

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  
Гадалов А.В.  
« 11 » 08 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В  
СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

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 курса:

- 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. и изучается в 1 семестре (заочная, 3,6 лет обучения на базе СПО), 2 семестре (заочная, 5 лет обучения).

## 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 личности, общества и государства, источники, причины их возникновения, детерминизм опасностей; - методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;	Тестовые задания Ситуационные задачи

<p>общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</p>		<p>- сущность и содержание чрезвычайных ситуаций, их классификацию, поражающие факторы чрезвычайных ситуаций;</p> <p>- 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;</p> <p>- технику безопасности и правила пожарной безопасности при проведении физкультурно-спортивных мероприятий с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала</p>	
	<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> <p>- разрабатывать алгоритм безопасного поведения при опасных ситуациях природного, техногенного и экологического характера;</p> <p>- организовывать защитные мероприятия на спортивных объектах при возникновении чрезвычайных ситуаций;</p> <p>- организовывать физкультурно-спортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала;</p> <p>- оказывать первую помощь пострадавшим в</p>	

		<p>процессе физкультурно - спортивных занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;</li> <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</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами использования основных средств индивидуальной и коллективной защиты для сохранения жизни и здоровья граждан;</li> <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 часа

##### Тематический план

Форма обучения – заочная на базе ВПО

№ п/п	Наименование тем и /или разделов дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		
1.	Предмет, задачи и содержание курса ОБЖ. Классификация ЧС.	2					8	
2.	Приемы самообороны. Специальные подготовительные упражнения.	2					4	
3.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Правовые и организационные основы БЖ.	2					8	Рейтинг-контроль 1
4.	Приемы самообороны. Техника постановки «защитных блоков» и нанесения ударов.	2					4	
5.	Теоретические основы самозащиты при нападениях. Необходимая самооборона.	2					8	
6.	Приемы самообороны. Защита от ударов и нанесение ответных ударов	2					2	
7.	Чрезвычайные ситуации природного происхождения.	2					8	
8.	Приемы самообороны. Приемы самозащиты от нападения безоружного противника	2					2	
9.	Чрезвычайные ситуации техногенного происхождения.	2					8	
10.	Приемы самообороны. Освобождение от захватов и обхватов при нападении правонарушителя.	2					8	

11.	Чрезвычайные ситуации экологического (антропогенного) происхождения. Город как источник опасности.	2					8	Рейтинг-контроль 2
12.	Приемы самообороны. Защита при нападении вооруженного ножом правонарушителя.	2					6	
13.	Гражданская оборона и основные мероприятия по защите населения.	2					8	
14.	Приемы самообороны. Действия при угрозе вооруженного огнестрельным оружием.	2					2	
15.	Медико–санитарная подготовка. Первая доврачебная помощь.	2					10	
16.	Приемы самообороны. Тактика действий при активном нападении	2					2	
17.	Первая помощь при утоплениях. Первая помощь при поражениях электрическим током	2					10	
18.	Самозащита без оружия во Всероссийском комплексе ГТО (IV, V, VI ступени).	2					2	Рейтинг-контроль 3
Всего за 2 семестр							108	<b>Переаттестация</b>
Наличие в дисциплине КП/КР								
Итого по дисциплине							108	<b>Переаттестация</b>

## Тематический план

## Форма обучения – заочная ускоренная на базе СПО

№ п/п	Наименование тем и /или разделов дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		
1.	Предмет, задачи и содержание курса ОБЖ. Классификация ЧС.	1	1	2			4	
2.	Приемы самообороны. Специальные подготовительные упражнения.	1	2		2		4	
3.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Правовые и организационные основы БЖ.	1	3	2			4	Рейтинг-контроль 1
4.	Приемы самообороны. Техника постановки «защитных блоков» и нанесения ударов.	1	4				4	
5.	Теоретические основы самозащиты при нападениях. Необходимая самооборона.	1	5				4	
6.	Приемы самообороны. Защита от ударов и нанесение ответных ударов	1	6				4	
7.	Чрезвычайные ситуации природного происхождения.	1	7				4	
8.	Приемы самообороны. Приемы самозащиты от нападения безоружного противника	1	8				4	
9.	Чрезвычайные ситуации техногенного происхождения.	1	9				4	
10.	Приемы самообороны. Освобождение от захватов и обхватов при нападении правонарушителя.	1	10				4	
11.	Чрезвычайные ситуации экологического (антропогенного) происхождения. Город как источник опасности.	1	11				4	Рейтинг-контроль 2
12.	Приемы самообороны. Защита при нападении вооруженного ножом правонарушителя.	1	12				4	

13.	Гражданская оборона и основные мероприятия по защите населения.	1	13				4	
14.	Приемы самообороны. Действия при угрозе вооруженного огнестрельным оружием.	1	14				4	
15.	Медико–санитарная подготовка. Первая доврачебная помощь.	1	15				4	
16.	Приемы самообороны. Тактика действий при активном нападении	1	16				2	
17.	Первая помощь при утоплениях. Первая помощь при поражениях электрическим током	1	17				2	
18.	Самозащита без оружия во Всероссийском комплексе ГТО (IV, V, VI ступени).	1	18				2	Рейтинг-контроль 3
Всего за 1 семестр			18	4	2		66	экзамен
Наличие в дисциплине КП/КР								
Итого по дисциплине			18	4	2		66	экзамен

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часа.

**Тематический план**  
**Форма обучения – заочная**

№ п/п	Наименование тем и /или разделов дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		
1.	Предмет, задачи и содержание курса ОБЖ. Классификация ЧС.	2	1	2			8	
2.	Приемы самообороны. Специальные подготовительные упражнения.	2	2		2		2	
3.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Правовые и организационные основы БЖ.	2	3	2			8	Рейтинг-контроль 1
4.	Приемы самообороны. Техника постановки «защитных блоков» и нанесения ударов.	2	4				2	
5.	Теоретические основы самозащиты при нападениях. Необходимая самооборона.	2	5				2	



6	Приемы самообороны. Защита от ударов и нанесение ответных ударов	2	6			2	
7.	Чрезвычайные ситуации природного происхождения.	2	7			10	
8.	Приемы самообороны. Приемы самозащиты от нападения безоружного противника	2	8			2	
9.	Чрезвычайные ситуации техногенного происхождения.	2	9			10	
10.	Приемы самообороны. Освобождение от захватов и обхватов при нападении правонарушителя.	2	10			2	
11.	Чрезвычайные ситуации экологического (антропогенного) происхождения. Город как источник опасности.	2	11			10	Рейтинг-контроль 2
12.	Приемы самообороны. Защита при нападении вооруженного ножом правонарушителя.	2	12			2	
13.	Гражданская оборона и основные мероприятия по защите населения.	2	13			12	
14.	Приемы самообороны. Действия при угрозе вооруженного огнестрельным оружием.	2	14			2	
15.	Медико-санитарная подготовка. Первая доврачебная помощь.	2	15			12	
16.	Приемы самообороны. Тактика действий при активном нападении	2	16			2	
17.	Первая помощь при утоплениях. Первая помощь при поражениях электрическим током	2	17			10	
18.	Самозащита без оружия во Всероссийском комплексе ГТО (IV, V, VI ступени).	2	18		2	2	Рейтинг-контроль 3
Всего за 2 семестр			18	4	4	100	<b>зачет</b>
Наличие в дисциплине КП/КР							
Итого по дисциплине			18	4	4	100	<b>зачет</b>

### 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 5.** Теоретические основы самозащиты при нападениях. Необходимая самооборона.

**Содержание.** Самозащита с точки зрения уголовного кодекса. Статья 37 УК РФ «Необходимая оборона», статья 39 УК РФ «Крайняя необходимость». Закон Российской Федерации «Об оружии». Физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка человека к самозащите.

**Тема 7.** 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 9.** 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 11.** 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 13.** 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 15.** 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 17.** 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.** Приемы самообороны. Специальные подготовительные упражнения.

Содержание. Выполнение акробатических упражнений (кувырок «вперед», кувырок «назад», «кувырок - прыжок», которые являются подводящими при обучении самостраховке при падениях. Падения (на бок, на спину, на живот и др.), имитирующие падения при занятиях единоборствах.

**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.** Приемы самообороны. Техника постановки «защитных блоков» и нанесения ударов.

Содержание. Понятие «боевая стойка». Постановка защитных блоков при защите от ударов сверху, от прямого удара, удара кулаком снизу. Техника нанесения ответных ударов. Тренировочные схватки (спарринги) с партнерами.

**Тема 5.** Теоретические основы самозащиты при нападениях. Необходимая самооборона.

Содержание. Физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка человека к самозащите. Закон об оружии в Российской Федерации.

**Тема 6.** Приемы самообороны. Защита от ударов и нанесение ответных ударов

**Содержание.** Защита от нанесения ударов с помощью «уклонов», «отскоков», постановки защитных блоков». Техника нанесения ударов руками (удары кулаком снизу, прямой, боковой удар). Нанесение ударов ногами (удары ногой снизу, прямой, боковой удар).

**Тема 7.** Чрезвычайные ситуации природного происхождения.

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

**Тема 8.** Приемы самообороны. Приемы самозащиты и задержания противника

**Содержание.** Приемы «Загиб руки за спину толчком при подходе сзади», «Загиб руки за спину рывком», «Загиб руки за спину нырком», «Рычаг локтя во внутрь», «Перегибание локтя через предплечье», «Выкручивание руки наружу». Комбинация из различных приемов с целью быстрого и правильного выполнения приемов.

**Тема 9.** 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 10.** Приемы самообороны. Освобождение от захватов и обхватов при нападении правонарушителя.

**Содержание.** Освобождение от захватов за одно и два запястья. Защита при захвате корпуса без захвата рук спереди и сзади. Защита при захвате корпуса с захватом рук спереди и сзади. Освобождение от удушения спереди и сзади. Освобождение от захватов за ноги с проведением ответных технических действий (приемов).

**Тема 11.** 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 12.** Приемы самообороны. Защита при нападении вооруженного ножом правонарушителя.

**Содержание.** Защита от ударов ножом снизу с использованием приемов «Загиб руки за спину «рывком» или «нырком». Защита от удара ножом сверху с использованием приема «Рычаг локтя вовнутрь». Защита от прямого удара ножом с использованием приемов «Рычаг локтя вовнутрь» и «Выкручивание руки наружу».

**Тема 13.** 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 14.** Приемы самообороны. Действия при угрозе вооруженного огнестрельным оружием.

**Содержание.** Защита при угрозе пистолетом спереди. Защита при угрозе пистолетом сзади. Защита при угрозе длинноствольным оружием (Ружье, винтовка, автомат и др.) спереди. Защита при угрозе длинноствольным огнестрельным оружием сзади. Повторение защиты от ударов вооруженного ножом противника.

**Тема 15.** 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 16.** Приемы самообороны. Тактика действий при активном нападении правонарушителей.

**Содержание.** Тактика действий против безоружного правонарушителя. Тактика действий против вооруженного правонарушителя. Тактика действий при групповом нападении.

**Тема 17.** Первая помощь при утоплениях. Первая помощь при поражениях электрическим током.

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

**Тема 18.** Самозащита без оружия во Всероссийском комплексе ГТО (III, IV, V ступени ВФСК ГТО).

**Содержание.** История появления приемов самбо в «Советских» комплексах ГТО. Методика подготовки граждан к сдаче комплексов самозащиты в структуре ВФСК ГТО. Организация приема курса самозащиты в VI ступени ВФСК ГТО (возраст 18 – 28 лет). Система оценивания правильности выполнения приемов самозащиты и начисления баллов за сдачу нормативов комплекса «Самбо в ГТО».

## **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. Правовые, нормативно-технические и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности.
2. Классификация факторов опасности в зависимости от их 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». Разработка и осуществление мероприятий по защите человека от последствий проявления опасностей.
5. Влияние вредных веществ на среду обитания. Допустимые уровни их воздействия.

### **Рейтинг – контроль 2**

1. Действие вибраций и шума на организм человека. Защита от вибраций и шума.
2. Действие статических электрических и магнитных полей на организм человека и защита от них.
3. Внешнее и внутреннее облучение. Нормы радиационной безопасности.
4. Воздействие электрического тока на организм человека и защита от поражения электрическим током.
5. Сущность процесса горения. Основные поражающие факторы огня. Защита населения от пожаров.

### **Рейтинг – контроль 3**

1. История появления приемов самбо в «Советских» комплексах ГТО.
2. Методика подготовки граждан к сдаче комплексов самозащиты в структуре ВФСК ГТО.
3. Организация приема курса самозащиты в VI ступени ВФСК ГТО (возраст 18 – 28 лет).
4. Система оценивания правильности выполнения приемов самозащиты и начисления баллов за сдачу нормативов комплекса «Самбо в ГТО».

## 5.2. 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. Здоровье и определяющие его факторы.
8. Чрезвычайные ситуации техногенного происхождения.
9. Основы здорового образа жизни.
10. ЧС социального происхождения.
11. Двигательная активность - основы здорового образа жизни.
12. Чрезвычайные ситуации экологического характера.
13. Формирование мотиваций и установок на ЗОЖ.
14. Организация службы ГО.
15. Цивилизация и здоровье.
16. Безопасность и защита человека в повседневной жизни.
17. Группы риска для здоровья и их характеристика.
18. Город, как источник опасности.
19. Системы бедствия и сигнальные средства
20. Транспортные ЧС и их профилактика.
21. Правила поведения в лесу. Умение ориентироваться.
22. ЧС в семейной жизни.
23. Законодательство РФ в области пожарной безопасности.
24. Законодательство РФ о труде в области безопасности труда.
25. Проблема автономного существования человека.
26. Законодательство РФ в области безопасности дорожного движения
27. Правила поведения на водоемах и организация занятий на воде.
28. Организация службы ГО. Цели и задачи.
29. Организм – единое целое. Ведущая роль нервной системы.
30. Законодательство РФ в области защиты населения и территории от ЧС.
31. Профилактика детского травматизма на улице.
32. Государственное управление охраны окружающей среды в Российской Федерации.
33. Дети в доме и ЧС.
34. Экологические последствия хозяйственной деятельности человека.
35. Массовые мероприятия и опасности для здоровья, связанные с ними.
36. Опасные и аварийные ситуации в быту (дом, квартира). Правила безопасного поведения.
37. Первая доврачебная помощь при утоплении.
38. Содержание планов ГО и плана эвакуации.
39. Сезонные опасности в городе.
40. Антропогенные изменения в природе
41. Предназначение, задачи и цели РСЧС.
42. Основные причины и источники ЧС психологического характера.
43. Общественный транспорт, как источник ЧС.
44. Структура и органы гражданской обороны.
45. Первая доврачебная помощь при судорожных состояниях.
46. Нарушение экологического равновесия. Основные принципы и направления охраны окружающей среды.
47. Безопасное поведение в городе и быту.
48. Характеристика кишечных инфекций пути и факторы передачи, признаки, профилактика.
49. ЧС в семейной жизни.

50. Реанимационные мероприятия.
51. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС).
52. Военская обязанность.

### **5.3. 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. Основные причины и источники ЧС психологического характера.
23. Общественный транспорт, как источник ЧС.
24. Структура и органы гражданской обороны.
25. Первая доврачебная помощь при судорожных состояниях.

### 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



**7. 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;

### Вопросы к экзамену

1. Задачи и содержание дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»
2. Методы анализа безопасности.
3. Классификация чрезвычайных ситуаций.
4. Первая медицинская помощь при переломах.
5. Противозидемиологические мероприятия и профилактика инфекционных заболеваний.
6. Чрезвычайные ситуации природного происхождения.
7. Здоровье и определяющие его факторы.
8. Чрезвычайные ситуации техногенного происхождения.
9. Основы здорового образа жизни.
10. ЧС социального происхождения.
11. Двигательная активность - основы здорового образа жизни.
12. Чрезвычайные ситуации экологического характера.
13. Формирование мотиваций и установок на ЗОЖ.
14. Организация службы ГО.
15. Цивилизация и здоровье.
16. Безопасность и защита человека в повседневной жизни.
17. Группы риска для здоровья и их характеристика.
18. Город, как источник опасности.
19. Системы бедствия и сигнальные средства
20. Транспортные ЧС и их профилактика.
21. Правила поведения в лесу. Умение ориентироваться.
22. ЧС в семейной жизни.
23. Законодательство РФ в области пожарной безопасности.
24. Законодательство РФ о труде в области безопасности труда.
25. Проблема автономного существования человека.
26. Законодательство РФ в области безопасности дорожного движения
27. Правила поведения на водоемах и организация занятий на воде.
28. Организация службы ГО. Цели и задачи.
29. Организм – единое целое. Ведущая роль нервной системы.
30. Законодательство РФ в области защиты населения и территории от ЧС.
31. Профилактика детского травматизма на улице.
32. Государственное управление охраны окружающей среды в Российской Федерации.
33. Дети в доме и ЧС.
34. Экологические последствия хозяйственной деятельности человека.
35. Массовые мероприятия и опасности для здоровья, связанные с ними.
36. Опасные и аварийные ситуации в быту (дом, квартира). Правила безопасного поведения.
37. Первая доврачебная помощь при утоплении.
38. Содержание планов ГО и плана эвакуации.
39. Сезонные опасности в городе.
40. Антропогенные изменения в природе
41. Предназначение, задачи и цели РСЧС.
42. Основные причины и источники ЧС психологического характера.
43. Общественный транспорт, как источник ЧС.
44. Структура и органы гражданской обороны.
45. Первая доврачебная помощь при судорожных состояниях.
46. Нарушение экологического равновесия. Основные принципы и направления охраны окружающей среды.

47. Безопасное поведение в городе и быту.
48. Характеристика кишечных инфекций пути и факторы передачи, признаки, профилактика.
49. ЧС в семейной жизни.
50. Реанимационные мероприятия.
51. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС).
52. Военская обязанность.

**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. Графкина М.В., Михайлов В.А., Нюнин Б.Н. Безопасность жизнедеятельности: учебник/ под общ. Ред. Б.Н. Нюнина. – М. ТК Велби, Изд-во Проспект, 2008. – С.608 ISBN 978-5-482-01576-6	2008	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN978-5-2306578881.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ ISBN 978-5-2306578881 .html</a>	
3. Зиновьева О.М., Безопасность жизнедеятельности: учеб. пособие / Зиновьева О.М., Мастрюков 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. Промышленная и экологическая безопасность, безопасность в техногенных чрезвычайных ситуациях. Курс лекций [Электронный ресурс] / В.Г. Калыгин, В.А. Бондарь, Р.Я. Дедеян - М.: КолосС, 2013. - (Учебники и учеб. пособия для студентов высш. учеб. заведений). - ISBN5953202210.	2013	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5953202210.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ ISBN5953202210.html</a>	
Дополнительная литература			
Система самбо: учебное пособие: [70-летию создания борьбы самбо посвящается] / Ф.М.Зезюлин, Б.Р. Ротенбер.— Владимир: Собор, 2008.— 207 с. : ил., табл. ISBN 978-5-94002-707-2.	2008		
1.Гадалов, А. В. Правовые основы и тактика применения физической силы и боевых приемов борьбы в различных ситуациях [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / А. В. Гадалов; Владимирский	2015		

государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ), 2015 .— 72 с. : ил. — ISBN 978-5-9984-0602-7		
3. 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. - Авторы В.А. Акимов, Ю.Л. Воробьев, М.И. Фалеев и др.	2012	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785437200490.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785437200490.html</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.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», профиль «Адаптивное физическое воспитание».

Рабочую программу составил доцент кафедры ТМБОФК \_\_\_\_\_ Анисимов А.В.

Рецензент:

Директор ГАУ ВО «ЦСП», к.п.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 49.03.02

протокол № 1 от 30.08.21 года.

Председатель комиссии \_\_\_\_\_ Батоцыренова Т.Е.

## ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

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

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Батоцыренова Т.Е.

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

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Батоцыренова Т.Е.

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

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Батоцыренова Т.Е.

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

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Батоцыренова Т.Е.