

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 образовательной деятельности  
А.А.Панфилов  
« 28 » 08 2017 г.

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ** **БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль/программа подготовки Педагог - хореограф

Уровень высшего образования Бакалавриат

Форма обучения Очная

Семестр	Трудоемкость зач. ед./ час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточной аттестации (экзамен /зачет/ зачет с оценкой)
5	3 /108	18	18	-	72	Зачет
Итого	3 /108	18	18	-	72	Зачет

Владимир 2017

## **1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Цель освоения дисциплины:** «Безопасность жизнедеятельности» в образовательных учреждениях 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 образовательном процессе и внеурочной деятельности, где вопросы безопасности рассматриваются в качестве приоритета.

### **Задачи изучения дисциплины:**

- формирование приоритетов сохранения здоровья и необходимого уровня безопасности человека перед другими ценностями жизни и благополучия;
- 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 ВО**

Дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» относится к базовой части.

Пререквизиты дисциплины: «Анатомия человека», «Физиология человека», «Повышение профессионального мастерства».

## **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

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

Код формируемых компетенций	Уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине характеризующие этапы формирования компетенций (показатели освоения компетенции)
<b>OK – 9</b> Способность использовать приемы оказания первой помощи и методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	Частичное освоение	<b>Знать:</b> - методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; - сущность и содержание чрезвычайных ситуаций, их классификацию, поражающие факторы чрезвычайных ситуаций; - 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; <b>Уметь:</b> - технику безопасности и правила безопасности при проведении физкультурно - спортивных мероприятий с учетом действующих норм и правил для участников, зрителей и обслуживающего персонала


- организовывать физкультурно-спортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала;

- оказывать первую помощь пострадавшим в процессе физкультурно - спортивных занятий; - использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; - соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся в процессе занятий

**Владеть:**

- методикой использования основных средств индивидуальной и коллективной защиты для сохранения жизни и здоровья граждан;
- методами планирования обеспечения безопасности в конкретных техногенных авариях и чрезвычайных ситуациях;
- оказания первой помощи пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий, в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- способами использования методов защиты обучающихся на уроках физической культуры, при проведении учебно-тренировочных занятий от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий;
- умениями в организации физкультурно-спортивных мероприятий с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала.

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости и, форма промежуточной аттестации по семестрам
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	CPC		
1	Предмет, задачи и содержание курса ОБЖ. Классификация ЧС.	5	1	2			5	2/100	
2	Приемы самообороны. Специальные подготовительные	5	2		2		3		

	упражнения.							
3	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Правовые и организационные основы БЖ.	5	3	2		5	2/100	
4	Приемы самообороны. Техника постановки «защитных блоков» и нанесения ударов.	5	4		2	3		
5	Теоретические основы самозащиты при нападениях. Необходимая самооборона.	5	5	2		5	2/100	
6	Приемы самообороны. Защита от ударов и нанесение ответных ударов	5	6		2	3		Рейтинг - контроль 1
7	Чрезвычайные ситуации природного происхождения.	5	7	2		5	2/100	
8	Приемы самообороны. Приемы самозащиты от нападения безоружного противника	5	8		2	3		
9	Чрезвычайные ситуации техногенного происхождения.	5	9	2		5	2/100	
10	Приемы самообороны. Освобождение от захватов и обхватов при нападении правонарушителя.	5	10		2	3		
11	Чрезвычайные ситуации экологического (антропогенного) происхождения. Город как источник опасности.	5	11	2		5	2/100	
12	Приемы самообороны. Защита при нападении вооруженным ножом правонарушителя.	5	12		2	3		Рейтинг-контроль 2
13	Гражданская оборона и основные мероприятия по защите населения.	5	13	2		5	2/100	
14	Приемы самообороны. Действия при угрозе вооруженного огнестрельным оружием.	5	14		2	3		
15	Медико-санитарная подготовка. Первая доврачебная помощь.	5	15	2		5	2/100	
16	Приемы самообороны. Тактика действий при активном нападении.	5	16		2	3		
17	Первая помощь при утоплениях. Первая помощь при поражениях электрическим током.	5	17	2		5	2/100	

18	Самозащита без оружия во Всероссийском комплексе ГТО (IV, V, VI ступени).	5	18	2		3		Рейтинг-контроль 3
Всего за 5 семестр:			18	18		72	18/50	зачет
Наличие в дисциплине КП/КР								
Итого по дисциплине			18	18		72	18/50	зачет

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

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

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

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

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

**Тема 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, выюга; 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. Стихийные бедствия: землетрясения и извержения вулканов; ураганы, бури, смерчи, грозы; снежные заносы, сход лавин, метель, выюга; 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.

Содержание. Оказание первой доврачебной помощи при ранениях. 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 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 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 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 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 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 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 14. Приемы самообороны. Действия при угрозе вооруженным 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 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 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 III, IV, V ступенях ВФСК ГТО. Система оценивания правильности выполнения приемов самозащиты и начисления баллов за сдачу нормативов комплекса «Самбо в ГТО».

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

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

Активные и интерактивные методы обучения:

- Групповая дискуссия (темы №1, 15);
- Ролевые игры (тема №4, 6, 8, 10, 12, 14, 16);
- Анализ ситуаций (тема №3, 5,7,9,11,13,15,17);
- Тренинг (темы № 1,5);
- Разбор конкретных ситуаций (тема № 4, 6, 8,10,12, 14,16).

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

### **Текущий контроль успеваемости**

Для рейтинговой оценки знаний студентов подготовлены контрольные вопросы по тематике разделов дисциплины.

#### **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.
6. Страховка и самостраховка при падениях и нападении на человека.
7. Защита от нападения безоружного и вооруженного «холодным» оружием соперника.

#### **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.
6. Освобождение от захватов и обхватов при нападении на человека.
7. Действия человека при угрозе огнестрельным оружием

#### **Рейтинг – контроль 3**

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.
6. Тактика действий человека при нападении на него безоружных и вооруженных правонарушителей
7. Самозащита без оружия во Всероссийском комплексе ГТО (IV, V, VI ступени)

### **Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (зачет)**

#### **Перечень вопросов к зачету**

1. Задачи и содержание дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»
2. Классификация чрезвычайных ситуаций.
3. Первая медицинская помощь при переломах.

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

**Самостоятельная работа студента**  
Тематика рефератов к разделу  
курса «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 гидросфера (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 биосфера. 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. Методики обучения техники действий освобождениям от захватов и обхватов;
18. Обучение комбинациям приемов самозащиты;
19. Профилактика травматизма и помочь при спортивных травмах в процессе обучения боевым приемам борьбы

Самостоятельная работа студентов проводится в виде подготовки и написания реферата по выбранной теме. Оформление реферата в соответствии с методическими рекомендациями

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

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год изда-ния	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ	
		Количество экземпляров изданий в библиотеке ВлГУ в соответствии с ФГОС ВО	Наличие в электронной библиотеке ВлГУ
1	2	3	4
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	7	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN 978-5-2306578881 .html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN 978-5-2306578881 .html</a>
2. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник/ В.Ю. Микрюков. – М.: КНОРУС, 2010. – 288 с. ISBN 978-5-406-00272-8	2010	9	
3. Зиновьева О.М., Безопасность жизнедеятельности : учеб. пособие / Зиновьева О.М., Маstryков 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>
<b>Дополнительная литература</b>			
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 государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ), 2015.— 72 с.: ил. — ISBN 978-5-9984-0602-7		20	
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.			<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5953202210.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5953202210.html</a>
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. - Авторы В.А. Акимов, Ю.Л.			<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785437200490.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785437200490.html</a>

Воробьев, М.И. Фалеев и др.

### **7.2. Периодические издания**

1. Культура физическая и здоровье
2. Лечебная физкультура и спортивная медицина
3. Адаптивная физическая культура
4. Вестник спортивной науки
5. Теория и практика физической культуры
6. Физическая культура. Воспитание, образование, тренировка

### **7.3. Интернет-ресурсы**

1. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>
2. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры сайты спортивных федераций РФ
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <http://www.infosport.ru>

## **8. 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.

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

Перечень используемого лицензионного программного обеспечения: ОС. Microsoft Windows 8.1 Professional 6.3. 9600.18202 (Win8.1 RTM), пакет офисных программ Microsoft Office Professional Plus 2013, Microsoft Visio Professional Plus 2013

Рабочую программу составил: к.п.н., доцент \_\_\_\_\_ Гадалов А.В.

Рецензент (представитель работодателя)

Директор ГБУ ВО «ЦСП «ШВСМ» \_\_\_\_\_ Логвинов А.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМБОФК

Протокол № 1/12 от 30.06.2017 года

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

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии

направления 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Педагог - хореограф »

Протокол № 1 от 28.08.2017 года

Председатель комиссии \_\_\_\_\_ Марченков А.Л.



*30.06.2017*

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на 2018-2019 учебный год

Протокол заседания кафедры № 10 от 28.06.2019 года

Заведующий кафедрой Михаил А.В. 

Рабочая программа одобрена на 2019-2020 учебный год

Протокол заседания кафедры № 10 от 10.04.2019 года

Заведующий кафедрой Маргелов Р.И. 

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 \_\_\_\_\_

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

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_