровью.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Учебная дисциплина "Безопасность жизнедеятельности" – дисциплина, которая изучается в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом направления 20.03.01 «Техносферная безопасность» первого уровня высшего образования (бакалавриата). Данная дисциплина базируется на таких науках, как «Химия». Студенты, приступившие к изучению дисциплины "Безопасность жизнедеятельности" должны обладать также знаниями по вопросам биологии из школьного курса.

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования ОК-1 ФГОС, а именно: владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры). Обучающийся должен:

**знать** нормы здорового образа жизни;

**уметь** использовать приемы первой помощи;

**владеть** навыками оказания первой помощи при защите населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий.

Задачами курса являются:

**-приобретение** познаний о здоровье человека, о путях его обеспечения, формирования и сохранения в конкретных условиях жизнедеятельности;

**-овладение** методами количественной и качественной оценки резервов здоровья, профилактики их снижения и коррекции их отклонений от нормы;

**-формирование** установки на здоровый образ жизни.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 часов.

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						Объем учебной работы, с применен ием интеракт ивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости и (по неделям семестра), форма проме- жуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Контрольные работы	СРС	КП / КР		
1	Валеологический анализ факторов здоровья.	1	1-3	6	6			6		6/50%	
2	Двигательная активность.	1	4-6	6	6			6		6/50%	1 рейтинг-контроль
3	Психологические основы здоровья	1	7-9	6	6			6		6/50%	
4	Иммунитет.	1	10-12	6	6			6		6/50%	2 рейтинг-контроль
5	Терморегуляция.	1	13-15	6	6			6		6/50%	
6	Рациональная организация жизнедеятельности	1	16-18	6	6			6		6/50%	3 рейтинг-контроль
Всего				36	36			36		36/50%	зачет

### **Тема 1.** «Валеологический анализ факторов здоровья».

Основные понятия валеологии. Предпосылки возникновения валеологии. Место валеологии в системе наук. Классификация валеологии. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни. Генетические факторы. Состояние окружающей среды. Медицинское обеспечение. Условия и образ жизни. Биологическое и социальное здоровье. Индивидуальное здоровье. Первая медицинская помощь.

### **Тема 2.** «Двигательная активность».

Эволюционные предпосылки двигательной активности. Физиологические основы двигательной активности. Характеристика состояний, возникающих при физической нагрузке. Возрастные особенности двигательной активности. Место физической культуры в поддержании и укреплении здоровья. Меры по поддержанию физической активности при умственной работе.

### **Тема 3.** «Психологические основы здоровья».

Психика и центральная нервная система. Эмоции и эмоциональный стресс. Основы психогенетики. Типология индивидуальных психических особенностей. Психическое здоровье и методы его оценки. Регулирование психических состояний. Психика и современные производственные условия. Психологические основы учебной деятельности. Психические заболевания. Эротизация населения. Наркомания. Алкоголизм. Педофилия.

### **Тема 4.** «Иммунитет».

Понятие об иммунитете. Классификация защитных механизмов. Специфические защитные механизмы. Неспецифические защитные механизмы. Физиология иммунитета. Кооперация иммунокомпетентных клеток. Факторы риска иммунитета. Основы рационального питания. Роль витаминов и минеральных веществ в сохранении здоровья.

### **Тема 5.** «Терморегуляция».

Механизмы терморегуляции. Валеологические основы закаливания. Факторы, провоцирующие простудные заболевания. Валеологические основы предупреждения простудных заболеваний. Эпидемиология. Инфекционные заболевания.

### **Тема 6.** «Рациональная организация жизнедеятельности».

Режим труда и отдыха. Физиологические и психологические механизмы утомления и усталости. Переутомление и его профилактика. Понятие об активном отдыхе и его механизмах. Роль и место сна в режиме здоровой жизнедеятельности. Долгожительство.

## **ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

1. Питание как фактор сохранения и укрепления здоровья.
2. Энергетические затраты и калорийность рационального питания.
3. Энергетическая ценность пищи и принципы рационального сбалансированного питания.
4. Роль витаминов в жизнедеятельности организма.
5. Роль минеральных веществ в сохранении здоровья.
6. Пищевые добавки.
7. Оценка уровня здоровья экспресс-методом.
8. Определение биологического возраста по методу Войтенко.
9. Оценка образа жизни и соматического здоровья.

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

В рамках образовательных технологий предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические тренинги) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. На практических занятиях используется метод проблемного изложения материала, а также применение рейтинговой системы аттестации студентов. Лекционный курс дисциплины "Безопасность жизнедеятельности" подготовлен в виде электронных средств обучения (комплект компьютерных слайдов) и предполагает обязательное наличие в лекционной аудитории проектора и персонального компьютера. По вопросам первой помощи лекционный материал дополняется видеофильмами, подготовленными Департаментом гражданской защиты МЧС России. На лабораторных занятиях студенты работают с тренажером по оказанию первой помощи «Максим».

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

В качестве текущего контроля успеваемости студентов используется 3-х этапная рейтинговая система. Для рейтинговой оценки знаний студентов подготовлены контрольные тестовые вопросы по тематике дисциплины. В качестве самостоятельной работы по отдельным разделам дисциплины студенту выдаются темы для рефератов.

### **1 рейтинг-контроль.**

1. Классификация негативных факторов среды обитания человека.
2. Понятие предельно-допустимого уровня (предельно допустимой концентрации) вредного фактора и принципы его установления.
3. Источники и характеристики основных негативных факторов и особенности их действия на человека. Химические негативные факторы (вредные вещества).
4. Основные характеристики вибрационного поля и единицы измерения вибрационных параметров. Классификация видов вибраций.
5. Основные характеристики акустического поля и единицы измерения параметров шума. Классификация акустических колебаний и шумов.
6. Основные характеристики электромагнитных излучений и единицы измерения параметров электромагнитного поля. Классификация электромагнитных излучений и полей – по частотным диапазонам, электростатические и магнитостатические поля.
7. Основные характеристики ионизирующего поля, дозовые характеристики.
8. Виды электрических сетей, параметры электрического тока и источники электроопасности. Напряжение прикосновения, напряжение шага.
9. Предельно допустимые значения напряжения прикосновения и тока.
10. Источники механических травм, опасные механические движения и действия оборудования и инструмента, подъемно-транспортное оборудование, транспорт. Виды механических травм
11. Пожаровзрывоопасность: основные сведения о пожаре и взрыве, основные причины и источники пожаров и взрывов, опасные факторы пожара.
12. Методы обеспечения комфортных климатических условий в помещениях.

## **2 рейтинг-контроль.**

1. Виды, системы и типы освещения.
2. Нормирование искусственного и естественного освещения.
3. Основные принципы защиты человека и среды обитания от вредных и опасных факторов природного происхождения.
4. Основные принципы защиты человека и среды обитания от вредных и опасных факторов антропогенного и техногенного происхождения.
5. Защита от химических и биологических негативных факторов.
6. Сущность механических, физико-химических и биологических методов очистки воды.
7. Методы обеспечения качества питьевой воды и водоподготовка.
8. Методы утилизации и переработки антропогенных и техногенных отходов.
9. Основные принципы защиты от физических полей.
10. Индивидуальные средства виброзащиты.
11. Классификация чрезвычайных ситуаций: техногенные, природные, военного времени.
12. Основы прогнозирования и предупреждения чрезвычайных ситуаций.

13. Основные причины и источники пожаров и взрывов. Опасные факторы пожара.

### **3 рейтинг-контроль.**

1. Пожарная защита Пассивные и активные методы защиты.
2. Системы пожаротушения: стационарные водяные установки.
3. Первичные средства пожаротушения, огнетушители, их основные типы и области применения.
4. Радиационные аварии. Их виды, основные опасности и источники радиационной опасности.
5. Задачи, этапы и методы оценки радиационной обстановки.
6. Определение возможных доз облучения и допустимого времени пребывания людей в зонах загрязнения.
7. Допустимые уровни облучения при аварийных ситуациях.
8. Общие меры профилактики аварий на ХОО.
9. Основные способы защиты персонала, населения и территорий от химически опасных веществ.
10. Чрезвычайные ситуации военного времени. Виды оружия массового поражения, их особенности и последствия применения..
11. Организация защиты в мирное и военное время, способы защиты, защитные сооружения, их классификация.
12. Техника проведения непрямого массажа сердца
13. Техника проведения искусственной вентиляции легких

### **Тесты.**

**1.Здоровье человека зависит от окружающей среды на**

- 50%

-20%

-10%

**2. Жгут на конечность накладывают не более чем на :**

-30 минут

-1 час

-2 часа

**3. Небольшая рана конечности:**

-накрыть рану чистой салфеткой и забинтовать

-промыть рану водой и забинтовать

-протереть рану спиртом для дезинфекции и забинтовать

**4. Ожог глаза химическим веществом, необходимо:**

-подставить глаз под струю холодной воды

-накрыть оба глаза чистой салфеткой

-применить нейтрализующую жидкость

**5. В случае переохлаждения или обморожения доза алкоголя не должна превышать:**

-200 г

-100 г

-50 г

**6. Если при обмороке сознание не появляется в течении 4 минут, то:**

-необходимо начать реанимационные мероприятия до прибытия скорой

-необходимо перевернуть пострадавшего на живот, холод на голову и вызвать скорую

-ждать, когда пострадавший придет в сознание

**7. Удар кулаком по груди в случае непрямого массажа сердца наносится:**

-по мечевидному отростку

-по левой стороне грудины

-по центру грудины, прикрыв двумя пальцами мечевидный отросток

**8. Глубина продавливания грудной клетки в случае непрямого массажа сердца**

- 1-2 см

- 4 см

- 6см

**9.Зрачки сужены, сердцебиение отсутствует, непрямой массаж сердца проводить**

-до прибытия скорой

-до 20 мин.

-до 1 часа

**10.Группа спасателей, оказывая реанимационные мероприятия, чередуют**

-2 вдоха и 15 надавливаний.

-2 вдоха и 5 надавливаний.

-1 вдох и 5 надавливаний.

**11.Признаки комы:**

-потеря сознания до 3 минут, пульс присутствует.

- потеря сознания более 4 минут, пульс присутствует

потеря сознания более 4 минут, пульс отсутствует

**12. Сигаретный дым:**

- является мутагеном

- является сенсibilизатором

-вызывает привыкание организма

**13.Частота проведения реанимационных мероприятий**

- вдувание 1 раз в 1 сек, надавливание каждые 5 сек.

-вдувание 1 раз в 5 сек, надавливание каждые 1 сек.



- вдувание 1 раз в 2 сек, надавливание каждые 12 сек.

**14. Если при обмороке сознание не появляется в течении 3 минут, то:**

-необходимо начать реанимационные мероприятия до прибытия скорой

-необходимо перевернуть пострадавшего на живот, холод на голову и вызвать скорую

-привести пострадавшего в сознание, дав понюхать нашатырный спирт

### **Самостоятельная работа**

Самостоятельная работа студентов является важнейшим компонентом образовательного процесса, формирующим личность студента, его мировоззрение и культуру безопасности, развивающим его способности к самообучению и повышению своего профессионального уровня.

Цели самостоятельной работы.

Формирование способностей к самостоятельному познанию и обучению, поиску литературы, обобщению, оформлению и представлению полученных результатов, их критическому анализу, поиску новых и неординарных решений, аргументированному отстаиванию своих предложений, умений подготовки выступлений и ведения дискуссий.

Организация самостоятельной работы.

Самостоятельная работа заключается в изучении отдельных тем курса по заданию преподавателя по рекомендуемой им учебной литературе, в подготовке к практикуму, к рубежным контролям, зачету и экзамену.

### **Перечень вопросов к зачету.**

1. Понятие «здоровье». Определение Всемирной организации здравоохранения. Системный подход к решению проблем здоровья. Факторы риска для здоровья.
2. Социальное благополучие как составляющая здоровья. Характеристика социальных факторов, влияющих на индивидуальное и общественное здоровье.
3. Генетические факторы как общебиологические константы. Заболевания, обусловленные генетическим риском.
4. Здоровье индивидуальное и общественное: определение, взаимосвязь, различия. Заболеваемость. Травматизм. Инвалидность. Физическое развитие.
5. Демографические показатели в оценке здоровья населения. Характеристика показателей рождаемости, смертности и средней продолжительности предстоящей жизни.
6. Влияние образа жизни на здоровье. Понятие и сущность здорового образа жизни. Социально-медицинские аспекты здорового образа жизни.
7. Гигиеническое воспитание - комплексная проблема. Специалист по социальной работе как «учитель здоровья».
8. Общие принципы диагностики, лечения и профилактики инфекционных заболеваний.

9. Группы основных неинфекционных заболеваний. Приоритетные проблемы их профилактики: образ жизни, окружающая среда, выявление лиц с высоким риском заболеваний.
10. Инфекционные заболевания. Понятие об эпидемиологическом процессе. Профилактические мероприятия. Иммунопрофилактика
11. Болезни, передаваемые половым путем. Классификация. Характеристика уровня заболеваемости. Принципы диагностики, лечения и профилактики.
12. Медико-социальная помощь ВИЧ-инфицированным и больным СПИДом. Права и обязанности инфицированных и больных. Категории граждан, подлежащих принудительному освидетельствованию на ВИЧ-инфекцию.
13. Планирование семьи: определение понятия, социально-медицинские факторы. Организация службы планирования семьи.
14. Психическое здоровье и психическая болезнь: качественное различие, основные критерии. Факторы риска нарушений психического здоровья и развития психических заболеваний.
15. Особенности психических расстройств в детском, пожилом и старческом возрастах.
16. Проблемы лиц с зависимостью от психоактивных веществ. Психические расстройства, связанные с зависимостью от психоактивных веществ.
17. Медико-социальные проблемы алкоголизма. Психические расстройства при злоупотреблении алкоголем и алкоголизме.
18. Медико-социальные проблемы наркомании. Психические расстройства при наркоманиях.
19. Общая характеристика токсикоманий. Виды токсикоманий. Токсикомании как проблема детского и подросткового возраста.
20. Первая медицинская помощь при кровотечениях. Причины и виды кровотечений. Помощь при внутреннем кровотечении. Помощь при наружном кровотечении: основные виды остановки кровотечений, первичная обработка раневой поверхности.
21. Первая медицинская помощь при механических повреждениях. Открытые и закрытые переломы. Признаки переломов, вывихов, растяжений, ушибов. Иммобилизация поврежденной поверхности: наложение шины, фиксирующей повязки.
22. Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме. Тактика помощи пострадавшему при сотрясении головного мозга, при и закрытой черепно-мозговой травме, при подозрении на сдавленно головного мозга.
23. Травмы позвоночника с повреждением и без повреждения спинного мозга. Правила транспортировки в медицинское учреждение.
24. Острая дыхательная недостаточность. Причины. Признаки. Первая медицинская помощь: обеспечение проходимости дыхательных путей, искусственная вентиляция легких.

25. Острая сердечная недостаточность. Остановка сердца. Причины. Признаки. Техника непрямого массажа сердца. Совместное проведение искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца.
26. Утопление. Виды. Характер оказания первой медицинской помощи при утоплении.
27. Электротравма. Воздействие электрического тока на организм. Тактика оказания первой помощи.
28. Термические ожоги. Характеристика четырех степеней ожогов по глубине поражения тканей. Их признаки. Очередность и объем мероприятий оказания первой помощи.
29. Наиболее часто встречающиеся острые отравления. Признаки. Неотложная помощь.

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

### **а) основная литература:**

1. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / М.В. Графкина, Б.Н. Нюнин, В.А. Михайлов. - М.: Форум: НИЦ Инфра-М, 2013. - 416 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат). (переплет) ISBN 978-5-91134-681-2 <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=365800>
2. Пименов, Александр Борисович. Практикум по дисциплине "Безопасность жизнедеятельности" [Электронный ресурс] / А. Б. Пименов, Н. Е. Бурдакова, С. Г. Баранов ; Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ) .— Электронные текстовые данные (1 файл: 1,39 Мб) .— Владимир : Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ), 2014 .— 119 с. : ил. — Заглавие с титула экрана .— Электронная версия печатной публикации .— Библиогр.: с. 117-118 .— Свободный доступ в электронных читальных залах библиотеки .— Adobe Acrobat Reader .— ISBN 978-5-9984-0446-7 .— <URL:<http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/3588/1/01325.pdf>
3. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие / В.М. Маслова, И.В. Кохова, В.Г. Ляшко; Под ред. В.М. Масловой - 3 изд., перераб. и доп. - М.: Вузовский учебник: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 240 с.: 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-9558-0279-4 <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=508589>.

### **б) дополнительная литература:**

1. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / В.Н. Коханов, Л.Д. Емельянова, П.А. Некрасов. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 400 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат). (переплет) ISBN 978-5-16-006522-9 <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=395770>
2. Маринченко, А. В. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие для вузов обучающихся по экономическим и социально-гуманитарным специальностям / А. В. Маринченко .— 2-е изд., доп.

и перераб. — Москва : Дашков и К, 2008 .— 359 с. : ил., табл. — Библиогр.: с. 358-359 .— ISBN 978-5-91131-527-6.

3. Безопасность жизнедеятельности : учебник для вузов / С. В. Белов [и др.] ; под общ. ред. С. В. Белова .— Изд. 8-е, стер. — Москва : Высшая школа, 2008 .— 616 с. : ил., табл. — Библиогр.: с. 613 .— ISBN 978-5-06-004171-2.

**в) периодические издания:**

1. Научно-практический и учебно-методический журнал «Безопасность жизнедеятельности»
2. Научный журнал «Машиностроение и безопасность жизнедеятельности»

**г) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:** [http://www.niiot.ru/doc/catalogue/doc\\_arc.htm](http://www.niiot.ru/doc/catalogue/doc_arc.htm) - справочная база нормативных документов по безопасности, охране труда, производственной санитарии и гигиене труда Санкт-Петербургского научно-исследовательского института охраны труда. Электронные версии учебников, пособий, методических разработок, указаний и рекомендаций по всем видам учебной работы, предусмотренных вузовской рабочей программой, находящиеся в свободном доступе для студентов, обучающихся в вузе. Поисковые системы Yandex, Google, Rambler, Yahoo и др.

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

Лекционный курс дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» подготовлен в виде электронного средства обучения, внедренного в учебный процесс, состоящего из комплекта компьютерных слайдов. Лекционный курс дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» предполагает обязательное наличие в лекционной аудитории проектора и персонального компьютера. На лабораторных занятиях студентам предлагается деловая игра и работа с тренажером по оказанию первой помощи пострадавшим «Максим». Используется также локальная компьютерная сеть кафедры с выходом в глобальную сеть Internet, специализированный учебный класс с мультимедийным проектором и комплектом презентаций, специализированная аудитория для проведения презентаций студенческих работ, оснащенная аудиовизуальной техникой.

: , , , ,

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 20.03.01 Техносферная безопасность

Рабочую программу составил доц. каф. АТБ Баландина Е.А.

Рецензент к.т.н., доц. Уткин А.В, директор ООО «Промдорстрой»



Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Автотранспортная и техносферная безопасность» протокол №31 от 4.05.2016 года.

Заведующий кафедрой Амирсеидов Ш.А.Амирсеидов

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 20.03.01 Техносферная безопасность протокол №14 от 4.05.2016 года.

Председатель комиссии Амирсеидов Ш.А.