

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



«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по УМР

А.А. Панфилов

«30» 01

2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

**Направление подготовки:** 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»»

**Профиль/программа подготовки** Адаптивное физическое воспитание

**Уровень высшего образования** бакалавриат

**Форма обучения** очная

Семестр	Трудоемкость зач. ед, час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работ, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
2	3 ЗЕТ/108	18	18	-	72	Зачет с оценкой
<b>Итого</b>	<b>3 ЗЕТ/108</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>72</b>	<b>Зачет с оценкой</b>

Владимир 2015

## **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целями освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» являются 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.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО**

Дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» реализуется в рамках базовой части Блока 1 программы бакалавриата и базируется на знаниях, получаемых студентами из курсов: «Анатомия человека», «Физиология человека», «Биохимия человека», «Теория и методика физической культуры» и др.

Дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» является предшествующей для изучения следующих дисциплин: «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре», «Лечебная физическая культура и массаж» и др.

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

В результате освоения программы у студента должны быть сформированы следующие общекультурные и общепрофессиональные компетенции:

- способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9);
- знание основ эргономики и возможностей приспособления (адаптации) внешней среды для реализации основных видов жизнедеятельности человека с отклонениями в состоянии здоровья (самообслуживание, профессиональная деятельность, культура, спорт, отдых) (ОПК-11);
- знание и готовность обеспечивать технику безопасности при проведении занятий (ОПК-12).

В результате освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

### **знать:**

- государственную политику в области подготовки и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; организацию физкультурно-спортивных мероприятий с учетом

особенностей действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала (ОПК-12);

- права и обязанности граждан по обеспечению безопасности жизнедеятельности;
- единую государственную систему предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, ее структуру и задачи, обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-11);
- характеристики опасностей природного, техногенного и социального происхождения;
- принципы, правила и требования безопасного поведения и защиты в различных условиях и чрезвычайных ситуациях; обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-11).
- неотложные опасные состояния, приемы оказания первой помощи и методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9);

**уметь:**

- оценивать возможный риск появления локальных опасных и чрезвычайных ситуаций, применять своевременные меры по ликвидации их последствий;
- формировать психологическую устойчивость поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях: бережное отношение к своему здоровью и окружающей среде;
- грамотно применять практические навыки обеспечения безопасности в опасных ситуациях, возникающих в учебном процессе и повседневной жизни, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся (ОПК-11);
- организовывать спасательные работы в условиях чрезвычайных ситуаций различного характера, физкультурно-спортивные мероприятия с учетом особенностей действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала (ОПК-12);
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечениях, ранениях, переломах, неотложных состояниях и т. д. (ОК-9);

**владеть:**

- навыками использования индивидуальных средств защиты — фильтрующих противогазов, противопылевых и противогазовых респираторов, ватно-марлевых повязок;
- навыками использования первичных средств пожаротушения (огнетушителей и пожарных кранов);
- правильным наложением жгутов, марлевых повязок и бинтов, приемами оказания первой помощи, методами защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9).
- практическими навыками обеспечения безопасности в опасных ситуациях, возникающих в учебном процессе и повседневной жизни, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся (ОПК-11);

- способностью организовывать физкультурно-спортивные мероприятия с учетом особенностей действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала (ОПК-12).

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость составляет 3 зач. ед., 108 час.

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Контрольные работы	СРС			КП / КР
1	Предмет, задачи и содержание курса ОБЖ. Классификация ЧС.	2	1-2	2	2	-	-	6		1/25	
2	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Правовые и организационные основы БЖ.	2	3-4	2	2	-	-	6		2/50	
3	Чрезвычайные ситуации природного происхождения.	2	5-6	2	2	-	-	6		1/25	Рейтинг-контроль 1
4	ЧС социального происхождения.	2	7-8	2	2	-	-	6			
5	ЧС техногенного происхождения.	2	9-10	2	2	-	-	8		1/25	
6	ЧС экологического (антропогенного) происхождения. Город как источник опасности.	2	11-12	2	2	-	-	8		1/25	Рейтинг-контроль 2
7	Гражданская оборона и основные мероприятия по защите населения.	2	13-14	2	2	-	-	8		2/50	
8	Здоровье - биологические и социальные проблемы.	2	15-16	2	2	-	-	8			
9	Мотивация к здоровому образу жизни.	2	17	1	1	-	-	8		1/50	
10	Первая медицинская помощь при неотложных состояниях.	2	18	1	1	-	-	8			Рейтинг-контроль 3
Всего				18	18			72		9/25	Зачет с оценкой

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Учебный процесс по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» осуществляется с использованием мультимедийной техники, стендов, аппаратуры, активных и интерактивных форм проведения занятий (ролевые игры, разбор конкретных ситуаций и др.) с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. При реализации лекционного применяются как информационно-рецептивный и репродуктивный методы обучения, так и метод проблемного изложения материала, разбор конкретных ситуаций, возникающих в ходе учебно-воспитательной работы. В ходе практических занятий используются активные формы проведения занятий, делается акцент на прикладном значении осваиваемой дисциплины с целью реализации полученных знаний и умений в процессе дальнейшей профессиональной деятельности выпускника.

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

### Текущий контроль

#### *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*

1. Взрыв и его характерные особенности. Действие взрыва на человека. Защита населения и производственного персонала от последствий взрыва.

2. Город как источник опасности. Системы обеспечения безопасности и их возможности.

3. Современное жилище и особенности его жизнеобеспечения. Возможные аварийные и опасные ситуации в быту и защита от них.

4. Аварийные ситуации в транспорте и правила безопасного поведения.

5. Экстремальные ситуации в природе и их причины.

### **ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ С ОЦЕНКОЙ**

1. Задачи и содержание дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»

2. Методы анализа безопасности.

3. Классификация чрезвычайных ситуаций.

4. Первая медицинская помощь при переломах.

5. Противоэпидемические 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. Воинская обязанность.

## САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Самостоятельная работа студентов заключается в изучении и анализе специальной и научно-популярной литературы, интернет-ресурсов, освоении практических навыков и приемов работы на педагогической практике, а также в ходе профессиональной деятельности. Изученный материал может быть представлен в виде устного или письменного доклада. Ниже приводится перечень вопросов и заданий, не вошедших в объем аудиторных часов.

#### 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.

**ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ:**

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.

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

### Основная литература (Библиотека ВлГУ)

1. 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). - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5953202210.html>
2. Безопасность жизнедеятельности. Безопасность в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера [Электронный ресурс]: Учеб. пособие / В.А. Акимов, Ю.Л. Воробьев, М.И. Фалеев и др. - М.: Абрис, 2012. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785437200490.html> Авторы В.А. Акимов, Ю.Л. Воробьев, М.И. Фалеев и др.
3. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] / И.П. Левчук, А.А. Бурлаков - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970429693.html> Авторы И.П. Левчук, А.А. Бурлаков Издательство ГЭОТАР-Медиа Год издания 2014 Прототип Электронное издание на основе: Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие / И. П. Левчук, А. А. Бурлаков. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 144 с. - ISBN 978-5-9704-2969-3.

### Дополнительная литература

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

Багаутдинов А.М. Издательство ГЭОТАР-Медиа Год издания 2012 Прототип Электронное издание на основе: Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учебное пособие. Багаутдинов А.М. 2012. - 288 с. - ISBN 978-5-9704-1966-3.

2. Пименов, Александр Борисович. Практикум по дисциплине "Безопасность жизнедеятельности" [Электронный ресурс] / А. Б. Пименов, Н. Е. Бурдакова, С. Г. Баранов; Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ).— Электронные текстовые данные — Владимир: Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ), 2014 .— 119 с.: ил. — Электронная версия печатной публикации.— Библиогр.: с. 117-118 ISBN 978-5-9984-0446-7 .

3. Бабайцев И.В., Мاستрюков Б.С., Медведев В.Т, Папаев С.Т. Потапова, А.В. Безопасность жизнедеятельности. Природообустройство и защита окружающей среды/ Учебник: Москва. - 2012. - 304с.

#### Периодические издания

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

#### Интернет ресурсы

Теория и практика физической культуры (информационный портал)

<http://www.teorya.ru>

Библиотека центральная отраслевая, библиотеки по физической культуре и спорту

<http://lib.sportedu.ru>

Журналы “Физическая культура: воспитание, образование, тренировки”

<http://lib.sportedu.ru>


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

### **«Безопасность жизнедеятельности»**

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 спорт. корпус), а для проведения практических занятий используется специально приспособленный кабинет (№09, корп.10) института физической культуры и спорта ВлГУ. Для проведения занятий имеются: компьютер с видеофильмами, кушетки, простыни, смазывающие вещества, бинты, косынки, жгуты, полотенца, муляжи, костные скелеты, плакаты и др.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.01 «Физическая культура», профиль Спортивный менеджмент.

Рабочую программу составил:  к.п.н., доцент кафедры АТБ ИМАТ Е.А. Баландина,

Рецензент  \*Промдорстрой\* Директор ООО «Промдорстрой», к.т.н., доцент Уткин А.В.



Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМБОФК

Протокол № 6/ от 29.04 2015 года.

Заведующий кафедрой  Т.Е. Батоцыренова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направлений 49.03.01 и 49.03.02.

протокол № 4/1 от 30.04 2015 года.

Председатель учебно-методической комиссии  Т.Е. Батоцыренова.



**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Рабочая программа одобрена на 2015 / 16 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.15 года.

Заведующий кафедрой  Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа одобрена на 2016 / 17 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 29.08.16 года.

Заведующий кафедрой  Батоцыренова Т.Е.

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

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

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