

Министерство науки и высшего образования 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

« 30 » 08 2019 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(наименование дисциплины)

Направление подготовки – 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль/программа подготовки – Русский язык. Литература

Уровень высшего образования – бакалавриат.

Форма обучения - очная

Семестр	Трудоемкость зач. ед./ час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточной аттестации (экзамен/зачет/зачет с оценкой)
3	2/ 72	18	18	-	36	зачет
Итого	2/ 72	18	18	-	36	зачет

## 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 курса:

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

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» относится к базовой части учебного плана. Пререквизиты дисциплины: «Основы медицинских знаний».

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП

Код формируемых компетенций	Уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине характеризующие этапы формирования компетенций (показатели освоения компетенции)
1	2	3
ПК-5 (способность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и	полное освоение	<b>Знать:</b> -теоретические основы диагностики функционального состояния организма человека; -признаки неотложных состояний; -методы оказания первой медицинской помощи пострадавшим. <b>Уметь:</b> -применять полученные знания, умения и навыки в



внеурочной деятельности)		<p>целях обеспечения безопасности учащихся и воспитанников;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-распознавать признаки нарушения здоровья;</li> <li>-оказывать первую помощь обучающимся.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-навыками и умениями определения функционального состояния организма;</li> <li>-аналитическими умениями в области выявления и оценки различных видов опасностей;</li> <li>- навыками и умениями по оказанию первой помощи при неотложных состояниях.</li> </ul>
<p>УК-7 (способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности)</p>	<p>полное освоение</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-основные принципы и закономерности основ здорового образа жизни;</li> <li>-основные компоненты здоровья;</li> <li>-основные методы и способы поддержания должного уровня физической подготовленности и здоровья.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-поддерживать достаточный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>-применять полученные знания, умения и навыки по основам здорового образа жизни в повседневной жизни.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками соблюдения принципов здорового образа жизни;</li> <li>-навыками соблюдения основных закономерностей здорового образа жизни;</li> <li>-приемами, методами и способами поддержания должного уровня физической подготовленности;</li> <li>-приемами по оказанию первой помощи в случае возникновения травматических повреждений.</li> </ul>
<p>УК-8 (способность создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций)</p>	<p>полное освоение</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-основные понятия дисциплины, основные направления и методы по защите граждан от опасностей природного, техногенного и социального характера;</li> <li>-общие закономерности, признаки, причины и последствия опасностей;</li> <li>-психологические основы безопасности;</li> <li>- теоретические основы диагностики функционального состояния организма человека;</li> <li>-признаки неотложных состояний;</li> <li>-методы оказания первой медицинской помощи пострадавшим.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности для учащегося и принимать меры по ее предупреждению в условиях образовательного учреждения;</li> <li>-применять полученные умения и навыки в целях</li> </ul>

		<p>обеспечения безопасности учащихся и воспитанников;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-распознавать признаки нарушения здоровья;</li><li>-оказывать первую помощь при травмах, ранах, ожогах, кровотечениях;</li><li>-проводить простейшие реанимационные действия.</li></ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-профессиональным языком данной предметной области знаний, аналитическими умениями в области выявления и оценки различных видов опасностей;</li><li>-общими методами и принципами решения задач безопасности в собственных интересах, обучающихся и образовательного учреждения;</li><li>-приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях.</li></ul>
--	--	---



#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 часов

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем 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, форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС			
1	Человек и среда обитания	4	1-2	2	2		4	2; 50%		
2	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций	4	3-4	2	2		5	2; 50%		
3	Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях	4	5-12	8	8		10	8; 50%	Рейтинг-контроль №1	
4.	Психофизиологические и эргономические основы безопасности	4	13-16	4	2		10	3; 50%	Рейтинг-контроль №2	
5.	Гражданская оборона и ее значение.	4	17-18	2	4		7	3; 50%	Рейтинг-контроль №3	
Всего за четвертый семестр					18	18		36	18; 50%	Зачет
Наличие в дисциплине КП/КР										
Итого по дисциплине					18	18		36	18; 50%	Зачет

#### Содержание лекционных занятий по дисциплине

##### Раздел 1. Человек и среда обитания.

##### Тема 1. Теоретические основы безопасности.

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.

## **Тема 2. Адаптация как фактор здоровья и безопасного существования. Задачи безопасности жизнедеятельности в развитии ЗОЖ.**

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. Здоровый образ жизни как основное условие здоровья и личной безопасности. Культура безопасности. Значение культуры безопасности на современном этапе развития общества. Безопасность в системе образования. БЖ как учебная дисциплина и ее роль для воспитания человека.

## **Раздел 2. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.**

### **Тема 1. 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. Способы и мероприятия по защите населения в ЧС. Коллективные и индивидуальные средства защиты.

## **Раздел 3. Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях.**

### **Тема 1. Чрезвычайные ситуации. Поражающие факторы чрезвычайных ситуаций. Чрезвычайные ситуации техногенного характера.**

Классификация чрезвычайных ситуаций. Основные этапы в развитии ЧС. Поражающие факторы ЧС. Классификация ЧС техногенного характера. Основы пожарной безопасности. Аварии и выбросом (выливом) АХОВ. Классификация АХОВ по характеру воздействия на организм человека. Гидродинамические аварии, поражающие факторы, безопасное поведение. Аварии на радиационно-опасных объектах. Основные этапы обеспечения радиационной безопасности. Транспортные аварии. Профилактика дорожно-транспортных происшествий.



## **Тема 2. Чрезвычайные ситуации природного происхождения.**

Классификация ЧС природного характера. Опасное природное явление. Стихийное бедствие. Основные закономерности ЧС природного происхождения. ЧС геофизического и геологического происхождения. ЧС гидрологического происхождения. Природные пожары. ЧС метеорологического происхождения. Поражающие факторы ЧС природного происхождения, безопасное поведение. Нарушение экологического равновесия. Чрезвычайные ситуации экологического характера.

## **Тема 3. Чрезвычайные ситуации социального происхождения. Дестабилизирующие факторы современности.**

Классификация ЧС социального происхождения. Классификация, закономерности, проявления. Дестабилизирующие факторы современности: религиозные секты, миграция населения, экстремизм и терроризм. Законодательная и нормативная база в борьбе с экстремизмом и терроризмом. Наркотизация молодежи серьезная угроза социального происхождения. Проблемы национальной и международной безопасности Российской Федерации.

## **Тема 4. Безопасное поведение при вынужденном автономном существовании.**

Основные причины попадания человека в условия вынужденного автономного существования. Факторы выживания. Основные способы ориентирования. Основные способы добывания воды в условиях вынужденного автономного существования. Способы добывания огня. Экстремальные ситуации в природных условиях. Сооружение временного убежища. Ядовитые и лекарственные растения Владимирской области. Опасные растения и животные Владимирской области. Оказание первой помощи в экстремальных ситуациях в условиях природной среды. Поисково-спасательные отряды Владимирской области.

## **Раздел 4. Психофизиологические и эргономические основы безопасности.**

### **Тема 1. 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: темперамент, характер, психологические и физиологические особенности людей. Психические состояния: длительные, временные, периодические. Профессиограмма. Инженерная психология. Психодиагностика, профессиональная ориентация. Эргономика как наука о правильной организации человеческой деятельности.



## **Тема 2. Влияние личностных и индивидуальных особенностей людей на поведение в экстремальных ситуациях.**

Личностные и индивидуальные особенности, влияющие на безопасность. Стресс. Виды стресса. Влияние стресса на здоровье. Психическая напряженность. Чрезмерные формы психического напряжения. Посттравматические стрессовые состояния. Реакции организма на экстремальные ситуации. Психологическая помощь пострадавшим в ЧС и людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации. Неврозы, классификация, первая помощь. Влияние алкоголя, наркотических и психотропных средств на безопасность. Основные психологические причины ошибок и создания опасных ситуаций. Особенности групповой психологии.

## **Раздел 5. Гражданская оборона и ее значение.**

### **Тема 1. Гражданская оборона и ее значение.**

Основные этапы создания гражданской обороны. Значение гражданской обороны в обеспечении безопасности населения от опасностей мирного и военного времени. Гражданские организации гражданской обороны. Силы и средства гражданской обороны. Основные задачи гражданской обороны. Обеспечение населения индивидуальными и коллективными средствами защиты. Организация занятий. Функциональные обязанности и подготовка начальника ГО, начальника штаба ГО, должностных лиц и личного состава.

## **Содержание практических занятий по дисциплине**

### **Раздел 1. Человек и среда обитания.**

#### **Тема 1. Теоретические основы безопасности. Адаптация человека к условиям окружающей среды.**

Обсуждение вопросов по теоретическим проблемам безопасности. Выполнение лабораторной работы. Определение степени адаптации организма человека к условиям среды обитания, включающие особенности профессии, отдыха, питания, климатические и экологические условия, с помощью расчета величины собственного адаптационного потенциала. Оценив полученную величину, студенты делают выводы и составляют индивидуальные рекомендации для улучшения резервных возможностей организма.



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.

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

## **Раздел 2. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.**

### **Тема 1. Организация и функционирование РСЧС.**

Обсуждение вопросов: 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. Защита презентаций и рефератов.

## **Раздел 3. Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях.**

### **Тема 1. Безопасность и защита человека в ЧС. Пожарная безопасность. Профилактика пожара в учебном заведении.**

Изучение причин возникновения пожаров, ознакомление с первичными мерами пожарной безопасности, способами и средствами тушения пожаров, изучение устройств и правил пользования первичными средствами пожаротушения. Разработка алгоритма действий студентов при возникновении пожара. Анализ ситуативных задач и конкретных ситуаций. Оказание первой помощи пострадавшим при обширных и глубоких ожогах и отравлении угарным газом. Защита презентаций и реферативных работ.



## **Тема 2. Средства индивидуальной защиты органов дыхания при ЧС.**

Изучение принципов действия и устройства средств индивидуальной защиты органов дыхания: гражданских фильтрующих противогазов ГП-5, ГП-7, респираторов, ватно-марлевой повязки. Изучение вопросов защиты противогазов и респираторов от АХОВ, назначение и способы применения дополнительных патронов газовых (ДПГ-1; ДПГ-3); медицинских средств защиты: индивидуальной аптечки медицинской-АИ-2, индивидуального перевязочного пакета, индивидуального противохимического пакета. Анализ ситуативных задач и конкретных ситуаций. Защита презентаций и реферативных работ.

## **Тема 3. Оказание первой помощи пострадавшим в ЧС. Способы транспортировки пострадавших.**

Отработка навыков 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. Отработка навыков первой медицинской помощи при наружных и внутренних кровотечениях, применяя разные способы остановки кровотечений методом пальцевого прижатия, максимального сгибания конечности, наложения давящей повязки, жгутом, жгутом - закруткой.

Изучение основных способов транспортировки пострадавших: на руках, на носилках, с помощью лямок. Для выполнения заданий организуется групповая работа студентов. Анализ ситуативных задач и конкретных ситуаций. Закрепление навыков по оказанию экстренной реанимационной помощи.

## **Тема 4. Безопасное поведение при вынужденном автономном существовании.**

Основные причины попадания человека в условия вынужденного автономного существования. Факторы выживания. Экстремальные ситуации в природных условиях. Ядовитые и лекарственные растения Владимирской области. Опасные растения и животные Владимирской области. Отработка навыков по ориентированию на местности: по компасу, по солнцу и часам, по квартальным столбам, звездам, природным признакам. Решение ситуативных задач и анализ конкретных ситуаций. Оказание первой помощи пострадавшим в экстремальных ситуациях в природной среде. Защита презентаций и реферативных работ. Имитационная игра «Авиакатастрофа в пустыне». Имитационная игра «Авиакатастрофа в тундре».



## **Раздел 4. Психофизиологические и эргономические основы безопасности.**

### **Тема 1. Исследование психологических характеристик человека.**

Оценка уровня личностной и ситуативной тревожности с помощью выполнения психологического теста. Написание заключения, которое должно включать рекомендации по коррекции уровня тревожности в случае высоких и низких показателей.

Определение типа темперамента. В индивидуальных заключениях должна быть оценка уровневых характеристик показателей каждого испытуемого: экстраверсия, интроверсия, нейротизм.

Тренинг «Аукцион», цель которого, заинтересовать участников в обсуждении темы «Стресс».

Тренинг «Методика самооценки студента», цель которого определение уровня самооценки и интерпретации результатов тестирования. Степень адекватности самооценки педагога имеет большое влияние на развитие эмоциональной напряженности в педагогической деятельности.

Защита презентаций и реферативных работ.

### **Тема 2. Гигиеническая оценка микроклимата, естественной и искусственной освещенности учебной аудитории.**

Измерение температуры в учебной аудитории, показателя «относительной» влажности воздуха, барометрического давления. На основании полученных результатов студенты должны сделать заключение о соответствии микроклимата учебной аудитории гигиеническим требованиям.

Расчет величины коэффициента аэрации. Сравнение с нормативами и формулирование вывода о качестве воздухообмена в исследуемом помещении. Для оценки естественной освещенности аудитории необходимо вычислить величину КЕО (коэффициент естественной освещенности). Сравнить полученную величину с гигиеническими нормативами для учебных аудиторий.

Вычислить показатель «глубины заложения» комнаты по приведенной формуле и сравнить полученную величину с нормативным показателем.

Для оценки искусственной освещенности аудитории рассчитать удельную мощность и сравнить полученную величину с нормативным показателем.

Расчитать искусственную освещенность и сравнить полученную величину с нормативным показателем. На основании полученных результатов студенты должны сделать заключение о соответствии микроклимата, естественной и искусственной освещенности гигиеническим требованиям.



## **Раздел 5. Гражданская оборона и ее значение.**

### **Тема 1. Гражданская оборона и ее значение.**

Изучение теоретических вопросов. Основные этапы создания гражданской обороны. Значение гражданской обороны в обеспечении безопасности населения от опасностей мирного и военного времени. Гражданские организации гражданской обороны. Силы и средства гражданской обороны. Основные задачи гражданской обороны. Обеспечение населения индивидуальными и коллективными средствами защиты. Защита презентаций и реферативных работ.

### **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

В преподавании дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» используются разнообразные образовательные технологии как традиционные, так и с применением активных и интерактивных методов обучения.

Активные и интерактивные методы обучения:

- Интерактивная лекция (тема №1,2 разд.3);
- Групповая дискуссия (тема №1, разд.1; тема № 1, разд.2; тема № 1, разд.5);
- Ролевые игры (тема №3; разд.3);
- Тренинг (тема №1, разд.4);
- Анализ ситуаций (тема № 2, 3, разд. 3);
- Применение имитационных моделей (тема №4, разд.3);
- Разбор конкретных ситуаций (тема № 2, 3, разд. 3);

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

#### **Контрольные вопросы рейтинг - контроля №1**

1. Понятия «опасность», «безопасность», «среда обитания», «безопасность жизнедеятельности», «чрезвычайная ситуация».
2. Принципы обеспечения безопасности.
3. Особенности и механизмы адаптации организма к окружающей среде.
4. Классификация опасных и вредных факторов среды.



5. Аксиома о потенциальной опасности деятельности.
6. Производственная, городская, бытовая, природная среда.
7. Культура безопасности.
8. Основные компоненты культуры безопасности.
9. Цели и задачи РСЧС, структура, режимы функционирования.
10. . Права и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций.
- 11.Классификация чрезвычайных ситуаций.
- 12.Основные этапы в развитии ЧС.
- 13.Поражающие факторы ЧС.

### **Контрольные вопросы рейтинг - контроля №2**

- 1.Классификация ЧС техногенного характера.
- 2.Поражающие факторы пожара.
- 3.Первичные средства пожаротушения.
- 4.Алгоритм действий студентов при возникновении пожара в учебном заведении.
- 5.Первая помощь пострадавшим при ожоговом шоке и отравлении угарным газом.
- 6.Классификация АХОВ по характеру воздействия на организм человека и по способам поступления в организм.
- 7.Безопасное поведение в случае аварии с выбросом (выливом) АХОВ.
- 8.Гидродинамическая авария.
- 9.Ионизирующее излучение.
- 10.Этапы взаимодействия ионизирующего излучения с веществом.
- 11.Обеспечение радиационной безопасности.
- 12.Профилактика дорожно-транспортных происшествий.
- 13.Индивидуальные средства защиты органов дыхания.
14. Коллективные средства защиты в ЧС.

### Контрольные вопросы рейтинг - контроля №3

1. ЧС природного характера. Основные закономерности ЧС природного характера.
2. ЧС геофизического и геологического происхождения.
3. ЧС гидрологического характера.
4. Природные пожары.
5. Дестабилизирующие факторы современности: религиозные секты, миграция населения, экстремизм и терроризм.
6. Экстремальные ситуации в природных условиях.
7. Основные способы ориентирования.
8. Оказание первой помощи в экстремальных ситуациях в условиях природной среды.
9. Личностные и индивидуальные особенности, влияющие на безопасность.
10. Стресс. Виды стресса. Влияние стресса на здоровье.
11. Реакции организма на экстремальные ситуации.
12. Психологическая помощь пострадавшим в ЧС.
13. Основные задачи гражданской обороны.
14. Гражданские организации гражданской обороны.
15. Обеспечение населения индивидуальными и коллективными средствами защиты.

### Задания для самостоятельной работы студентов

№	Тема	Форма контроля	К-во часов
1.	Человек и среда обитания	презентации доклад	4
2.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.	презентации доклад	5



3.	БЕЗОПАСНОСТЬ И ЗАЩИТА ЧЕЛОВЕКА В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ	презентации доклад	10
4.	ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ЭРГОНОМИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ	презентации доклад	10
5.	Гражданская оборона и ее значение	презентации доклад	7
Итого:			36

## ЗАДАНИЯ

### для самостоятельной работы студентов

#### **Тема 1. Транспортный шум и методы его снижения. Активные методы снижения шума.**

*Задание:* Осуществить обзор литературных источников по данной теме на основе каталогов Владимирской областной универсальной научной библиотеки и библиотеки ВлГУ, а также других доступных библиотек. Подготовить перечень соответствующих источников с указанием библиографии и краткой аннотацией.

Литература: каталоги библиотек.

#### **Тема 2. Электромагнитная экология и способы защиты от электромагнитных полей.**

*Задание:* Осуществить обзор литературных источников по данной теме на основе каталогов Владимирской областной универсальной научной библиотеки и библиотеки ВлГУ, а также других доступных библиотек. Подготовить перечень соответствующих источников с указанием библиографии и краткой аннотацией.

Литература: каталоги библиотек.

### **ТЕМА 3. МОБИЛЬНАЯ СВЯЗЬ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА. АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ.**

*Задание:* На основе литературных источников, изучить влияние мобильной связи на организм человека. Провести анализ современных исследований по данной теме, выявить основные способы воздействия мобильной связи на организм человека. Подготовиться к обсуждению этих вопросов.

Литература: вся рекомендованная по дисциплине литература.

### **ТЕМА 4. АНАЛИЗ СОВРЕМЕННОГО СОСТОЯНИЯ ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В РОССИИ И ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ПОЖАРОВ.**

*Задание:* На основе изучения литературных источников сделать письменный анализ современного состояния пожарной безопасности в России и основные причины пожаров. Рассмотреть изучаемые вопросы и на примере Владимирской области.

ЛИТЕРАТУРА: ВСЯ РЕКОМЕНДОВАННАЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ЛИТЕРАТУРА.

### **Тема 5. Параметры стихийных бедствий, их предвестники и регионы их наиболее частого проявления.**

*Задание:* Изучить вопрос, связанный с проявлением стихийных бедствий, их характеристика, закономерности проявления в разных регионах и особенности безопасного поведения. Подготовиться к обсуждению этих вопросов (презентации, доклады).

Литература: вся рекомендованная по дисциплине литература, местные СМИ.

### **Тема 6. Психологическая устойчивость в экстремальных ситуациях.**

*Задание:* Проанализировать сведения о психологической устойчивости в экстремальных ситуациях. Рассмотреть и изучить основные реакции организма на экстремальные ситуации, механизмы психической напряженности и способы оказания психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях.

Литература: вся рекомендованная по дисциплине литература.



## Темы рефератов

1. Виды и опасностей 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.
26. Основные загрязнители почв, влияние на здоровье.
27. Влияние качества воды на здоровье человека.

28. Опасные растения и животные Владимирской области.

29. Экологическая безопасность.

30. Глобальные экологические проблемы.

### Вопросы 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.
15. Производственная, городская, бытовая, природная среда.
16. Национальная безопасность.
17. Промышленная безопасность.
18. Аварии на коммунально-энергетических системах.
19. Космические аварии.
20. Биологические ЧС.
21. Безопасность в системе образования.
22. Электромагнитное излучение.



23. Город как источник опасности.
24. Вибрация и шум.
25. Экономическая и информационная безопасность.

### Вопросы для подготовки 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. Национальная безопасность РФ.
30. Государственное управление в ЧС.
31. Структура и органы управления ГО.
32. Психологическая помощь пострадавшим.
33. Характеристика ЧС социального характера.
34. Национальные интересы России.
35. Современный терроризм. Методы борьбы и профилактика.
36. Организация мероприятий по обеспечению безопасности в образовательном учреждении.
37. Обеспечение национальной безопасности РФ.
38. Космические ЧС.
39. Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения.
40. Чрезвычайные ситуации военного времени.
41. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении.

Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.



## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ	
		Количество экземпляров изданий в библиотеке ВлГУ в соответствии с ФГОС ВО	Наличие в электронной библиотеке ВлГУ
1	2	3	4
Основная литература			
1. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учебник для бакалавров / В. О. Евсеев, В. В. Кастерин, Т. А. Коржинек [и др.] ; под ред. Е. И. Холостова, О. Г. Прохорова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Дашков и К. — 453 с. — 978-5-394-02026-1.	2017		<a href="http://www.iprbookshop.ru/60384.html">http://www.iprbookshop.ru/60384.html</a>
2. Айзман, Р. И. Основы безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / Р. И. Айзман, Н. С. Шуленина, В. М. Ширшова ; под ред. А. Я. Тернер. — Электрон. текстовые данные. — Новосибирск : Сибирское университетское издательство, — 247 с. — 978-5-379-02005-7.	2017		<a href="http://www.iprbookshop.ru/65282.html">http://www.iprbookshop.ru/65282.html</a>
3. Основы безопасности жизнедеятельности и первой медицинской помощи [Электронный ресурс] : учебное пособие / Р. И. Айзман, Л. К. Айзман, Н. В. Балиоз [и др.] ; под ред. Р. И. Айзман, С. Г. Кривошеков, И. В. Омельченко. — Электрон. текстовые данные. — Новосибирск : Сибирское университетское издательство — 463 с. — 978-5-379-02006-4.	2017		<a href="http://www.iprbookshop.ru/65283.html">http://www.iprbookshop.ru/65283.html</a>
4. Шуленина, Н. С. Практикум по безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс] / Н. С. Шуленина, В. М. Ширшова, Н. А. Волобуева ; под ред. Р. И. Айзман. — Электрон. текстовые данные. — Новосибирск : Сибирское университетское издательство — 190 с. — 978-5-379-02014-9.	2017		<a href="http://www.iprbookshop.ru/65287.html">http://www.iprbookshop.ru/65287.html</a>
5. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. В. Тягунов, А. А. Волкова, В. Г. Шишкунов, Е. Е. Барышев ; под ред. В. С. Цепелев. — Электрон. текстовые данные. — Екатеринбург : Уральский федеральный	2016		<a href="http://www.iprbookshop.ru/68224.html">http://www.iprbookshop.ru/68224.html</a>

университет, ЭБС АСВ, — 236 с. — 978-5-321-02487-4			
Дополнительная литература			
1 Рысин, Ю. С. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю. С. Рысин, С. Л. Яблочников. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, — 122 с. — 978-5-4486-0158-3.	2018		<a href="http://www.iprbookshop.ru/70759.html">http://www.iprbookshop.ru/70759.html</a>
2. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л. А. Муравей, Д. А. Кривошеин, Е. Н. Черемисина [и др.] ; под ред. Л. А. Муравей. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, — 431 с. — 978-5-238-00352-8.	2017		<a href="http://www.iprbookshop.ru/71175.html">http://www.iprbookshop.ru/71175.html</a>
3. <b>Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие / Л.Л. Никифоров, В.В. Персиянов. - М.: НИЦ ИНФРА-М, - 297 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат). (переплет) ISBN 978-5-16-006480-2</b>	2014		<a href="http://znanium.com/catalog/product/392577">http://znanium.com/catalog/product/392577</a>

## 7.2. Периодические издания

Гражданская оборона.

Основы безопасности жизнедеятельности.

Основы безопасности жизни.

## 7.3. Интернет-ресурсы

<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785279031801.html>

<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763834727.html>



## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий лабораторного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Лабораторные работы проводятся в аудитории 406а.

Учебно-методические материалы — учебники, методические пособия.

Аудиовизуальные средства обучения — слайды, презентации, видеофильмы.

Лабораторное оборудование — весы, ростомер, тонометры, спирометры, сантиметровые ленты, шины, жгуты, тренажер «Максим».

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

Рабочую Бурдакова Нелли Евгеньевна программу составил ВУС -  
(ФИО, подпись)

Рецензент  
(представитель работодателя) директор МБОУ СОШ №29 г. Владимира к.б.н.  
Плышевская  
Е.В. [подпись]  
(место работы, должность, ФИО, подпись)

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

Протокол № 1 от 29.08.19 года

Заведующий кафедрой Ткачева С.Н. [подпись]  
(ФИО, подпись)

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

Протокол № 1 от 30.08.19 года

Председатель Артamonova M.P. [подпись] комиссии  
(ФИО, подпись)

### ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_