

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)

Институт физической культуры

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор института ФКиС  
  
Галазов А.В.  
« 31 » 08 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ**

г. Владимир  
2021 г.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» является формирование профессиональной культуры безопасности, под которой понимается готовность и способность личности использовать в процессе деятельности приобретенную совокупность знаний, умений и навыков для обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности, где вопросы безопасности рассматриваются в качестве приоритета, а также создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности.

### Задачи:

- формирование приоритетов сохранения здоровья и необходимого уровня безопасности человека перед другими ценностями жизни и благополучия;
- научить создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности;
- освоение методик идентификации опасностей на основе анализа процессов взаимодействия в системах «человек – машина - окружающая среда» с учетом психофизиологических особенностей жизнедеятельности;
- овладение методологией прогнозирования и принятия грамотных решений в условиях чрезвычайных ситуаций;
- обучение основами необходимого уровня владения приемами самообороны в условиях городской среды.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» относится к обязательной части.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	
УК – 8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития	УК – 8.1 Знать: Причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций; основы безопасности жизнедеятельности, телефоны служб спасения.	Знает - терминологию, предмет безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства, источники, причины их возникновения, детерминизм опасностей; - методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; - сущность и содержание	Тестовые задания Ситуационные задачи

<p>общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</p>		<p>чрезвычайных ситуаций, их классификацию, поражающие факторы чрезвычайных ситуаций;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные методы защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий и способы применения современных средств поражения, основные меры по ликвидации их последствий;</li> <li>- технику безопасности и правила пожарной безопасности при проведении физкультурно-спортивных мероприятий с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала</li> </ul>	
	<p>УК – 8.2 Уметь: поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности и принимать меры по ее предупреждению; оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях.</p>	<p>Умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать алгоритм безопасного поведения при опасных ситуациях природного, техногенного и экологического характера;</li> <li>- организовывать защитные мероприятия на спортивных объектах при возникновении чрезвычайных ситуаций;</li> <li>Организовывать физкультурно-спортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала;</li> <li>- оказывать первую помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий;</li> <li>- использовать приемы</li> </ul>	

		<p>первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся в процессе занятий</li> </ul>	
	<p>УК – 8.3 Владеть: методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций; навыками применения основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p>	<p>Владеет методами использования основных средств индивидуальной и коллективной защиты для сохранения жизни и здоровья граждан;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основами планирования обеспечения безопасности в конкретных техногенных авариях и чрезвычайных ситуациях;</li> <li>- знаниями оказания первой помощи пострадавшим в процессе физкультурно - спортивных занятий, в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;</li> <li>- использования методов защиты обучающихся на уроках физической культуры, при проведении учебно-тренировочных занятий от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий;</li> <li>- навыками организации физкультурно-спортивных мероприятий с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала.</li> </ul>	

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов.

##### Тематический план

Форма обучения - очная

№ п/п	Наименование тем и /или разделов дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости и, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные	в форме практической подготовки		
1.	Предмет, задачи и содержание курса ОБЖ. Классификация ЧС.	2	1	2	2			6	
2.	Опасные и вредные факторы среды обитания, их характеристика и способы защиты от них	2	2		2			6	
3.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Правовые и организационные основы БЖ.	2	3,4	2	4			6	Рейтинг-контроль 1
4.	Чрезвычайные ситуации природного происхождения.	2	5,6	2	4			6	
5.	Чрезвычайные ситуации техногенного происхождения.	2	7,8	2	4			6	
6.	Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них.	2	9,10	2	4			6	
7.	Чрезвычайные ситуации экологического (антропогенного) происхождения. Город как источник опасности.	2	11,12	2	4			6	Рейтинг-контроль 2
8.	Гражданская оборона и основные мероприятия по защите населения.	2	13,14	2	4			6	
9.	Медико – санитарная подготовка. Первая доврачебная помощь.	2	15,16	2	4			4	

10.	Первая помощь при утоплениях. Первая помощь при поражениях электрическим током	2	17,18	2	4			2	Рейтинг-контроль 3
	Всего за 2 семестр: 108			18	36			54	Зачет
	Итого по дисциплине: 108			18	36			54	Зачет

**Тематический план**  
**Форма обучения - заочная**

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов.

№ п/п	Наименование тем и /или разделов дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости и, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные	в форме практической подготовки		
1.	Предмет, задачи и содержание курса ОБЖ. Классификация ЧС.	2	1	2	2			4	
2.	Опасные и вредные факторы среды обитания, их характеристика и способы защиты от них	2	2					6	
3.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Правовые и организационные основы БЖ.	2	3,4					12	Рейтинг-контроль 1
4.	Чрезвычайные ситуации природного происхождения.	2	5,6					12	
5.	Чрезвычайные ситуации техногенного происхождения.	2	7,8					12	
6.	Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них.	2	9,10					12	
7.	Чрезвычайные ситуации экологического (антропогенного) происхождения. Город как	2	11,12					12	Рейтинг-контроль 2

	источник опасности.								
8.	Гражданская оборона и основные мероприятия по защите населения.	2	13,14	2				10	
9.	Медико – санитарная подготовка. Первая доврачебная помощь.	2	15,16		2			10	
10.	Первая помощь при утоплениях. Первая помощь при поражениях электрическим током	2	17,18					10	Рейтинг-контроль 3
	Всего за 2 семестр: 108			4	4			100	Зачет
	Итого по дисциплине: 108			4	4			100	Зачет

**Тематический план**  
**Форма обучения – заочная на базе СПО**  
Трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 часа

№ п/п	Наименование тем и /или разделов дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости и, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные	в форме практической подготовки		
1.	Предмет, задачи и содержание курса ОБЖ. Классификация ЧС.	2	1	2	2			10	
2.	Опасные и вредные факторы среды обитания, их характеристика и способы защиты от них	2	2					10	
3.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Правовые и организационные основы БЖ.	2	3,4					14	Рейтинг-контроль 1
4.	Чрезвычайные ситуации природного происхождения.	2	5,6					14	

5.	Чрезвычайные ситуации техногенного происхождения.	2	7,8					14	
6.	Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них.	2	9,10					14	
7.	Чрезвычайные ситуации экологического (антропогенного) происхождения. Город как источник опасности.	2	11,12					14	Рейтинг-контроль 2
8.	Гражданская оборона и основные мероприятия по защите населения.	2	13,14	2				16	
9.	Медико – санитарная подготовка. Первая доврачебная помощь.	2	15,16		2			16	
10.	Первая помощь при утоплениях. Первая помощь при поражениях электрическим током	2	17,18					14	Рейтинг-контроль 3
	Всего за 2 семестр: 144			4	4			136	Зачет
	Итого по дисциплине: 144			4	4			136	Зачет

### **Содержание лекционных занятий по дисциплине**

**Тема 1.** Предмет, задачи и содержание курса БЖ. Классификация чрезвычайных ситуаций (ЧС).

**Содержание.** Правовые и организационные основы БЖ. Понятие (определение) чрезвычайных ситуаций. Причины возникновения ЧС. Основы системы предупреждения ЧС. Организация, занимающаяся ликвидацией ЧС – Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС России).

**Тема 3.** Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Правовые и организационные основы БЖ.

**Содержание.** Российская система чрезвычайных ситуаций – основные задачи. Организационная структура МЧС России. Уровневая структура РСЧС. Силы и средства РСЧС.

**Тема 4.** Чрезвычайные ситуации природного происхождения.

**Содержание.** Стихийные бедствия: землетрясения и извержения вулканов; ураганы, бури, смерчи, грозы; снежные заносы, сход лавин, метель, вьюга; сели, оползни; лесные, степные, торфяные пожары: наводнения.

**Тема 5.** Чрезвычайные ситуации техногенного происхождения

**Содержание.** Чрезвычайные ситуации, вызванные пожарами и взрывами. Взрывоопасность. Общая характеристика пожарной опасности. Основы пожарной профилактики. Организация пожарной охраны в помещениях и на производствах.

**Тема 6.** Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них.

**Содержание.** Организация противодействия терроризму и экстремизму, общая характеристика террористических и криминальных угроз Действия при угрозе и ходе террористических актов. Криминальные ситуации в местах проживания.



**Тема 7.** Чрезвычайные ситуации экологического (антропогенного) происхождения. Город как источник опасности.

**Содержание.** Защита при авариях (катастрофах) на транспорте: автомобильный транспорт, железнодорожный транспорт, воздушный транспорт, водный транспорт. Защита при авариях (катастрофах) на производственных объектах: пожароопасные объекты, взрывоопасные объекты, гидродинамически опасные объекты, химически опасные объекты, радиационно-опасные объекты.

**Тема 8.** Гражданская оборона и основные мероприятия по защите населения.

**Содержание.** Организация гражданской обороны. Оружие массового поражения и защита от него (ядерное оружие, химическое оружие, биологическое оружие). Средства защиты от оружия массового поражения.

**Тема 9.** Медико-санитарная подготовка. Первая доврачебная помощь при спортивных травмах.

**Содержание.** Оказание первой доврачебной помощи при ранениях и спортивных травмах. Ушибы, переломы, вывихи, растяжение связок, синдром длительного сдавливания. Оказание помощи человеку при ожогах.

**Тема 10.** Первая помощь при утоплениях. Первая помощь при поражениях электрическим током.

**Содержание.** Техника спасения утопающего на водоемах. Искусственное дыхание при утоплениях. Способы искусственного дыхания. Действие электрического тока на человека. Причины электротравматизма. Методы и средства обеспечения электробезопасности.

### **Содержание практических занятий по дисциплине**

**Тема 1.** Предмет, задачи и содержание курса БЖ. Классификация чрезвычайных ситуаций (ЧС).

**Содержание.** Определение чрезвычайных ситуаций. Причины возникновения ЧС. Основы системы предупреждения ЧС. Организации, занимающаяся ликвидацией ЧС. Понятие (определение) чрезвычайных ситуаций. Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС России).

**Тема 2.** Опасные и вредные факторы среды обитания, их характеристика и способы защиты от них

**Содержание.** Опасные и вредные факторы среды обитания, их характеристика и способы защиты от них. Основы взаимодействия в системе «Человек – Среда обитания». Научная проблема комплексной безопасности человека, общества, государства, окружающей среды от негативных факторов и угроз.

**Тема 3.** Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Правовые и организационные основы БЖ.

**Содержание.** Основные задачи Российской системы чрезвычайных ситуаций. Организационная структура МЧС России. Силы и средства Российской системы чрезвычайных ситуаций.

**Тема 4.** Чрезвычайные ситуации природного происхождения.

**Содержание.** Стадии ЧС, классификация катастроф. Стихийные бедствия: землетрясения и извержения вулканов; ураганы, бури, смерчи, грозы; снежные заносы, сход лавин, метель, вьюга; сели, оползни; лесные, степные, торфяные пожары; наводнения.

**Тема 5.** Чрезвычайные ситуации техногенного происхождения

**Содержание.** Классификация ЧС техногенного происхождения. Российское законодательство о промышленной безопасности промышленно-опасных объектов.

Аварии на радиационно-опасных объектах. Радиационные аварии, их виды, динамика развития, основные опасности. Шкала происшествий на АЭС. Аварии на химически – опасных объектах. Понятие и классификация аварийно-химически опасных веществ (АХОВ). Пожаро и взрывоопасные объекты.

**Тема 6.** Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них.

Содержание. Организация противодействия терроризму и экстремизму, общая характеристика террористических и криминальных угроз. Действия при угрозе и ходе террористических актов. Криминальные ситуации в местах проживания.

**Тема 7.** Чрезвычайные ситуации экологического (антропогенного) происхождения. Город как источник опасности.

Содержание. Защита при авариях (катастрофах) на транспорте: автомобильный транспорт, железнодорожный транспорт, воздушный транспорт, водный транспорт. Защита при авариях (катастрофах) на производственных объектах: пожароопасные объекты, взрывоопасные объекты, гидродинамически-опасные объекты, химически опасные объекты, радиационно-опасные объекты.

**Тема 8.** Гражданская оборона и основные мероприятия по защите населения.

Содержание. Организация гражданской обороны. Оружие массового поражения и защита от него (ядерное оружие, химическое оружие, биологическое оружие). Средства защиты от оружия массового поражения. Организация гражданской обороны в учебных заведениях.

**Тема 9.** Медико–санитарная подготовка. Первая доврачебная помощь при спортивных травмах.

Содержание. Оказание первой доврачебной помощи при спортивных травмах. Ушибы, переломы, вывихи, растяжение связок, синдром длительного сдавливания. Оказание помощи человеку при ожогах.

**Тема 10.** Первая помощь при утоплениях. Первая помощь при поражениях электрическим током.

Содержание. Правила поведения на водоемах. Искусственное дыхание при утоплениях. Способы искусственного дыхания. Поражение людей электрическим током. Методы и средства обеспечения электробезопасности.

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

**5.1 Текущий контроль успеваемости** (рейтинг – контроль 1, рейтинг – контроль 2, рейтинг – контроль 3).

### **Рейтинг – контроль 1**

1. Предмет, задачи и содержание курса ОБЖ. Классификация ЧС.
2. Опасные и вредные факторы среды обитания, их характеристика и способы защиты от них. Основы взаимодействия в системе «Человек – среда обитания»
3. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Правовые и организационные основы БЖ.
4. Организация, занимающаяся ликвидацией ЧС – Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС России).
5. Основные задачи Российской системы чрезвычайных ситуаций. Организационная структура МЧС России. Силы и средства Российской системы чрезвычайных ситуаций.

## **Рейтинг – контроль 2**

1. Стихийные бедствия: землетрясения и извержения вулканов; ураганы, бури, смерчи, грозы; снежные заносы, сход лавин, метель, вьюга; сели, оползни; лесные, степные, торфяные пожары; наводнения.

2. Классификация ЧС техногенного происхождения. Российское законодательство о промышленной безопасности промышленно-опасных объектов. Аварии на радиационно-опасных объектах.

3. Радиационные аварии, их виды, динамика развития, основные опасности. Шкала происшествий на АЭС. Аварии на химически – опасных объектах.

4. Аварии на химически – опасных объектах. Понятие и классификация аварийно-химически опасных веществ (АХОВ). Пожаро и взрывоопасные объекты.

5. Организация противодействия терроризму и экстремизму, общая характеристика террористических и криминальных угроз.

## **Рейтинг – контроль 3**

1. Защита при авариях (катастрофах) на транспорте: автомобильный транспорт, железнодорожный транспорт, воздушный транспорт, водный транспорт.

2. Организация гражданской обороны. Оружие массового поражения и защита от него (ядерное оружие, химическое оружие, биологическое оружие). Средства защиты от оружия массового поражения. Организация гражданской обороны в учебных заведениях.

3. Оказание первой доврачебной помощи при спортивных травмах. Ушибы, переломы, вывихи, растяжение связок, синдром длительного сдавливания. Оказание помощи человеку при ожогах.

4. Правила поведения на водоемах. Искусственное дыхание при утоплениях. Способы искусственного дыхания.

5. Поражение людей электрическим током. Методы и средства обеспечения электробезопасности.

## **Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины**

Зачет

### **Задания к зачету**

1. Задачи и содержание дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»
2. Методы анализа безопасности.
3. Классификация чрезвычайных ситуаций.
4. Первая медицинская помощь при переломах.
5. Противоэпидемиологические мероприятия и профилактика инфекционных заболеваний.
6. Чрезвычайные ситуации природного происхождения.
7. Чрезвычайные ситуации техногенного происхождения.
8. ЧС социального происхождения.
9. Чрезвычайные ситуации экологического характера.
10. Организация службы гражданской обороны.
11. Цивилизация и здоровье.
12. Безопасность и защита человека в повседневной жизни.
13. Город, как источник опасности.
14. Системы бедствия и сигнальные средства
15. Транспортные ЧС и их профилактика.
16. Правила поведения в лесу. Умение ориентироваться.
17. ЧС в семейной жизни.

18. Законодательство РФ в области пожарной безопасности.
19. Законодательство РФ о труде в области безопасности труда.
20. Проблема автономного существования человека.
21. Законодательство РФ в области безопасности дорожного движения
22. Правила поведения на водоемах и организация занятий на воде.
23. Законодательство РФ в области защиты населения и территории от ЧС.
24. Профилактика травматизма на улице и в быту.
25. Государственное управление охраны окружающей среды в Российской Федерации.
26. Дети в доме и ЧС.
27. Экологические последствия хозяйственной деятельности человека.
28. Массовые мероприятия и опасности для здоровья, связанные с ними.
29. Опасные и аварийные ситуации в быту (дом, квартира). Правила безопасного поведения.
30. Первая доврачебная помощь при утоплении.
31. Содержание планов гражданской обороны и плана эвакуации.
32. Сезонные опасности в городе.
33. Антропогенные изменения в природе
34. Предназначение, задачи и цели РСЧС.
35. Основные причины и источники ЧС психологического характера.
36. Общественный транспорт, как источник ЧС.
37. Структура и органы гражданской обороны.
38. Первая доврачебная помощь при судорожных состояниях.
39. Нарушение экологического равновесия. Основные принципы и направления охраны окружающей среды.
40. Безопасное поведение в городе и быту.
41. Характеристика кишечных инфекций пути и факторы передачи, признаки, профилактика.
42. Реанимационные мероприятия при спасении человека.
43. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС).
44. Военская обязанность.
45. Оружие массового поражения и защита от него (ядерное оружие, химическое оружие, биологическое оружие).
46. Российское законодательство о промышленной безопасности промышленно-опасных объектов. Аварии на радиационно-опасных объектах.
47. Поражение людей электрическим током. Методы и средства обеспечения электробезопасности.
48. Организация, занимающаяся ликвидацией ЧС – Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС России).
49. Основные задачи Российской системы чрезвычайных ситуаций. Организационная структура МЧС России. Силы и средства Российской системы чрезвычайных ситуаций.
50. Российское законодательство о промышленной безопасности промышленно-опасных объектов.
51. Аварии на химически – опасных объектах. Понятие и классификация аварийно-химически опасных веществ (АХОВ). Пожаро и взрывоопасные объекты.
52. Организация противодействия терроризму и экстремизму, общая характеристика террористических и криминальных угроз.

## **5.2. Самостоятельной работы обучающегося**

Предусматриваются следующие виды самостоятельной работы:  
- подготовка к практическим занятиям;

- подготовка основных и дополнительных творческих заданий (доклады);
- выполнение заданий для самопроверки (Тестовые задания, контрольно-проверочные вопросы)

Основу для самостоятельной работы над учебным материалом составляют конспекты лекций. Изучив содержание лекции, следует переходить к работе с литературой. Библиографические списки по всем темам включают в себя основную и дополнительную литературу. Начинать работу с литературой с основных учебных изданий (учебников, учебных пособий),

где содержится систематическое изложение главных структурных компонентов изучаемого материала. Что же касается дополнительной литературы. То обращение к ней помогает осветить те или иные содержательные детали каждой темы, конкретизировать уже сформированную общую картину изучаемых явлений и процессов.

При работе с литературой рекомендуется конспектирование основных положений. Одним из видов самостоятельной работы студентов является доклад по заданной либо согласованной с преподавателем теме.

### **Задания на самоподготовку:**

#### **Понятие среды обитания и экологических факторов:** **биотических, абиотических, антропогенных**

1. Основные составляющие понятия «среда обитания». Опасные и вредные факторы среды обитания.
2. Роль биотических факторов в безопасности жизнедеятельности.
3. Изменения «среды обитания» человека в различные исторические периоды.
4. Глобальные катастрофы истории человеческой цивилизации.
5. Урбанизация. Демографическая ситуация на планете.

#### **Безопасность в различных сферах жизнедеятельности**

1. Понятие «техногенных опасностей». Принципы безопасности технических систем и технологических процессов
2. Основы физиологии труда. Основные формы труда. Их характеристика. Методы профилактики профессиональных заболеваний.
3. Роль «человеческого фактора» в реализации техногенных опасностей.
4. Вредные производственные и бытовые факторы их виды и характер воздействия на организм человека

#### **Основы пожарной безопасности.**

1. Понятие горения. Пожар и его опасные факторы.
2. Федеральное законодательство о регулировании вопросов пожарной безопасности. Государственный пожарный надзор за противопожарным состоянием объектов на территории РФ.
3. Основы пожаротушения.
4. Первичные средства пожаротушения. Автоматические средства обнаружения и тушения пожаров на объектах.
5. Статистика пожаров на объектах с массовым пребыванием людей.

#### **Нарушение экологического равновесия. Чрезвычайные ситуации экологического характера**

1. Классификация чрезвычайных ситуаций экологического характера.
2. Антропогенные изменения в природе: преднамеренные, попутные. Формы антропогенного воздействия человека на биосферу. Атмосфера, ее загрязнение. Влияние на заболеваемость населения.

3. Изменение состава гидросферы (водной среды). Причины ухудшения качества природных вод, вследствие антропогенного воздействия. Отрицательное влияние сточных вод на качество воды.

4. Изменение состояния суши. Факторы загрязнения суши: деградация и эрозия земель, промышленные и бытовые отходы.

5. Основные принципы и направления охраны окружающей среды. Мероприятия по уменьшению возможных последствий от чрезвычайных ситуаций экологического характера.

### **Чрезвычайные ситуации криминогенного характера и защита от них.**

#### **Криминогенная опасность.**

1. В чем причины резкого роста преступности в России в 1990-е годы?
2. Какие виды преступлений являются наиболее опасными?
3. Чем опасен рост организованной преступности?
4. В чем заключаются особенности экономической преступности?

### **Общественная опасность терроризма. Виды террористических актов.**

1. Что такое терроризм, каковы его корни?
2. Чем обусловлены особенности современного терроризма?
3. Раскройте основные трактовки сущности терроризма.
4. Чем объясняется политическая обусловленность современного терроризма?

### **Правила поведения населения в условиях чрезвычайных ситуаций военного времени.**

1. Основные принципы защиты населения от чрезвычайных ситуаций в мирное и военное время. Инженерная защита населения и территорий. (Средства коллективной защиты и их классификация: убежища, противорадиационные укрытия, укрытия простейшего типа. Порядок заполнения и пребывания укрываемого населения в убежищах.)

2. Радиационная и химическая защита населения.
3. Проведение аварийно-спасательных и других неотложных работ в зонах чрезвычайных ситуаций
4. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении.

#### **Темы докладов:**

1. Виды и характер воздействия опасностей в системе «человек-среда обитания».
2. Безопасное поведение в чрезвычайных ситуациях природного характера.
3. Безопасное поведение в городе и быту.
4. Человек – часть биосферы. Физиологические основы ЗОЖ.
5. Жизнь — это движение; влияние физических упражнений на работу органов и систем организма.
6. Экологические аспекты здоровья.
7. Адаптационные возможности организма к меняющимся условиям внешней среды.
8. Транспорт – повышенная опасность травматизма.
9. Цивилизация и здоровье.
10. Гиподинамия - ведущий фактор нарушения здоровья.
11. Состояние экологии Владимирской области.
12. Физиологические аспекты выживания человека в условиях вынужденного автономного существования на природе.
13. Государственная и личная задачи по профилактике транспортных ЧС.
14. Потенциальные возможности повышения уровня здоровья человека на современном этапе.
15. Анализ состояния здоровья человека на современном этапе развития.

16. Гражданская оборона.
17. Первая доврачебная помощь при утоплении.
18. Содержание планов ГО и плана эвакуации.
19. Сезонные опасности в городе.
20. Антропогенные изменения в природе
21. Предназначение, задачи и цели РСЧС.
22. Государственное управление охраны окружающей среды в Российской Федерации.
23. Дети в доме и ЧС.
24. Экологические последствия хозяйственной деятельности человека.
25. Массовые мероприятия и опасности для здоровья, связанные с ними.
26. Опасные и аварийные ситуации в быту (дом, квартира). Правила безопасного поведения.
27. Общественный транспорт, как источник ЧС.
28. Структура и органы гражданской обороны.
29. Первая доврачебная помощь при судорожных состояниях.
30. Оружие массового поражения и защита от него (ядерное оружие, химическое оружие, биологическое оружие).
31. Российское законодательство о промышленной безопасности промышленно-опасных объектов. Аварии на радиационно-опасных объектах.
32. Поражение людей электрическим током. Методы и средства обеспечения электробезопасности.
33. Организация, занимающаяся ликвидацией ЧС – Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС России).
34. Основные задачи Российской системы чрезвычайных ситуаций. Организационная структура МЧС России. Силы и средства Российской системы чрезвычайных ситуаций.
35. Российское законодательство о промышленной безопасности промышленно-опасных объектов.

### Тестовое задание

#### 1. Что такое землетрясение?

- а) область возникновения подземного удара
- б) подземные толчки и колебания поверхности Земли
- в) проекция центра очага землетрясения на земную поверхность
- г) это природное явление, связанное с процессами в окружающей атмосфере

#### 2. По шкале итальянского ученого Меркалли в баллах оценивается(-ются):

- а) сила землетрясения, его интенсивность
- б) величина смещения земной коры в очаге землетрясения
- в) величина разрывов в верхней части мантии
- г) степень разрушений в эпицентре землетрясения

#### 3. Чрезвычайные ситуации техногенного характера (наиболее характерные) по месту их возникновения можно разделить на:

- а) химические, биологические, военные
- б) радиационные, химические, гидродинамические, транспортные
- в) социальные, экологические, психологические
- г) региональные, федеральные, радиационные

#### 4. Чрезвычайное событие это:

- а) события, заключающиеся в отклонении протекающих процессов или явлений от нормы
- б) события, вызывающие отрицательное воздействие на жизнедеятельность людей
- в) события, вызывающие отрицательное воздействие на функционирование экономики, социальную сферу, природную среду
- г) все варианты верны

д) среди перечисленных вариантов правильного ответа нет

**5. К неверным действиям человека, оказавшегося в зоне степного пожара, относится**

- а) попытка покинуть место пожара перпендикулярно направлению ветра;
- б) ожидание помощи;
- в) попытка покинуть место пожара и дышать через мокрый платок (шарф);
- г) попытка обойти зону пожара, если её обойти невозможно, то преодолеть границу огня против направления ветра.

**6. По определению ВОЗ здоровье – это:**

- а) отсутствие болезней
- б) нормальное функционирование систем организма
- в) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов физического развития
- г) состояние организма человека, когда функции его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения

**7. Какие факторы оказывают наибольшее влияние на здоровье человека согласно концепции факторов риска?**

- а) наследственные
- б) социальные
- в) деятельность сети здравоохранения
- г) факторы окружающей Среды

**8. Термин экология человека ввели в науку:**

- а) Тэнсли, Эрлих
- б) Парк, Берджес
- в) Соре, Брюн
- г) Прохоров, Воронов

**9. Вопрос о человеке как о главном объекте экологии был впервые поставлен на конференции в:**

- а) Стокгольме
- б) Рио-де-Жанейро
- в) Киото
- г) Риме

**10. Медицинская наука, которая рассматривает зависимость общественного здоровья от факторов окружающей среды называется:**

- а) медицинская география
- б) эпидемиология
- в) экология человека
- г) гигиена

**11. Причиной землетрясений может стать:**

- а) сдвиг в скальных породах земной коры, разлом, вдоль которого один скальный массив с огромной силой трётся о другой;
- б) волновые колебания в скальных породах;
- в) строительство очистных сооружений в зонах тектонических разломов.

**12. В какой последовательности вы постараетесь действовать, если находясь дома, неожиданно почувствовали толчки, дребезжание стекла, посуды, а времени, чтобы выбежать из здания, нет:**

- а) отключить электричество, газ, воду, отойти от окон и предметов мебели, которые могут упасть, занять безопасное место в проёме дверей;
- б) позвонить в аварийную службу, отключить электричество, занять место у окна;
- в) закрыть окна и двери занять безопасное место в шкафу.

**13. При извержении вулкана, находясь в непосредственной близости от него, необходимо:**

- а) убежать перпендикулярно от направления движения лавы;



б) защитить органы дыхания, следовать в укрытие;

в) укрыться за большим камнем.

**14. Наиболее безопасные места при сходе оползней, селей, обвалов, лавин:**

а) склоны гор, где оползневые процессы не очень интенсивны, ущелья и выемки между горами;

б) возвышенности, расположенные с противоположной стороны селеопасного направления, склоны гор и возвышенностей;

в) долины между гор с селе- и лавиноопасными участками, большие деревья с толстыми стволами, большие камни, за которыми можно укрыться;

**15. Область пониженного давления в атмосфере – это:**

а) смерч;

б) буря;

в) циклон;

**16. Принцип работы одного из указанных приборов напоминает принцип действия смерча, что это за прибор:**

а) пылесос;

б) утюг;

в) газовая плита;

г) холодильник.

**17. Безопасное укрытие на улице во время урагана:**

а) большие деревья,

б) крупные камни;

в) овраг.

**18. При внезапном наводнении до прибытия помощи следует:**

а) оставаться на месте и ждать указаний по телевизору(радио), при этом вывесить белое полотно, чтобы вас обнаружили;

б) быстро занять возвышенное место и оставаться там до схода воды при этом подавать сигналы, позволяющие вас обнаружить;

в) спуститься на нижний этаж здания и подавать сигналы;

**19. При заблаговременном оповещении о приближении цунами прежде всего необходимо:**

а) включить телевизор (радио), выслушать сообщение и рекомендации;

б) открыть окна и двери нижних этажей;

в) выйти из здания и направиться как можно ближе к побережью;

Фонд оценочных материалов (ФОМ) для проведения аттестации уровня форсированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

**6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**6.1 Книгообеспеченность**

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ
		Наличие в электронной каталоге ЭБС
1	2	3
Основная литература		

1. Зиновьева О.М., Безопасность жизнедеятельности: учеб. пособие / Зиновьева О.М., Матрюков Б.С., Меркулова А.М., Муравьев В.А., Смирнова Н.А. - М. : МИСиС, 2019. - 176 с. ISBN 978-5-906953-82-7	2019	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906953827.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906953827.html</a>
2. Безопасность жизнедеятельности: учебник [Электронный ресурс] / Б40 Мин-во наук и высш. образования РФ, Рос. гос. соц. Ун-т. Электрон. дан. М. : Издательство РГСУ, 2019. 555 с. Доступ из локальной сети б-ки РГСУ. ISBN 9785713913830	2019	<a href="https://nashol.biz/20210508132162/безопасность-жизнедеятельности-карпачев-с-п-солдатов-а-а-2019.html">https://nashol.biz/20210508132162/безопасность-жизнедеятельности-карпачев-с-п-солдатов-а-а-2019.html</a>
3. Чугайнова Л. В. Методика обучения и воспитания безопасности жизнедеятельности: учебно-методическое пособие – Соликамск: РТО СГПИ филиал ПГНИУ, ООО «Типограф», 2018. – 80 с. ISBN 978-5-91252-092-1.	2018	<a href="https://nashol.biz/20190707111266/методика-обучения-и-воспитания-безопасности-жизнедеятельности-чугайнова-л-в-2018.html">https://nashol.biz/20190707111266/методика-обучения-и-воспитания-безопасности-жизнедеятельности-чугайнова-л-в-2018.html</a>
Дополнительная литература		
1. Безопасность жизнедеятельности: учеб. пособие для бакалавров // Коробко В.И., Цветлюк Л.С. – М.: АНО ВО «Институт непрерывного образования», 2016. — 347 с ISBN 978-5-905248-35-1	2016	<a href="http://lib.7480040.ru/images/books/978-5-905248-35-1.pdf">http://lib.7480040.ru/images/books/978-5-905248-35-1.pdf</a>
2. Основы безопасности жизнедеятельности: учеб. пособ. / Е.С. Бажанова. – Самара: Самар. гос. техн. ун-т, 2015. – 170 с.: ил. ISBN 978-5-7964-1227-5	2015	<a href="http://bjd.samgtu.ru/sites/bjd.samgtu.ru/files/osnovy_bezопасности_zhiznedeyatelности.pdf">http://bjd.samgtu.ru/sites/bjd.samgtu.ru/files/osnovy_bezопасности_zhiznedeyatelности.pdf</a>
3. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие для иностранных студентов / Н.В. Крепша; Национальный исследовательский Томский политехнический университет – Томск: изд-во Томского политехнического университета, 2014. – 198 с. УДК 658.345 ББК 68.9	2014	<a href="https://portal.tpu.ru/SHARED/k/KREPSHA/teach/bezop/uch_pos_14.pdf">https://portal.tpu.ru/SHARED/k/KREPSHA/teach/bezop/uch_pos_14.pdf</a>

## 6.2 Периодические издания

1. Научно-практический журнал: «Лечебная физкультура и спортивная медицина».
2. Ежеквартальный журнал: «Адаптивная физическая культура».
3. Научно-практический и учебно - методический журнал «Безопасность жизнедеятельности».

## 6.3 Интернет-ресурсы:

1. <http://www.infosport.ru/minsport/> (Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму).
2. <http://www.olympic.ru> (Сайт Олимпийского комитета России);
3. <http://www.infosport.ru> (Сайт ЗАО Инфоспорт”).
4. <http://www.eurosport.com> (Сайт международного телекоммуникационного канала “Евроспорт”).

5. <http://www.akdi.ru/gd/progr/sport.HTM> (Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту).

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

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения


занятий лекционного типа, занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Для проведения лекций по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» используется мультимедийная аудитория №109, где имеется компьютер с выходом в интернет и стационарный мультимедийный проектор, экран, доска (3 спортивный корпус),

Практические работы проводятся в аудитории №106 спортивного корпуса №3 ВлГУ (ул. Университетская, д.1).

Перечень используемого лицензионного программного обеспечения:

Перечень используемого лицензионного программного обеспечения: ОС. Microsoft Windows 8.1 Professional 6.3 9600.18202 (win8/1RTM), пакет офисных программ Microsoft Windows Professional Plus, Microsoft Visio Professional Plus.

Рабочую программу составил доцент кафедры ТМБОФК  Анисимов А.В.

Рецензент:  
Директор ГАУ ВО «ЦСП», к.л.н.  Логвинов А.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМБОФК  
протокол № 1 от «30» 08.21 года  
Заведующий кафедрой  Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии  
направления 49.03.01  
протокол № 1 от «30.08.21» года  
Председатель комиссии  Батоцыренова Т.Е.

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на 2012/2013 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 30.08.12 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 \_\_\_\_\_