

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



УТВЕРЖДАЮ

Проректор

по учебно-методической работе

А.А.Панфилов

« 15 » 02 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНДЕЯТЕЛЬНОСТИ

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ – 52.03.01 «ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСКУССТВО»

Профиль подготовки – Искусство балетмейстера-репетитора

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения - заочная

Семестр	Трудоемкость зач. ед./ час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточног о контроля (экз./зачет)
3	2,72	2	4	-	66	Зачет
4	2,72	4	4	-	64	Зачет с оценкой
Итого	4,144	6	8	-	130	Зачет, Зачет с оценкой

Владимир 2016

А.А.Панфилов

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Задачи дисциплины:

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Преподавание дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» осуществляется в рамках реализации ФГОС ВО по направлению 52.03.01 –«Хореографическое искусство». Дисциплина тесно связана со многими фундаментальными науками: медициной, физиологией, физикой, химией, географией. Многоплановость этой дисциплины позволяет сформировать у студентов представления о чрезвычайных ситуациях различного происхождения, их характеристиках и классификациях, а также определить значение ГО в жизни общества, дать основы понятий здоровья и здорового образа жизни. Данная дисциплина способствует развитию черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, бдительности по предотвращению актов терроризма, воспитанию ценностного отношения к человеческой жизни и здоровью.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ МОДУЛЯ

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

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

-

В результате изучения дисциплины студенты должны:
знать:

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

уметь:

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

владеть:

- навыками использования индивидуальных средств защиты;
- навыками использования первичных средств пожаротушения.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕНДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144ч.

№	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Объем учебной работы с применением интерактивных методов (в часах, %)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
				Лекции	Контрольные работы	Практ. занятия	Лабор.работы	СРС			
1.	Человек и среда обитания	3		1		2		33		1,5; 50%	
2.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций	3		1		2		33		1,5; 50%	
ИТОГО				2		4		66		3/50%.	ЗАЧЕТ
3.	Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях	4		2		2		24		2; 50%	
4.	Психофизиологические и эргономические основы безопасности	4		1		1		24		1; 50%	
5.	Гражданская оборона и ее значение	4		1		1		16		1; 50%	
Всего				6		8		130		7; 50%	ЗАЧЕТ С ОЦЕНКОЙ

Содержание курса.

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

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

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

3.Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях. Чрезвычайные ситуации локального характера и защита от них. Город как источник опасности. Опасные и аварийные ситуации на воздушном, железнодорожном и водном транспорте. Правила безопасности поведения в жилище. Экстремальные ситуации в природных условиях. Факторы выживания. Правила безопасного поведения при вынужденном автономном существовании. Ориентирование и определение направления движения. Сооружение временного убежища. Способы добычи и добывания огня.

Основные понятия: чрезвычайная ситуация, чрезвычайная ситуация природного характера, стихийное бедствие, опасное природное явление. Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера геофизического происхождения (землетрясения, извержение вулканов), геологического характера (сели, оползни, обвалы, лавины и т.д.), метеорологического характера (ураганы, смерчи, сильные морозы, и т.д.), морского гидрологического характера (tsunamis, циклоны). Гидрологического характера (наводнения, половодья, заторы, зажоры и т.д.), природные пожары. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Основы пожарной безопасности. Нарушение экологического равновесия. Чрезвычайные ситуации экологического характера. Биологические чрезвычайные ситуации. Космические и геоэфизические ЧС. Понятие о чрезвычайных ситуациях социального характера. Классификация, закономерности проявления. Чрезвычайные ситуации криминогенного характера и защита от них. Криминогенная опасность. Общественная опасность терроризма. Виды террористических актов. Проблемы национальной и международной безопасности Российской Федерации. Национальные интересы России. Обеспечение национальной безопасности РФ. Чрезвычайные ситуации военного времени. Экономическая, информационная и продовольственная безопасность.

4.Психофизиологические и эргономические основы безопасности.

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

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

ЛЕКЦИИ. ПЕРЕЧЕНЬ.

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

ПРАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ.

(третий семестр)

Практическая работа №1. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности. Адаптация человека к условиям окружающей среды.

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

Оборудование: раздаточный материал, секундомер.

Обсуждаемые вопросы:

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

а) пенные (ОП):

- химические пенные (ОХП);
- воздушно - пенные (ОВП);

б) газовые:

- углекислотные (ОУ);

- хладоновые(ОХ);

в) порошковые (ОП);

г) водные (ОВ).

2. Изучить и отработать на практике действия при пожаре.

3. Решить ситуационные задачи:

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

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

4. Защита рефератов и презентаций.

Контрольные вопросы:

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

ПРАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ.

(четвертый семестр).

Практическая работа № 1. Средства индивидуальной защиты органов дыхания при ЧС.

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

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

Задания:

1. Ознакомиться с назначением респиратора, изучить конструкцию и принцип действия респиратора Р-2, а также изучить правила пользования им. Определить рост дыхательной маски, измерив ширину и высоту лица от подбородка до верхних границ бровей.

2. Ознакомиться с назначением гражданских противогазов ГП-5, ГП-7, изучить конструкцию и принцип действия, а также изучить правила пользования ими. Определить рост шлем - маски (ГП-5), измерив голову по замкнутой линии, проходящей через макушку, щеки и подбородок. Определить типоразмер противогаза ГП-7, на основании результатов измерения горизонтального и вертикального обхвата головы.

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

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

3. Освоить технику выполнения ватно - марлевой повязки.

4. Ознакомиться с применением средств из индивидуальной аптечки АИ-2. Составить отчет по работе.

5. Защита рефератов и презентаций.

Контрольные вопросы:

1. Принцип работы респиратора Р-2.

2. Порядок пользования противогазом.

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

Практическая № 2. Способы транспортировки пострадавших. Оказание первой помощи пострадавшим в ЧС.

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

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

Оказывающий помощь должен знать:

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

Задания:

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

4. Защита рефератов и презентаций.

Контрольные вопросы:

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

Практическая работа №3. Исследование психологических характеристик человека.

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

Оборудование: психологические тесты, презентации, мультимедийный компьютер.

Задания:

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

Контрольные вопросы:

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

Практическая работа №4. Безопасное поведение в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.

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

Оборудование: презентации, мультимедийный компьютер, тестовые задания.

1. Обсуждаемые вопросы:

- Какие опасные природные явления вы знаете?
- Охарактеризуйте опасные природные явления, которые возможны в вашем регионе.
- Какие потенциально опасные объекты расположены в вашем городе? Какую опасность они представляют для населения?
- Назовите заблаговременные меры по предупреждению и защите от ЧС техногенного характера
- Опишите деятельность территориальной подсистемы РС ЧС в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.
- Расскажите о реальных авариях и катастрофах, произошедших в вашей области, городе, районе, и причинах их возникновения.
- Гражданская оборона и ее задачи. Управление безопасностью жизнедеятельности.

2. Решение ситуационных задач. Выполнение тестовых заданий.
3. Защита презентаций.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.

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

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

На проведение занятий в интерактивной форме отводится 50% занятий, что соответствует норме согласно ФГОС.

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

1.САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ.

(третий семестр)

**ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО
ИЗУЧЕНИЯ.**

1. Безопасность в системе образования. БЖ как учебная дисциплина и ее роль для воспитания человека.
2. Опасность. Понятие о факторах опасности.
3. Классификация факторов опасности в зависимости от источников опасности.
4. Основные принципы обеспечения безопасности.
5. Основные анализаторы организма человека и их характеристика.
6. Естественная и искусственная освещенность.
7. Виды вибраций и их воздействие на человека.
8. Акустические колебания. Действие шума на человека.
9. Действие электрических зарядов, электромагнитных полей на организм человека.
10. Безопасность и устойчивое развитие.
11. РСЧС: цели, задачи, режимы функционирования.
12. Вопросы безопасности жизнедеятельности в законах РФ.
13. Адаптация как фактор здоровья и безопасного существования. Особенности и механизмы адаптации организма к окружающей среде.
14. Здоровый образ жизни как основное условие здоровья и личной безопасности. Образ жизни и его уровни.
15. Биологические ритмы, их происхождение и значение в жизни организма. Биоритмы и здоровье.

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Влияние негативных факторов среды обитания на жизнедеятельность человека.
2. Безопасное поведение в городе и быту.
3. Стресс, его влияние на здоровье человека и безопасность.
4. Биоритмы и здоровье.
5. Права и обязанности граждан в области защиты от ЧС.
6. Экологическая безопасность. Экологические проблемы современности.
7. Роль гражданской обороны по защите населения от опасностей.
8. Влияние химических веществ на здоровье человека.
9. Особенности поведения человека в экстремальных и опасных ситуациях.
10. Современные способы защиты населения от оружия массового поражения.
- 11.Ртуть, медь, свинец и их влияние на организм человека.
12. Внешнее и внутреннее облучение.
13. Электромагнитное излучение.
14. Шумовое загрязнение окружающей среды.
15. Поражающие факторы ЧС.
- 16.Психологические аспекты здорового образа жизни.
- 17.Опасности, связанные с психическим воздействием на человека.
- 18.Психологические приемы самозащиты.
19. Нитраты, фосфаты и их влияние на организм человека.
20. Влияние качества воды на здоровье человека.
- 21.Основные загрязнители почв и влияние на здоровье человека.
- 22.Опасные растения и животные Владимирской области.

2. ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Безопасность в системе образования. Безопасность жизнедеятельности как учебная дисциплина и ее роль для воспитания человека.
2. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности. Основные понятия курса.
3. Классификация вредных и опасных факторов окружающей среды.
4. Основные принципы обеспечения безопасности.
5. Действие вибраций и шума на организм человека. Защита от вибраций и шума.
6. Действие статических электрических и магнитных полей на организм человека и защита от них.
7. Воздействие электрического тока на организм человека.
8. Основные поражающие факторы огня. Защита от пожаров.
9. Взрыв и его характерные особенности. Защита от последствий взрыва.
10. Адаптация как фактор здоровья и безопасного существования.
Особенности и механизмы адаптации организма к окружающей среде.
11. Здоровый образ жизни как основное условие здоровья и личной безопасности. Образ жизни и его уровни.
12. Биологические ритмы, их происхождение и значение в жизни организма. Биоритмы и здоровье.
13. РСЧС: задачи, структура, режимы функционирования.
13. Основные средства пожаротушения.
14. Стресс и его влияние на здоровье человека.
15. Характеристика анализаторов человека с точки зрения безопасности.
16. Естественная и искусственная освещенность. Гигиеническая оценка и влияние на безопасность жизнедеятельности.

1.САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ.

(четвертый семестр)

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ.

- 1.Опасные и аварийные ситуации на транспорте.
- 2.Правила безопасного поведения в жилище.
- 3.Экстремальные ситуации в природных условиях.
- 4.Правила поведения при вынужденном автономном существовании.
- 5.ЧС кrimиногенного характера и защита от них.
- 6.Обеспечение национальной безопасности РФ.
- 7.Биологические ЧС.
- 8.Космические ЧС.
- 9.Дестабилизирующие факторы современности: религиозные секты, действующие в России.
10. Миграция населения и ее влияние на социально-экономическую безопасность.
11. Экстремизм и терроризм как глобальные проблемы современности.
12. Психические процессы, свойства и состояния, влияющие на безопасность.
13. Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях.
14. Гражданская оборона и ее задачи.
- 15.Первая медицинская помощь пострадавшим при травмах и повреждениях.

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

- 1.Современные средства поражения и защита от них.
2. Организация эвакуационных мероприятий в мирное и военное время.
- 3.Инженерная защита населения и территории от ЧС.

-
- 4.Психические процессы (память, внимание, восприятие, мышление, эмоции) и их влияние на безопасность.
 5. Влияние алкоголя на безопасность.
 6. Влияние наркотических веществ на безопасность.
 - 7.Экономическая, информационная и продовольственная безопасность.
 - 8.ЧС криминогенного характера.
 9. Религиозные секты, действующие в России.
 10. Экстремизм и терроризм как глобальные проблемы современности.
 11. Биологические ЧС.
 12. Космические ЧС.
 13. Безопасное поведение в ЧС природного характера, характерных для региона вашего проживания.
 - 14.Безопасное поведение в ЧС техногенного характера, характерных для региона вашего проживания.
 15. Психологическая помощь пострадавшим в ЧС.
 16. Экстремальные ситуации в природных условиях.
 17. Опасные и аварийные ситуации на транспорте.
 18. Обеспечение национальной безопасности РФ.
 - 19.Индивидуальные средства защиты в ЧС.
 - 20.Первая медицинская помощь пострадавшим при травмах и повреждениях.
 21. Экстренная реанимационная помощь пострадавшим в опасных и чрезвычайных ситуациях.

2. ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

- 1.Классификация ЧС. Основные этапы инициирования ЧС.
- 2.Поражающие факторы ЧС.
3. Классификация ЧС техногенного происхождения.

4. Аварии с выбросом радиоактивных веществ. Обеспечение радиоактивной безопасности.
5. Аварии с выбросом АХОВ. Действия населения в случае возникновения аварии.
6. Классификация АХОВ по характеру воздействия на организм человека.
7. Гидродинамические аварии.
8. Транспортные аварии.
9. Классификация ЧС природного происхождения.
10. Основные закономерности ЧС природного происхождения.
11. Геофизические и геологические ЧС.
12. Метеорологические ЧС.
13. Природные пожары.
14. Гидрологические ЧС.
15. Правила поведения при вынужденном автономном существовании.
16. Организация эвакуационных мероприятий в мирное и военное время.
17. Инженерная защита населения и территорий от ЧС (убежища, ПРУ, простейшие укрытия).
18. Гражданская оборона и ее задачи.
19. Индивидуальные средства защиты в ЧС.
20. Религиозные секты, действующие в России.
21. Миграция населения и ее влияние на социально-экономическую безопасность.
22. Экстремизм и терроризм как глобальные проблемы современности.
23. Влияние алкоголя на безопасность.
24. Влияние наркотических веществ на безопасность.
25. Психические процессы, свойства и состояния, влияющие на безопасность.
26. Первая медицинская помощь пострадавшим при травмах и повреждениях.

27.Экстренная реанимационная помощь пострадавшим в опасных и чрезвычайных ситуациях.

7. УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).

A) Основная литература:

1. Безопасность жизнедеятельности. Безопасность в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера [Электронный ресурс] : Учеб. пособие / В.А. Акимов, Ю.Л. Воробьев, М.И. Фалеев и др. - М. : Абрис, 2012. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785437200490.html> (библ.ВлГУ).
2. Безопасность жизнедеятельности. в 2 ч. Ч. 1: Безопасность в чрезвычайных ситуациях на железнодорожном транспорте [Электронный ресурс] : учебник / Б.Н. Рубцов и др.; под ред. В.М. Пономарева и В.И. Жукова. - М. : УМЦ ЖДТ, 2015." - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785890358226.html> (библ.ВлГУ).
3. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] / И.П. Левчук, А.А. Бурлаков - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970429693.html> (библ.ВлГУ).
- 4.Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : Учебник / Масленников В.В. - М. : Издательство АСВ, 2014. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785930939637.html> (библ.ВлГУ).
5. Пименов, А.Б. Практикум по дисциплине "Безопасность жизнедеятельности" [Электронный ресурс] / А. Б. Пименов, Н. Е. Бурдакова, С. Г. Баранов ; ВлГУ . 2014— Электронные текстовые данные (1 файл: 1,39 Мб). — Владимир : Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ), 2014 .— 119 с. : ил. — Заглавие с титула экрана .— Электронная версия печатной публикации .— Библиогр.: с. 117-118 .— Свободный доступ в электронных читальных залах библиотеки .— Adobe Acrobat Reader .— ISBN 978-5-9984-0446-7 .— <URL:<http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/3588/1/01325.pdf>>.

Б) Дополнительная литература:

1. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] / Багаутдинов А.М. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2012. -
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970419663.html> (бинг.ВлГУ).
2. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Ю.Н.Сычев. - М. : Финансы и статистика, 2014. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785279031801.html>
- 3 Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т. А. Хван, П. А. Хван. - Изд. 9-е, испр. и доп. - Ростов н/Д : Феникс, 2012. - (Высшее образование) -
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222182376.html>
4. Безопасность жизнедеятельности в отраслях агропромышленного комплекса [Электронный ресурс] / Плющиков В.Г. - М. : КолосС, 2011. - (Учебники и учеб. пособия для студентов высш. и средних учеб. заведений). -
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785953208055.html>
5. Пименов, А.Б. Первая помощь в экстремальных ситуациях : учебно-методическое пособие / А. Б. Пименов, Н. Е. Бурдакова ; Владимирский государственный гуманитарный университет (ВГГУ) .— 2-е изд., перераб. и доп. — Владимир : Типография на Нижегородской, 2011 .— 152 с. : ил. — Библиогр.: с. 150-152 .— ISBN 978-5-9902314-1-2.
6. Айзман Р.И. Основы мед. знаний и здорового образа жизни, учеб. п пособие / Р.И. Айзман, В.Б. Рубанович, М.Д. Суботялов.- Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2009.-208с.(бинг.ВлГУ)
7. Белов П.Г. Системный анализ и моделирование опасных процессов в техносфере./ П.Г. Белов.- М.: Академия, 2008.-502с.

Периодическая печать:

1. Способы и средства защиты населения от ЧС природного и техногенного характера. // Гражданская защита.- 2009.- №6.-С.29-33.
2. Тимошевский А. Противорадиационная защита аварийно-спасательных формирований / А. Тимошевский. // Гражданская защита .- 2010.- №1.- С.28-30.
3. Руббо С. Социальная безопасность жизнедеятельности: материал для проведения занятий. // Основы безопасности жизнедеятельности.- 2010.- №3.- С.6-9.
4. Крупнейшие радиационные аварии // Гражданская защита.- 2010.- №4.-С. 43-44.
5. Хасанов Ш.З. Чтобы не повторялась трагедия Беслана // Основы безопасности жизни.-2011.- №1.- С. 52-53.
6. Ивлева Н.В. Электрический ток: опасности и травмы // Основы безопасности жизни. -2011.-№9.-С.47-53.
7. Воробьев Ю. Комплексная безопасность человека. // Основы безопасности жизнедеятельности.- 2011.- №11.- С.13-16.
8. ОБЖ. Основы безопасности жизни». Ежемесячный информационный и научно-методический журнал. 2010-2016. (библ. ВлГУ)
9. «ОБЖ. Основы безопасности жизнедеятельности». Ежемесячный информационный и научно-методический журнал. 2010-2016 (библ. ВлГУ)
- 10 .//Гражданская защита. 2010-2016. (библ ВлГУ).
11. //Военные знания. 2010-2016. (библ.ВлГУ)

Программное обеспечение и интернет-ресурсы

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

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

1. http://www.edu-all.ru/pages/links/all_links.asp?page=1&razdel=9

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

2. <http://bobych.ru/ege/obg9/>
3. <http://mykrevedki.ru/lib/Book-21-25.html>
Электронные книги.
4. <http://bank.orenipk.ru/str42.htm>
информационные материалы по ОБЖ.
5. <http://sverdlovsk-school8.nm.ru/docobgd.htm>
6. <http://www.zavuch.info/>
Разработки уроков, поурочные планы, рекомендации.
7. <http://festival.1september.ru> – фестиваль педагогических идей «Открытый урок».
8. <http://uchitelu.net/medi> – материалы для проведения уроков и мероприятий по ОБЖ.
9. www.school-obz.org – ОБЖ журнал МЧС России.
10. <http://www.mon.gov.ru> – Министерство образования и науки Российской Федерации.

Операционные системы Windows , стандартные офисные программы, законодательно-правовая ,электронно-поисковая база по безопасности жизнедеятельности, электронные версии , учебников, пособий, методических разработок, указаний и рекомендаций по всем видам учебной работы, предусмотренных вузовской рабочей программой, находящиеся в свободном доступе для студентов, обучающихся в вузе.

7. МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

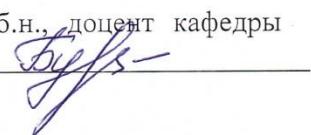
Аудиовизуальные (слайды, презентации, видеофильмы).

Наглядные пособия (плакаты, муляжи).

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

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

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 52.03.01 «Хореографическое искусство» по профилю подготовки: Искусство балетмейстера репетитора _____

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

Рецензент :

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

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Биологического и географического образования _____

Протокол № 5/2 от 26.01.2016 года

Заведующий кафедрой : Грачева Е.П. 

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 52.03.01 «Хореографическое искусство»

Протокол № 4 от 15.02.2016 года

Председатель комиссии: Ульянова Л.Н. 

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Рабочая программа одобрена на 2016 - 2017 учебный год
Протокол заседания кафедры № 976 от 30.08.2016 года
Заведующий кафедрой Альберт Маргасов А.А.

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год
Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года
Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год
Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года
Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год
Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года
Заведующий кафедрой _____
