

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



А.А.Панфилов

« 17 » 03 2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Направление подготовки – 44.03. 05 «Педагогическое образование»

Профиль/программа подготовки – Немецкий язык. Английский язык

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения - очная

Семестр	Трудоемкость зач. ед./ час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. ра- боты, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
4	3 / 108	18	-	18	72	зачет
<b>Итого</b>	<b>3 / 108</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>зачет</b>

Владимир 2016

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» является формирование у студентов профессиональной культуры безопасности, под которой понимается готовность и способность личности использовать в профессиональной деятельности приобретенную совокупность знаний, умений и навыков для обеспечения безопасности в сфере профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

- изучить теоретические основы и практику обеспечения безопасности жизнедеятельности в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального происхождения;
- изучить теории риска и факторы, обуславливающие возникновение чрезвычайных ситуаций;
- ознакомить студентов с Российской системой предупреждения чрезвычайных ситуаций и ее задачами, другими организациями, обеспечивающими безопасность жизнедеятельности населения;
- изучить теории риска и факторы, обуславливающие возникновение чрезвычайных ситуаций;
- дать студентам представление о прогнозировании чрезвычайных ситуаций и их последствий, об основных способах, средствах и методах индивидуальной и коллективной защиты в чрезвычайных ситуациях;
- подготовить высокопрофессиональных специалистов, умеющих действовать в условиях чрезвычайных ситуаций различного характера.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» входит в базовую часть учебного плана направления 44.03.05 «Педагогическое образование» по профилю Немецкий язык. Английский язык.

Дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» тесно связана с такими дисциплинами ОПОП, как «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Основы медицинских знаний».

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

В результате освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» студенты должны демонстрировать следующие результаты образования:

- способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9).

В результате изучения дисциплины студенты должны:

### **знать:**

- государственную политику в области подготовки и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций;
- права и обязанности граждан по обеспечению безопасности жизнедеятельности;
- единую государственную систему предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, ее структуру и задачи;
- характеристики опасностей природного, техногенного и социального происхождения;
- принципы, правила и требования безопасного поведения и защиты в различных условиях и чрезвычайных ситуациях;
- формы и методы работы по патриотическому воспитанию молодежи;
- методы оказания первой помощи при неотложных состояниях и травмах;

### **уметь:**

- оценивать возможный риск появления локальных опасных и чрезвычайных ситуаций, применять своевременные меры по ликвидации их последствий;
- владеть методикой формирования у учащихся психологической устойчивости поведения в чрезвычайных и опасных ситуациях, бережного отношения к своему здоровью, окружающей среде;
- грамотно применять практические навыки обеспечения безопасности в опасных ситуациях, возникающих в учебном процессе и повседневной жизни;

- организовывать спасательные работы в условиях чрезвычайных ситуаций различного характера;
- владеть:**
- навыками использования индивидуальных средств защиты;
  - навыками использования первичных средств пожаротушения.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 ч.

№	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						Объем учебной работы с применением интерактивных методов (в часах, %)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Контрольные работы	Практ. занятия	Лабор. работы	СРС	КП/КР		
1.	Человек и среда обитания	4	1-4	2			4	10		2; 33%	
2.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций	4	5-6	2			2	10		2; 50%	Рейтинг - контроль №1
3.	Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях	4	7-10	8			6	20		7; 50%	
4.	Психофизиологические и эргономические основы безопасности	4	11-16	4			4	20		2; 25%	Рейтинг- контроль №2
5.	Гражданская оборона и ее значение	4	17-18	2			2	12		2; 50%	Рейтинг- контроль №3

Всего			18			18	72		15 ;41%	Зачет
-------	--	--	----	--	--	----	----	--	---------	-------

### Содержание курса

1.Человек и среда обитания. Введение в безопасность. Характерные системы «человек - среда обитания». Производственная, городская, бытовая, природная среда. Взаимодействие человека со средой обитания. Понятия «опасность», «безопасность». Виды опасностей: природные, антропогенные, техногенные, глобальные. Системы безопасности. Экологическая, промышленная, производственная безопасности. Вред, ущерб, риск – виды и характеристики. Безопасность и устойчивое развитие. Значение безопасности в современном мире. Принципы обеспечения безопасности. Аксиомы безопасности жизнедеятельности. Место и роль безопасности в предметной области и профессиональной деятельности. Влияние негативных факторов на безопасность жизнедеятельности человека в среде обитания.

Адаптация как фактор здоровья и безопасного существования. Особенности и механизмы адаптации организма к окружающей среде. Стресс, стадии, значение в реакциях адаптации и дезадаптации. Факторы, формирующие здоровье и резервные возможности организма как основы личной безопасности. Биологические ритмы, их происхождение и значение в жизни организма. Биоритмы и здоровье. Биологическая, индивидуальная и средняя продолжительность жизни. Индекс развития человеческого потенциала. Здоровый образ жизни как основное условие здоровья и личной безопасности. Образ жизни и его уровни. Задачи БЖ в развитии ЗОЖ. Культура безопасности. Значение культуры безопасности на современном этапе развития общества. Безопасность в системе образования. БЖ как учебная дисциплина и ее роль для воспитания человека.

2.Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Организация и функционирование РСЧС. Цели и задачи РСЧС, структура, режимы функционирования. Комиссии по чрезвычайным ситуациям органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления, их задачи. Силы и средства ликвидации чрезвычайных ситуаций. Права и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций. Социальная защита пострадавших в чрезвычайных ситуациях. Законодательные нормативные правовые основы управления безопасностью жизнедеятельности.

3.Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях. Чрезвычайные ситуации локального характера и защита от них. Город как источник опасности. Опасные и аварийные ситуации на воздушном, железнодорожном и водном транспорте. Правила безопасности поведения в жилище. Экстремальные ситуации в природных условиях. Факторы выживания. Правила безопасного поведения при вынужденном автономном существовании. Ориентирование и определение направления движения. Сооружение временного убежища. Способы добычи и добывания огня. Основные понятия: чрезвычайная ситуация, чрезвычайная ситуация природного характера, стихийное бедствие, опасное природное явление. Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера геофизического происхождения (землетрясения, извержение вулканов), геологического характера (сели, оползни, обвалы, лавины и т.д.), метеорологического характера (ураганы, смерчи, сильные морозы, и т.д.), морского гидрологического характера (цунами, циклоны). Гидрологического характера (наводнения, половодья, заторы, зажоры и т.д), природные пожары. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Основы пожарной безопасности. Нарушение экологического равновесия. Чрезвычайные ситуации экологического характера. Биологические чрезвычайные ситуации. Космические и гелеофизические ЧС. Понятие о чрезвычайных ситуациях социального характера. Классификация, закономерности проявления. Чрезвычайные ситуации криминогенного характера и защита от них. Криминогенная опасность. Общественная опасность терроризма. Виды террористических актов. Проблемы национальной и международной безопасности Российской Федерации. Национальные интересы России. Обеспечение национальной безопасности РФ. Чрезвычайные ситуации военного времени. Экономическая, информационная и продовольственная безопасность.

4.Психофизиологические и эргономические основы безопасности. Психические процессы, свойства и состояния, влияющие на безопасность. Психические процессы: память, внимание, восприятие, мышление, чувства, эмоции, настроение, воля, мотивация. Психические свойства: темпера-

мент, характер, психологические и соционические свойства людей. Психические состояния: длительные, временные, периодические. Чрезмерные формы психического напряжения. Влияние алкоголя, наркотических и психотропных средств на безопасность. Основные психологические причины ошибок и создания опасных ситуаций. Особенности групповой психологии. Профессиограмма. Инженерная психология. Психодиагностика, профессиональная ориентация. Эргономика как наука о правильной организации человеческой деятельности, соответствии труда физиологическим и психическим возможностям человека, обеспечение эффективной работы, не создающей угрозы для здоровья человека.

5.Гражданская оборона и ее задачи. Современные средства поражения и меры защиты от них. Действия органов ГО по защите населения в военное время и от последствий ЧС в условиях мирного времени. Организация эвакуационных мероприятий в мирное и военное время. Инженерная защита населения и территорий. Средства коллективной защиты и их классификация: убежища, противорадиационные укрытия, укрытия простейшего типа. Использование средств индивидуальной защиты органов дыхания и кожи. Обеспечение населения индивидуальными средствами защиты. Организация занятий. Функциональные обязанности и подготовка начальника ГО, начальника штаба ГО, должностных лиц и личного состава.

### **ЛЕКЦИИ. ПЕРЕЧЕНЬ.**

1. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности. Основные понятия и определения. Влияние негативных факторов на безопасность жизнедеятельности человека в среде обитания. Адаптация как фактор здоровья и безопасного существования.
2. Культура безопасности. Значение культуры безопасности на современном этапе развития общества. Безопасность в системе образования.  
Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).
3. Чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от их последствий.
4. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита населения от их последствий.
5. Чрезвычайные ситуации социального характера и защита населения от их последствий.
6. Проблемы национальной и международной безопасности Российской Федерации.
7. Психологические основы безопасности. Чрезмерные формы психического напряжения. Влияние алкоголя, наркотических и психотропных средств на безопасность. Основные психологические причины ошибок и создания опасных ситуаций.
8. Психические процессы, свойства и состояния, влияющие на безопасность. Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях.
9. Способы защиты населения в ЧС военного и мирного времени. Гражданская оборона и ее задачи. Управление безопасностью жизнедеятельности.

### **ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

#### **Лабораторная работа №1. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности.**

##### **Адаптация человека к условиям окружающей среды.**

Цель работы: на практике требуется определить степень адаптации организма человека к условиям среды обитания, включающие особенности профессии, отдыха, питания, климатические и экологические условия.

Оборудование: раздаточный материал, секундомер.

Обсуждаемые вопросы:

1. Основные понятия образовательной области «Безопасность жизнедеятельности».
2. Опасность. Опасные и вредные факторы окружающей среды.
3. Принципы обеспечения безопасности.
4. Взаимосвязь организма и среды обитания.

Задания:

1. По приведенной формуле рассчитать величину собственного адаптационного потенциала. Оценить полученную величину. Сделать вывод и составить индивидуальные рекомендации для улучшения резервных возможностей организма.

2. Для выявления признаков наличия или отсутствия утомления применяется тест «индивидуальной минуты». Дается сигнал начала отсчета времени и испытуемому предлагается определить момент окончания минуты, а преподаватель в это время включает секундомер. Любое недомогание, а тем более заболевание, ведет к уменьшению длительности «индивидуальной минуты», что является хорошим прогностическим признаком.

3. Для оценки тренированности сердечно - сосудистой системы к выполнению физической нагрузки, оценки ее резервных возможностей можно рассчитать коэффициент выносливости по формуле Руффье.

#### Литература:

1. Репин Ю. В. Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях: учеб. пособие для студентов / Ю.В. Репин,- М.: Дрофа, 2005.- 191с.

2. Безопасность жизнедеятельности. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Я.Д. Вишняков и др. – 2-е изд., - М.: Издательский центр «Академия», 2008.- 304с.

3. Практикум по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» / А.Б. Пименов, Н.Е. Бурдакова, С.Г. Баранов; Владим. Гос.ун-т им А.Г. и Н.Г. Столетовых.- Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014.- 119с.

### **Лабораторная работа №2. Безопасность и защита человека в ЧС. Пожарная безопасность. Изучение средств тушения пожара.**

Цель работы: изучить причины возникновения пожаров, ознакомиться с первичными мерами пожарной безопасности, способами и средствами тушения пожаров, изучить устройство и правила пользования первичными средствами пожаротушения.

Оборудование: образцы средств пожаротушения, макеты, рисунки, плакаты, схемы, мультимедийный компьютер, презентации.

Первичные меры пожарной безопасности – это реализация принятых в установленном порядке норм и правил по предотвращению пожаров, спасению людей и имущества от пожара, являющихся частью комплекса мероприятий по профилактике и тушению пожаров.

К первичным средствам пожаротушения относятся огнетушители, песок, земля, шлаки, листовые материалы, покрывала, щиты.

#### Задания:

1. Изучить характеристики огнетушителей по виду огнетушащего вещества и способы применения их на практике.

а) пенные (ОП):

- химические пенные (ОХП);

ф- воздушно - пенные (ОВП);

б) газовые:

- углекислотные (ОУ);

- хладоновые(ОХ);

в) порошковые (ОП);

г) водные (ОВ).

2. Изучить и отработать на практике действия при пожаре.

3. Решить ситуационные задачи:

а) Из окна второго этажа горящего дома выпрыгнул человек. Он катается по снегу, пытаясь сбить пламя. Его рубашка на спине уже перестала тлеть, под остатками ткани видна черная кожа со множеством влажных трещин и пузырей. Как правильно оказать первую помощь?

б) В результате загорания и взрыва емкости с керосином воспламенилась одежда на одном из рабочих. С помощью брезента пламя затушено. Тлеющая одежда залита водой. Имеются ожоги лица. Состояние быстро ухудшается. Какова первая помощь? Как транспортировать пострадавшего?

#### 4. Защита рефератов и презентаций.

##### Контрольные вопросы:

1. Назовите способы тушения пожаров.
2. В каких случаях нельзя применять воду для тушения пожара?
3. Назовите типы и виды огнетушителей.
4. Основные требования по содержанию и уходу за огнетушителями.
5. Основные действия при возникновении пожара и угрозе взрыва.
6. Назовите основные поражающие факторы пожара и дайте их характеристику.
7. Как нужно действовать при повышении концентрации дыма и температуры во время пожара?

##### Литература:

1. Фролов А.В. Пожарная безопасность: учеб. пособие / А.В. Фролов, С.О. Версилов, Н.Н. Чибинев.- Новочеркасск: УПЦ «Набла» ЮРГТУ, 2006.- 184с.
2. Фролов А.В., Бакаева Т.Н. Безопасность жизнедеятельности. Охрана труда: учеб. пособие для вузов / А.В. Фролов, Т.Н. Бакаева; под общ. ред. А.В. Фролова.- Ростов – н/Д: Изд-во «Феникс», 2005.- 736с.
3. Практикум по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» / А.Б. Пименов, Н.Е. Бурдакова, С.Г. Баранов; Владим. Гос.ун-т им А.Г. и Н.Г. Столетовых.- Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014.- 119с.

#### **Лабораторная работа № 3. Средства индивидуальной защиты органов дыхания при ЧС.**

Цель работы: изучить принцип действия и устройство основных средств индивидуальной защиты органов дыхания, отработка навыков студентами по их применению.

Оборудование: респираторы, противогазы, ватно-марлевые повязки, таблицы, плакаты, схемы, индивидуальная аптечка АИ-2, мультимедийный компьютер, презентации.

##### Задания:

1. Ознакомиться с назначением респиратора, изучить конструкцию и принцип действия респиратора Р-2, а также изучить правила пользования им. Определить рост дыхательной маски, измерив ширину и высоту лица от подбородка до верхних границ бровей.
2. Ознакомиться с назначением гражданских противогазов ГП-5, ГП-7, изучить конструкцию и принцип действия, а также изучить правила пользования ими. Определить рост шлем - маски (ГП-5), измерив голову по замкнутой линии, проходящей через макушку, щеки и подбородок. Определить типоразмер противогаза ГП-7, на основании результатов измерения горизонтального и вертикального обхвата головы.

Гражданский противогаз ГП-5 предназначен для защиты человека от попадания в органы дыхания, на глаза и лицо радиоактивных, токсических веществ.

Гражданский противогаз ГП-7 предназначен для защиты от отравляющих веществ, многих сильнодействующих ядовитых веществ, радиоактивной пыли и бактериальных средств.

3. Освоить технику выполнения ватно - марлевой повязки.
4. Ознакомиться с применением средств из индивидуальной аптечки АИ-2. Составить отчет по работе.
5. Защита рефератов и презентаций.

##### Контрольные вопросы:

1. Принцип работы респиратора Р-2.
2. Порядок пользования противогазом.
3. От каких АХОВ защищают противогазы?
4. Назначение и применение ватно-марлевой повязки.
5. Основные типы гражданских фильтрующих противогазов.
6. Назначение аптечки АИ-2.
7. Как проверить противогаз на герметичность и газонепроницаемость?

##### Литература:

1. Безопасность жизнедеятельности. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ В.Д. Вишняков.- 2-е изд.- М.: Издательский центр «Академия», 2008.-304с.
2. Практикум по безопасности жизнедеятельности: учебное пособие к лабораторным и практическим работам / под общ. ред. А.В. Фролова.- Ростов н/Д: Феникс, 2009.- 490с.
3. Практикум по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» / А.Б. Пименов, Н.Е. Бурдакова, С.Г. Баранов; Владим. Гос.ун-т им А.Г. и Н.Г. Столетовых.- Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014.- 119с.3

#### **Лабораторная работа № 4. Способы транспортировки пострадавших. Оказание первой помощи пострадавшим в ЧС.**

Цель работы: изучение и освоение студентами правил и способов транспортировки пострадавших, совершенствование умений и навыков по оказанию первой психологической и медицинской помощи.

Оборудование: вата, бинты, шины, жгуты, медицинские носилки, лямки, презентации, мультимедийный компьютер.

Оказывающий помощь должен знать:

- а) основы работы в экстремальных условиях;
- б) основные признаки нарушения жизненно важных функций организма человека;
- в) основные правила, методы, способы и приемы оказания первой помощи с учетом особенностей конкретного несчастного случая и конкретного человека;
- г) основные способы транспортировки и переноски пострадавших.

Задания:

1. Отработайте навыки оказания первой помощи пострадавшим в ЧС, у которых имеются травмы и повреждения: термические ожоги и отравление угарным газом; закрытый перелом конечности и черепно-мозговая травма; открытый перелом конечности и вывих локтевого сустава.
2. Изучите основные способы транспортировки пострадавшего. Разделитесь на группы и выполните транспортировку пострадавшего: на руках, на носилках, с помощью лямок.
3. Изучите приемы и особенности оказания психологической помощи пострадавшим в ЧС разным возрастным группам: детям, взрослым, старикам.
4. Защита рефератов и презентаций.

Контрольные вопросы:

1. Каковы основные методы и последовательность оказания первой помощи пострадавшему?
2. Как определить состояние пострадавшего и какая помощь оказывается в зависимости от тяжести состояния?
3. Как правильно выполняются реанимационные мероприятия?
4. Как правильно оказать первую помощь пострадавшему при травмах и повреждениях?
5. Назовите основные особенности оказания психологической помощи пострадавшим в ЧС.
6. Охарактеризуйте основные способы транспортировки пострадавших.

Литература:

1. А.Б. Пименов, Н.Е. Бурдакова Первая помощь в экстремальных ситуациях: учебно - методическое пособие. 2-е изд., перераб. и доп.- Владимир: АНО «Типография на Нижегородской», 2011.- 153с.
2. Практикум по безопасности жизнедеятельности: учебное пособие к лабораторным и практическим работам/ под общ. ред. А.В. Фролова.- Ростов н/Д: Феникс, 2009.- 490с.
3. Практикум по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» / А.Б. Пименов, Н.Е. Бурдакова, С.Г. Баранов; Владим. Гос.ун-т им А.Г. и Н.Г. Столетовых.- Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014.- 119с.

#### **Лабораторная работа №5. Исследование психологических характеристик человека.**

Цель работы: ознакомить студентов с одной из методик оценки психологического состояния человека, оценить уровень личностной и ситуативной тревожности.



Оборудование: психологические тесты, презентации, мультимедийный компьютер.

Задания:

1. Оценить уровень личностной и ситуативной тревожности. Написать заключение, которое должно включать рекомендации по его коррекции в случае высоких и низких показателей.
2. Определить тип темперамента. В индивидуальных заключениях оценить уровневые характеристики показателей каждого испытуемого: экстраверсия, интроверсия, нейротизм.
3. Тренинг «Аукцион», цель которого, заинтересовать участников в обсуждении темы «Стресс».
4. Защита рефератов и презентаций.

Контрольные вопросы:

1. Назовите основные типы поведения человека в экстремальных ситуациях.
2. Дайте определение личностной тревожности, ситуативной тревожности.
3. Почему люди в экстремальных ситуациях ведут себя по-разному?
4. Назовите реакции организма в экстремальных ситуациях. Дайте им характеристику.

Литература:

1. Практикум по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» / А.Б. Пименов, Н.Е. Бурдакова, С.Г. Баранов; Владим. Гос. ун-т им А.Г. и Н.Г. Столетовых.- Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014.- 119с.
2. Безопасность жизнедеятельности. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ В.Д. Вишняков.- 2-е изд.- М.: Издательский центр «Академия», 2008.-304с.

### **Лабораторная работа № 6. Гигиеническая оценка микроклимата учебной аудитории.**

Цель работы: освоение основных методов и способов оценки микроклимата учебных помещений путем сравнения полученных результатов с гигиеническими нормативами.

Оборудование: мерные рулетки, линейки, термометры комнатные, баротермогигрометры.

Задания:

1. Оценить состояние микроклимата классной комнаты с точки зрения гигиенических требований.
2. Измерить температуру в учебной аудитории, показатель «относительной» влажности воздуха, барометрическое давление. На основании полученных результатов сделать заключение о соответствии микроклимата учебной аудитории гигиеническим требованиям.
3. Рассчитать величину коэффициента аэрации. Сравнить с нормативами и сформулировать вывод о качестве воздухообмена в исследуемом помещении.

Контрольные вопросы:

1. Какими параметрами характеризуется микроклимат учебных помещений?
2. Каковы основные механизмы терморегуляции организма человека?
3. Каким образом рассчитывается коэффициент аэрации?

Литература:

1. Практикум по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» / А.Б. Пименов, Н.Е. Бурдакова, С.Г. Баранов; Владим. Гос. ун-т им А.Г. и Н.Г. Столетовых.- Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014.- 119с
2. Фролов А.В. Лабораторный практикум по безопасности жизнедеятельности.- Новочеркасск: НГТУ, 1994.- 142с.
3. Практикум по безопасности жизнедеятельности: учебное пособие к лабораторным и практическим работам / под общ. ред. А.В. Фролова.- Ростов н/Д: Феникс, 2009.- 490с.

### **Лабораторная работа №7. Гигиеническая оценка естественной освещенности учебной аудитории.**

Цель: освоение студентами основных гигиенических методов и способов оценки естественной освещенности учебной аудитории, методики работы с люксметром.

Оборудование: сантиметровые ленты или рулетки, люксметр.

### Задания:

1. Вычислите величину КЕО. Сравните полученную величину с гигиеническими нормативами для учебных аудиторий.
2. Вычислите показатель «глубины заложения» комнаты по приведенной формуле и сравните полученную величину с нормативным показателем.
3. Рассчитайте величину светового коэффициента, площадь оконных переплетов.
4. Оцените уровень и качество естественной освещенности в учебной аудитории.

### Контрольные вопросы:

1. Каковы основные свойства естественной освещенности?
2. Как определяется коэффициент естественной освещенности?
3. Как правильно пользоваться люксметром?

### Литература:

1. Практикум по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» / А.Б. Пименов, Н.Е. Бурдакова, С.Г. Баранов; Владим. Гос. ун-т им А.Г. и Н.Г. Столетовых.- Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014.- 119с
2. Фролов А.В. Лабораторный практикум по безопасности жизнедеятельности.- Новочеркасск: НГТУ, 1994.- 142с.
3. Практикум по безопасности жизнедеятельности: учебное пособие к лабораторным и практическим работам / под общ. ред. А.В. Фролова.- Ростов н/Д: Феникс, 2009.- 490с.

### **Лабораторная работа №8. Гигиеническая оценка искусственной освещенности учебной аудитории.**

Цель: освоение студентами основных гигиенических методов и способов оценки искусственной освещенности учебной аудитории.

Оборудование: сантиметровые ленты, метровая линейка, рулетки.

### Задания:

1. Составьте схему размещения светильников в аудитории в соответствии с указанием мощности электрических ламп.
2. Рассчитайте удельную мощность и сравните полученную величину с нормативным показателем.
3. Рассчитайте искусственную освещенность и сравните полученную величину с нормативным показателем.
4. Сделайте заключение о состоянии искусственной освещенности в обследуемом помещении.

### Контрольные вопросы:

1. Каковы основные свойства искусственной освещенности?
2. Какими свойствами обладают лампы накаливания, люминесцентные?
3. Как рассчитать величину удельной мощности?

### Литература:

1. Практикум по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» / А.Б. Пименов, Н.Е. Бурдакова, С.Г. Баранов; Владим. Гос. ун-т им А.Г. и Н.Г. Столетовых.- Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014.- 119с
2. Фролов А.В. Лабораторный практикум по безопасности жизнедеятельности.- Новочеркасск: НГТУ, 1994.- 142с.
3. Практикум по безопасности жизнедеятельности: учебное пособие к лабораторным и практическим работам / под общ. ред. А.В. Фролова.- Ростов н/Д: Феникс, 2009.- 490с.

### **Лабораторная работа №9. Безопасное поведение в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.**

Цели: формирование представлений о факторах опасности и последствиях стихийных бедствий, умений правильно действовать при угрозе, внезапном возникновении стихийных бедствий; формирование представлений о факторах опасности и последствиях аварий техногенного характера, умений правильно действовать при ЧС техногенного характера.

Оборудование: презентации, мультимедийный компьютер, тестовые задания.

**1. Обсуждаемые вопросы:**

1. Какие опасные природные явления вы знаете?
2. Охарактеризуйте опасные природные явления, которые возможны в вашем регионе.
3. Какие потенциально опасные объекты расположены в вашем городе? Какую опасность они представляют для населения?
4. Назовите заблаговременные меры по предупреждению и защите от ЧС техногенного характера
5. Опишите деятельность территориальной подсистемы РС ЧС в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.
6. Расскажите о реальных авариях и катастрофах, происшедших в вашей области, городе, районе, и причинах их возникновения.

**2. Решение ситуационных задач. Выполнение тестовых заданий.**

**3. Защита презентаций.**

Литература:

1. Безопасность жизнедеятельности. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ В.Д. Вишняков.- 2-е изд.- М.: Издательский центр «Академия», 2008.-304с.
2. Практикум по безопасности жизнедеятельности: учебное пособие к лабораторным и практическим работам / под общ. ред. А.В. Фролова.- Ростов н/Д: Феникс, 2009.- 490с.
3. Практикум по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» / А.Б. Пименов, Н.Е. Бурдакова, С.Г. Баранов; Владим. Гос.ун-т им А.Г. и Н.Г. Столетовых.- Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014.- 119с.3

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки бакалавра реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий. В рамках учебного курса по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» используются следующие образовательные технологии:

- интерактивные формы проведения занятий (работа с мультимедийными программами и оборудованием)
- технология формирования приемов учебной работы с использованием мультимедийных технологий;
- технология дифференцированного обучения;
- технология проблемного обучения (решение ситуативных задач на практических занятиях);
- проведение конкурсов презентаций с использованием Power Point
- интенсивная внеаудиторная работа.

На проведение занятий в интерактивной форме отводится 41% занятий, что соответствует норме согласно ФГОС.

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

### **1.САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ.**

#### **ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ.**

1. Государственное управление в чрезвычайных ситуациях.
2. Опасности, связанные с физическим насилием.
3. Последствия проявления опасностей на здоровье и жизни человека.
4. Формы антропогенного воздействия человека на биосферу.
5. Основные принципы и направления охраны окружающей среды.

6. Экологические последствия хозяйственной деятельности человека.
7. Статистика пожаров на объектах с массовым пребыванием людей.
8. Основные причины и источники опасности, вызывающие опасные природные явления.
9. Воздействие электрического тока на организм человека.
10. Влияние алкоголя на безопасность.
11. Влияние наркотических и психотропных средств на безопасность.
12. Инженерная психология.
13. Классификация условий труда по показателям тяжести и напряженности.
14. Эргономика как наука о правильной организации человеческой деятельности.

### **ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ**

1. Виды и опасности и характер воздействия опасностей в системе «человек – среда обитания».
2. Влияние негативных факторов среды обитания на жизнедеятельность человека.
3. Безопасное поведение в городе и быту.
4. Безопасное поведение в городском транспорте.
5. Безопасное поведение в ЧС природного характера.
6. Безопасное поведение в ЧС техногенного характера.
7. Проблема суицидов.
8. Роль гражданской обороны по защите населения от опасностей.
9. Психологическая помощь пострадавшим в ЧС.
10. Реакции организма на экстремальные ситуации.
11. Особенности поведения человека в экстремальных и опасных ситуациях.
12. Современные способы защиты населения от оружия массового поражения.
13. Законодательство Российской Федерации в области безопасности жизнедеятельности.
14. Влияние вредных веществ на среду обитания.
15. Внешнее и внутреннее облучение.
16. Электромагнитное излучение.
17. Шумовое загрязнение окружающей среды.
18. Коллективные средства защиты.
19. Индивидуальные средства защиты.
20. Терроризм и его проявления.
21. Психологические аспекты здорового образа жизни.
22. Опасности, связанные с психическим воздействием на человека.
23. Психологические приемы самозащиты.
24. Оповещение о ЧС.
25. Вредные вещества, характеристика по классам опасности.

### **2. Вопросы к рейтинг-контролю №1 по предмету «Безопасность жизнедеятельности»**

1. Безопасность в системе образования. БЖ как учебная дисциплина и ее роль для воспитания человека.
2. Опасность. Понятие о факторах опасности.
3. Классификация факторов опасности в зависимости от источников опасности.
4. Основные принципы обеспечения безопасности.
5. Основные анализаторы организма человека и их характеристика.
6. Естественная и искусственная освещенность.
7. Виды вибраций и их воздействие на человека.
8. Акустические колебания. Действие шума на человека.
9. Действие электрических зарядов, электромагнитных полей на организм человека.
10. Безопасность и устойчивое развитие.
11. РСЧС: цели, задачи, режимы функционирования.
12. Вопросы безопасности жизнедеятельности в законах РФ.

13. Адаптация как фактор здоровья и безопасного существования. Особенности и механизмы адаптации организма к окружающей среде
14. Здоровый образ жизни как основное условие здоровья и личной безопасности. Образ жизни и его уровни.

### **Вопросы к рейтинг-контролю №2 по предмету «Безопасность жизнедеятельности»**

1. Город как источник опасности.
2. Основные понятия: ЧС, ЧС природного характера, стихийное бедствие, опасное природное явление.
3. Природные ЧС геофизического характера.
4. Природные ЧС геологического характера.
5. Аварии с выбросом химических опасных веществ.
6. Аварии с выбросом радиоактивных веществ.
7. Гидродинамические аварии.
8. Поражающие факторы чрезвычайных ситуаций.
9. Пожар и его опасные факторы.
10. Первичные средства пожаротушения.
11. Терроризм и его проявления.
12. Культура безопасности. Значение культуры безопасности на современном этапе развития общества.

### **Вопросы к рейтинг-контролю №3 по предмету «Безопасность жизнедеятельности»**

1. Психические процессы, влияющие на безопасность.
2. Психические свойства и состояния.
3. Неспецифическая и специфическая активность человека в ЧС.
4. Психическая напряженность.
5. Психологическая помощь пострадавшим в ЧС.
6. Концепция национальной безопасности.
7. Экологическая безопасность. Экологические проблемы.
8. Опасные растения и животные Владимирской области.
9. Гражданская оборона и ее задачи.
10. Средства защиты органов дыхания.
11. Коллективные средства защиты.

### **Вопросы к зачету**

1. Правовые, нормативно - технические и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности.
2. Классификация факторов опасности в зависимости от источников в системе «человек-среда обитания».
3. Классификация опасностей в системе «человек- среда обитания». Характер воздействия опасностей на жизнедеятельность человека.
4. Причины возникновения опасностей в системе «человек-среда обитания».
5. Влияние вредных веществ на среду обитания. Допустимые уровни их воздействия.
6. Действие вибраций и шума на организм человека. Защита от вибраций и шума.
7. Действие статических электрических и магнитных полей на организм человека и защита от них.
8. Воздействие электрического тока на организм человека.
9. Основные поражающие факторы огня. Защита от пожаров.
10. Взрыв и его характерные особенности. Защита от последствий взрыва.
11. Поражающие факторы ЧС.
12. Характеристика анализаторов человека с точки зрения безопасности.
13. Город как источник опасности.

14. Экстремальные ситуации в природных условиях.
15. Вынужденное автономное существование. Правила безопасного поведения.
16. Характеристика ЧС природного характера.
17. Классификация ЧС техногенного характера.
18. Классификация ЧС экологического характера.
19. Опасности, связанные с психическим воздействием.
20. Экономическая и информационная безопасность.
21. Психологические и нравственные аспекты защиты от преступников.
22. Психические процессы, влияющие на безопасность.
23. Психические состояния, влияющие на безопасность.
24. Задачи, структура гражданской обороны.
25. РСЧС: задачи, структура, режимы функционирования.
26. Индивидуальные средства защиты органов дыхания.
27. Коллективные средства защиты в ЧС.
28. Эвакуация и рассредоточение.
29. Культура безопасности. Значение культуры безопасности на современном этапе развития общества.
30. Государственное управление в ЧС.
31. Адаптация как фактор здоровья и безопасного существования. Особенности и механизмы адаптации организма к окружающей среде
32. Здоровый образ жизни как основное условие здоровья и личной безопасности. Образ жизни и его уровни.
33. Психологическая помощь пострадавшим.
34. Характеристика ЧС социального характера.
35. Концепция национальной безопасности.
36. Современный терроризм. Методы борьбы и профилактика.
37. Организация мероприятий по обеспечению безопасности в образовательном учреждении.
38. Стресс, стадии, значение в реакциях адаптации и дезадаптации. Факторы, формирующие здоровье и резервные возможности организма как основы личной безопасности
39. Космические ЧС.
40. Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения.
41. Опасные растения и животные Владимирской области
42. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении.

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

### **А) Основная литература:**

1. Безопасность жизнедеятельности. Безопасность в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера [Электронный ресурс] : Учеб. пособие / В.А. Акимов, Ю.Л. Воробьев, М.И. Фалеев и др. - М. : Абрис, 2012. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785437200490.html> (библ.ВлГУ).
2. Безопасность жизнедеятельности. в 2 ч. Ч. 1: Безопасность в чрезвычайных ситуациях на железнодорожном транспорте [Электронный ресурс] : учебник / Б.Н. Рубцов и др.; под ред. В.М. Пономарева и В.И. Жукова. - М. : УМЦ ЖДТ, 2015. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785890358226.html> (библ.ВлГУ).
3. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] / И.П. Левчук, А.А. Бурлаков - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970429693.html> (библ.ВлГУ).
4. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : Учебник / Масленников В.В. - М. : Издательство АСВ, 2014. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785930939637.html> (библ.ВлГУ).

5. Пименов, А.Б. Практикум по дисциплине "Безопасность жизнедеятельности" [Электронный ресурс] / А. Б. Пименов, Н. Е. Бурдакова, С. Г. Баранов ; ВлГУ . 2014— Электронные текстовые данные (1 файл: 1,39Мб) .— 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>>.

#### **Б) Дополнительная литература:**

1. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] / Багаутдинов А.М. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2012. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970419663.html> (библ.ВлГУ).

2. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Ю.Н.Сычев. - М. : Финансы и статистика, 2014. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785279031801.html>

3. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т. А. Хван, П. А. Хван. - Изд. 9-е, испр. и доп. - Ростов н/Д : Феникс, 2012. - (Высшее образование) - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222182376.html>

4. Безопасность жизнедеятельности в отраслях агропромышленного комплекса [Электронный ресурс] / Плющиков В.Г. - М. : КолосС, 2011. - (Учебники и учеб. пособия для студентов высш. и средних учеб. заведений). - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785953208055.html>

#### **Периодические издания:**

1. Способы и средства защиты населения от ЧС природного и техногенного характера. // Гражданская защита. - 2009.- №6.- С.29-33.

2. Тимошевский А. Противорадиационная защита аварийно-спасательных формирований / А. Тимошевский. // Гражданская защита .- 2010.- №1.- С.28-30.

3. Руббо С. Социальная безопасность жизнедеятельности: материал для проведения занятий. // Основы безопасности жизнедеятельности.- 2010.- №3.- С.6-9.

4. Крупнейшие радиационные аварии // Гражданская защита. - 2010.- №4.- С. 43-44.

5. Хасанов Ш.З. Чтобы не повторялась трагедия Беслана // Основы безопасности жизни. -2011.- №1.- С. 52-53.

6. Ивлева Н.В. Электрический ток: опасности и травмы // Основы безопасности жизни. -2011.-№9.- С.47-53.

7. Воробьев Ю. Комплексная безопасность человека. // Основы безопасности жизнедеятельности.- 2011.- №11.- С.13-16.

8. ОБЖ. Основы безопасности жизни». Ежемесячный информационный и научно-методический журнал. 2010-2016. (библ. ВлГУ)

9. «ОБЖ. Основы безопасности жизнедеятельности». Ежемесячный информационный и научно-методический журнал. 2010-2016 (библ. ВлГУ)

10. //Гражданская защита. 2010-2016. (библ ВлГУ).

11. //Военные знания. 2010-2016. (библ.ВлГУ)

### **Программное обеспечение и интернет-ресурсы**

**Перечень** необходимых технических средств обучения, используемых в учебном процессе для освоения дисциплины, и **способы их применения:**

- компьютерное и мультимедийное оборудование;
- приборы и оборудование учебного назначения;
- пакет прикладных обучающих программ;
- видео-, аудиовизуальные средства обучения;
- электронная библиотека курса
- ссылки на интернет-ресурсы и др.

1. [http://www.edu-all.ru/pages/links/all\\_links.asp?page=1&razdel=9](http://www.edu-all.ru/pages/links/all_links.asp?page=1&razdel=9)

Методические пособия, статьи для обучения в сферах безопасности, здоровья, БЖД, ОБЖ, ПДД, ЗОЖ, педагогики, методики преподавания для ДООУ, школ, вузов (программы, учебники и т. д.).

2. <http://bobysh.ru/ege/obg9/>

3. <http://mykrevedki.ru/lib/Book-21-25.html>

Электронные книги.

4. <http://bank.orenipk.ru/str42.htm>

информационные материалы по ОБЖ.

5. <http://sverdlovsk-school8.nm.ru/docobgd.htm>

6. <http://www.zavuch.info/>

Разработки уроков, поурочные планы, рекомендации.

7. <http://festival.1september.ru> – фестиваль педагогических идей «Открытый урок».

8. <http://uchitelu.net/medi> – материалы для проведения уроков и мероприятий по ОБЖ.

9. [www.school-obz.org](http://www.school-obz.org) – ОБЖ журнал МЧС России.

10. <http://www.mon.gov.ru> – Министерство образования и науки Российской Федерации.

Операционные системы Windows, стандартные офисные программы, законодательно-правовая, электронно-поисковая база по безопасности жизнедеятельности, 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.

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

Учебно - методические материалы (учебники, методические пособия, тесты) и другие средства обучения:

Аудиовизуальные (слайды, презентации, видеофильмы). Наглядные пособия (плакаты, муляжи).

Оборудование: ростомеры, напольные весы, спирометры, динамометры, тонометры, фонендоскопы, сантиметровые ленты, респираторы, противогазы, люксметр, носилки, лямки.

Расходные материалы: спирт, вата, 3% перекись водорода, йод, бинты.



Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций по направлению 44.03.05 «Педагогическое образование» по профилю подготовки: Немецкий язык. Английский язык.

Рабочую программу составила Бурдакова Н. Е., к.б.н., доцент кафедры Биологического и географического образования Бур

Рецензент :

(представитель работодателя) П Плышевская Е.В., к.б.н., зам. директора по учебно-воспитательной работе МАОУ «Гимназия» №35, г. Владимир \_\_\_\_\_

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Биологического и географического образования \_\_\_\_\_

Протокол № 9 от 15.03.16 года

Заведующий кафедрой : Грачева Е.П. Г

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 44.03.05 «Педагогическое образование» \_\_\_\_\_

Протокол № 3 от 17.03.16 года

Председатель комиссии: Артамонова М.В. се

