

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УТВЕРЖДАЮ
Директор ИФКиС
А.А. Пашин – А.А. Пашин
« *7* » *июля* 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.1.6 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

Профиль подготовки - Физическая реабилитация

Квалификация (степень) выпускника – Бакалавр

Форма обучения - Очная, заочная

Пенза, 2015

1. Цели освоения дисциплины

Изучение курса «Безопасность жизнедеятельности» позволит студентам получить систематизированное представление об опасностях и о прогнозировании степени воздействия опасных ситуаций на человека, оценить их влияние на его жизнь и здоровье, выработать алгоритм безопасного поведения с учетом реальных возможностей человека.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» относится к базовой части Блок 1 «Дисциплины (модули)». Изучение данной дисциплины является необходимой основой для формирования культуры безопасного поведения в личностном и профессиональном аспекте.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

Коды компетенции	Наименование компетенции	Структурные элементы компетенции (в результате освоения дисциплины обучающийся должен знать, уметь, владеть)
1	2	3
ОК - 7	Обладает способностью к самоорганизации и самообразованию	<i>Знать:</i> структуру самосознания, его роль в жизнедеятельности личности; виды самооценки, уровни притязаний, их влияния на результат образовательной, профессиональной деятельности; этапы профессионального становления личности; этапы, механизмы и трудности социальной адаптации учащихся и педагогов.
		<i>Уметь:</i> самостоятельно оценивать роль новых знаний, навыков и компетенций в образовательной, профессиональной деятельности; самостоятельно оценивать необходимость и возможность социальной, профессиональной адаптации, мобильности в современном обществе; планировать и осуществлять свою деятельность с учетом результатов анализа, оценивать и прогнозировать последствия своей и профессиональной деятельности.
		<i>Владеть:</i> навыками познавательной и учебной деятельности, навыками разрешения проблем; навыками поиска методов решения практических задач, применению различных методов познания; формами и методами самообучения и самоконтроля.
ОК-9	Обладает способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	<i>Знать:</i> приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; этические основы деятельности социолога, её психические и психофизиологические особенности.
		<i>Уметь:</i> использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; анализировать свою деятельность и применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции.
		<i>Владеть:</i> приемами первой помощи, методами защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; навыками рефлексии своей профессиональной деятельности и саморегуляции.

ПК-1	Обладает готовностью реализовывать образовательные программы по предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов	<p><i>Знать:</i> структуру образовательных программ, требования образовательных стандартов.</p> <p><i>Уметь:</i> проектировать содержание программы по предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов; применять различные образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов</p> <p><i>Владеть:</i> навыками организации педагогического процесса с использованием современных образовательных технологий</p>
ПК-6	Обладает готовностью к взаимодействию с участниками образовательного процесса	<p><i>Знать:</i> технологию организации межличностного, группового и межгруппового взаимодействия, способы развития социально значимых качеств обучающихся.</p> <p><i>Уметь:</i> организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность и инициативность, самостоятельность, развивать творческие способности обучающихся</p> <p><i>Владеть:</i> различными способами эффективного взаимодействия с участниками образовательного процесса, в том числе технологиями электронного обучения</p>

4. Структура и содержание дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»

4.1.1. Структура дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часов (очное отделение)

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Семестр	Недели семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)		
				Аудиторная работа			Самостоятельная работа			Собеседование	Тест	Реферат
				Всего	Лекция	Практические занятия	Всего	Подготовка к практическим занятиям: устному опросу, тесту	Реферат			
1.	Тема 1. Теоретические основы безопасности.	1	1	2	1	1	4	2		1		
2.	Теоретические основы безопасности. Исторический и современный аспекты культуры безопасности. Базовые понятия и принципы безопасности	1		1	1	1	4	2				
3.	Тема 2. Опасные ситуации природного характера.	1	2-5	8	3	5	6	4		2-5	5	
4.	2.1. Чрезвычайные ситуации природного характера, их причины и последствия. Аспекты безопасного поведения.	1	2-4	7	3	4	4	2				
5.	2.2. Выявление опасностей и угроз во время отдыха на природе. Ориентирование на местности.	1	5	1		1	2	2				

	Аспекты выживания в условиях вынужденной автономии.											
6.	Тема 3. Опасные ситуации техногенного характера	1	6-8	4	2	2	10	4	6	6-8		6
7.	Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Аспекты безопасного поведения.	1		4	2	2	6	4	6			
8.	Тема 4. Опасные ситуации социального характера.	1	9-10	6	2	4	6	2		9-10		
9.	4.1. Опасные ситуации социального характера	1	9	3	1	2	5	1				
10.	4.2 Терроризм: история, причины, признаки, методы борьбы	1	10	3	1	2	1	1				
11	Тема 5. Информационная, экономическая и экологическая безопасность	1	11-12	4	2	4	8	4		11-12	16	
12.	5.1. Информационная и экономическая безопасность	1	11	2	1	1	2	2				
13.	5.2. Экологическая безопасность.	1	12	1,5	0,5	1	2	2				
14.	5.3. Здоровье и здоровый образ жизни. Безопасность продуктов питания.	1	12	2,5	0,5	2	4					
15.	Тема 6. Обеспечение безопасности и охрана труда на производстве.	1	13	2	1	1	2	2		13	16	
16.	Обеспечение безопасности и охрана труда на производстве	1		2	1	1	2	2				
17.	Тема 7. Основы первой помощи в ЧС мирного и военного времени.	1	14-16	4	2	2	2	2		14-16	16	
18.	7.1. Основы первой помощи в ЧС мирного и военного времени	1	14	1	1							
19.	7.2. Оказание первой помощи в ЧС.	1	15-16	3	1	2	2	2				
20.	Тема 8. ГО: структура, задачи. Современные средства	1	17-18	4	2	2	10	4	6	17-18	18	17

	поражения.											
21.	8.1. ГО: структура, задачи. Современные средства поражения	1	17	2	2		1	2	6			
22.	8.2. Средства индивидуальной и коллективной защиты и возможности их применения.	1	18	2		2	1	2				
23.	Общая трудоемкость, в часах		72	36	18	18	36	22	12	Промежуточная аттестация		
										Форма	Семестр	
										Зачет	1	

4.1.2 Структура дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» (заочная форма обучения)

Общая трудоемкость дисциплины составляет **2** зачетных единицы, **72** часа

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу бакалавров и трудоемкость (в часах)						Формы текущего контроля успеваемости		
			Аудиторная работа				Самостоятельная работа		собеседование	тест	контрольная работа
			Всего	Лекция	Практические занятия	Лабораторные занятия	Всего	Подготовка к аудиторным занятиям			
1.	Тема 1. Теоретические основы безопасности. Опасные ситуации природного характера.	1	1	0,5	0,5			9	+		
2.	Тема 2. Опасные ситуации техногенного характера.	1	1		1			9	+		
3.	Тема 3. Опасные ситуации социального характера.	1	1	1				9	+		

4.	Тема 4. Информационная, экономическая и экологическая безопасность	1	1		1			9	+		
5.	Тема 5. Обеспечение безопасности и охрана труда на производстве и в образовательном учреждении. Защита человека и среды обитания от вредных и опасных факторов	1	0,5	0,5				9	+		
6.	Тема 6. Основы доврачебной помощи в ЧС мирного и военного времени.	1	1		1			12	+		
7.	Тема 7. ГО: структура, задачи. Современные средства поражения.	1	0,5		0,5			9	+		+
	Общая трудоемкость, в часах	72	6	2	4		66	66	Промежуточная аттестация		
Форма									Семестр		
Зачет									1		
Экзамен									-		

4.1.3 Структура дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» (заочная форма обучения, 3,5 года)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 часа

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу бакалавров и трудоемкость (в часах)	Формы текущего контроля успеваемости
			Самостоятельная работа	

			Всего	Подготовка к аудиторным занятиям			
1.	Тема 1. Теоретические основы безопасности. Опасные ситуации природного характера.	1		10			
2.	Тема 2. Опасные ситуации техногенного характера.	1		10			
3.	Тема 3. Опасные ситуации социального характера.	1		10			
4.	Тема 4. Информационная, экономическая и экологическая безопасность	1		10			
5.	Тема 5. Обеспечение безопасности и охрана труда на производстве и в образовательном учреждении. Защита человека и среды обитания от вредных и опасных факторов	1		10			
6.	Тема 6. Основы доврачебной помощи в ЧС мирного и военного времени.	1		12			
7.	Тема 7. ГО: структура, задачи. Современные средства поражения.	1		10			
	Общая трудоемкость, в часах	72		72	Промежуточная аттестация		
Форма					Семестр		
Зачет					1		
Экзамен					–		

4.2. Содержание дисциплины

Тема 1. Теоретические основы безопасности.

Безопасность жизнедеятельности. Основные показатели БЖД человека. Чрезвычайные ситуации. Классификация чрезвычайных ситуаций: техногенные, природные, военного времени. Понятие опасного промышленного объекта, классификация опасных объектов. Фазы развития чрезвычайных ситуаций. Основы прогнозирования и предупреждения чрезвычайных ситуаций

Тема 2. Опасные ситуации природного характера.

Опасности атмосферного, гидросферного и литосферного происхождения: классификация, характеристика. ЧС метеорологического характера. ЧС, связанные с гидросферой: цунами, тайфуны, высокие волны и ледовые явления. Общая характеристика, правила поведения. ЧС геологического характера. Геофизические ЧС. Природные пожары. Общая характеристика, правила поведения и предотвращения негативных последствий. ЧС биологического характера. Понятие об эпидемическом процессе (эпидемии, карантин). Правила поведения в случае реальной и реализованной опасности.

Тема 3. Опасные ситуации техногенного характера

Типы опасных и вредных факторов техносферы для человека и природной среды. Виды опасных и вредных факторов техносферы: выбросы и сбросы вредных химических и биологических веществ в атмосферу и гидросферу акустическое, электромагнитное и радиоактивное загрязнения, промышленные и бытовые отходы, информационные и транспортные потоки. Влияние техногенных факторов среды обитания на здоровье населения. Аварии и катастрофы. Безопасность на дороге и в общественном транспорте. Пожар: причины возникновения, опасные факторы. Правила безопасного поведения при пожаре. Средства пожаротушения. Аварии с выбросом АХОВ. Аварии на РОО.

Тема 4. Опасные ситуации социального характера.

Толпа, массовая паника, слухи. ЧС криминального характера. Правила поведения в случае посягательства на жизнь и здоровье. Предупреждение криминальных посягательств на жизнь и здоровье детей. Общественная опасность экстремизма и терроризма. Терроризм: причины, признаки, правила поведения при угрозе терроризма

Тема 5. Информационная и экономическая и экологическая безопасность.

Сущность и содержание информационной безопасности. Методы обеспечения безопасности информации. Система обеспечения экономической безопасности личности, предприятия, государства. Экологическая безопасность и экологические проблемы современности. Экологическая оценка состояния региона. Пути решения экологических проблем

Тема 6. Обеспечение безопасности и охрана труда на производстве. Защита человека и среды обитания от вредных и опасных факторов

Охрана труда как основа безопасности жизнедеятельности на производстве. Условия труда. Причины возникновения профессиональных заболеваний и производственного травматизма. Опасные и вредные производственные факторы.

Тема 7. Основы первой помощи в ЧС мирного и военного времени.

Первая помощи при микротравмах кожи и различных ранениях. Способы остановки кровотечения при ранениях. Реанимационные мероприятия при повреждениях и травмах: искусственное дыхание и непрямой (наружный) массаж сердца. Травматический шок и оказание первой помощи. Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах, вывихах и переломах, а также при сотрясении и ушибах головного мозга, повреждении грудной клетки и травмах живота. Первая помощь при ожогах кожи и глаз. Термические и солнечные ожоги. Ожоги кислотами и щелочами. Попадание инородных тел. Первая помощь при отморожениях. Оказание первой помощи при отравлениях алкоголем, метиловым спиртом, окислами азота, окисью углерода и ацетиленом. Первая помощь при электротравмах. Оказание первой помощи при утоплении, удушении, заваливании, а также при тепловом и солнечном ударах. Первая помощь при общем охлаждении и замерзании.

Тема 8. ГО: структура, задачи. Современные средства поражения. Законодательная база безопасности жизнедеятельности.

ГО РФ: принципы организации и задачи. Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие. Характеристика боевых отравляющих веществ. Бактериологическое оружие. СИЗ органов дыхания и кожи. Классификация, характеристика, правила подбора, способы применения. Медицинские средства защиты. Виды защитных сооружений: классификация, порядок заполнения и использования.

5. Образовательные технологии

Учебный процесс по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» осуществляется в форме лекций, практических занятий, и самостоятельной работы студентов, для организации которых требуется применение словесных, наглядных, практических и интерактивных методов обучения.

Приобретенные в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы знания, умения, навыки реализуются в ходе учебной и педагогической практики.

Уровень и качество освоения определенных разделов дисциплины и курса в целом определяется в ходе проведения текущего контроля знаний и промежуточной аттестации по итогам освоения тем дисциплины (в виде индивидуальных письменных (контрольных) работ), включая итоговый дифференцированный зачет.

Лекции:

Вводная понятийно-фактологического уровня. (Тема 1.)

Обучающие информационного типа с использованием наглядных методов обучения (демонстрация наглядных пособий естественного и искусственного происхождения, карт, схем, видеоматериалов; схематизация, символизация, составление схем и таблиц), при наличии оборудования, в мультимедиа среде. (Тема 2-6).

Практические занятия:

Семинарские занятия (Тема 2,3,4,7,8,9.)

Занятия, проводимые с использованием организации эффективной обратной связи (в интерактивной форме), составляют не менее 50 % от общего количества аудиторных занятий.

Самостоятельная работа студентов подразумевает работу под руководством преподавателя (консультации, помощь в подготовке материалов к написанию контрольной работы) и индивидуальную работу студента, выполняемую, в том числе в компьютерном классе с выходом в Интернет.

Виды самостоятельной работы:

1. работа с конспектом лекции (обработка текста);
2. ознакомление с нормативно-правовыми документами в области обеспечения безопасности жизнедеятельности личности, предприятия, государства, общества
3. изучение и анализ учебной, методической и научной литературы по вопросам безопасности жизнедеятельности: конспектирование и реферирование отдельных тем.
4. обобщение материалов, представляемых средствами массовой информации, необходимых для систематизации знаний по разделам программы. Представление обработанных данных в виде схем, таблиц, графиков, компьютерных презентаций.
5. подготовка к контрольной работе;
6. подготовка реферата;
7. подготовка к сдаче зачета.

В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по собственной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины базируется на следующих возможностях: обеспечение внеаудиторной работы со студентами, в том числе в электронной образовательной среде с использованием соответствующего программного оборудования, дистанционных форм обучения, возможностей интернет-ресурсов, индивидуальных консультаций и т.д.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

6.1. План самостоятельной работы студентов, очное отделение

Наименование тем	Задание	Кол-во часов
Тема 1. Теоретические основы безопасности.	Изучить основные теоретические положения. Подготовиться к обсуждению вопросов по теме 1 http://www.mchs.gov.ru/	4
Тема 2. Опасные ситуации природного характера. «Выявление опасностей и угроз во время отдыха на природе. Ориентирование на местности»	Изучить основные теоретические положения. Подготовиться к обсуждению вопросов по теме 2 Подготовить материалы о биологически опасных объектах Пензенской области http://culture.mchs.gov.ru/learning/course/index.php?COURSE_ID=2&LESSON_ID=4; http://tourism.isnet.ru/book/iljin/encik8.htm http://window.edu.ru/window/catalog?p_rubr=2.2.75.15	4
Тема 3. Опасные ситуации техногенного характера «Применение средств пожаротушения»	Изучить основные теоретические положения. Подготовиться к обсуждению вопросов по теме 3. http://window.edu.ru/window/catalog?p_rubr=2.2.75.15 Подготовиться к работе по составлению планов и памяток http://www.0-1.ru/articles/showdoc.asp?dp=36&chp=2-4	4
Тема 4. Опасные ситуации социального характера.	Изучить основные теоретические положения. Подготовиться к обсуждению вопросов по теме 4. Подготовить «проект» безопасного жилища в мегаполисе http://www.mchs.gov.ru/; www.ast-centre.ru/	4
Тема 5. Информационная, экономическая и экологическая безопасность. «Безопасность продуктов питания»	Анализировать материалы СМИ по указанной проблематике. Изучить основные теоретические положения. Подготовиться к обсуждению вопросов по теме 5 http://www.ekonbez.ru/ http://www.glossary.ru/cgi-bin/gl_sch2.cgi?R0pIt%28uwsg.outtg9!gxosslywo9 Составить списки вредных, опасных и полезных продуктов, подобрать методики определения их качества http://window.edu.ru/window/catalog?p_rubr=2.2.75.15; http://www.e-college.ru/xbooks/xbook028/book/index/index.html?go=part-016*page.htm	4 2
Тема 6. Обеспечение безопасности и охра труда на производстве.	Изучить основные теоретические положения. Изучить нормативно-правовые документы Подготовиться к обсуждению вопросов по теме 6 http://safety.s-system.ru/main/subject-112/text-1176968009.html	4
Тема 7. Основы первой помощи в ЧС мирного и военного времени. «Оказание первой помощи в ЧС	Подготовить набора памяток для «Карманного справочника не медицинского работника» Подготовиться к обсуждению вопросов по теме 7. Изучить нормативно-правовые документы http://window.edu.ru/window/catalog?p_rubr=2.2.75.15	4 2

Тема 8. ГО: структура, задачи. Современные средства поражения.	Изучить и проанализировать современное состояние проблемы Подготовиться к обсуждению вопросов по теме 8 и 9 http://www.mchs.gov.ru/ ; http://rcio.pnzgu.ru/personal/107/3/3/sizod.htm ; http://safety.s-system.ru/main/subject-101/text-1176968134.html	4
Средства индивидуальной и коллективной защиты «Применение средств индивидуальной и коллективной защиты в ЧС»	Конспектирование «СИЗ» (подготовка презентации) http://kombat.com.ua/ ; http://nwbiot.narod.ru/46.htm	2

6.3. Методические указания к самостоятельной работе студентов

Поиск информации в электронных ресурсах

Полезным и все более расширяющимся источником научной и практической информации по психологии становятся электронные ресурсы, важнейшим из которых является Интернет. Для успешного поиска информации в нем важно знать адреса сайтов и уметь пользоваться электронными базами данных и поисковыми системами.

Для эффективного поиска информации в Интернете важны умения эффективного поиска, владение понятийной системой дескрипторов и операторов. Дескрипторы - это ключевые слова, которые используются для поиска информации в сети, например: теории личности, стресс, обзор, теория, методика, эксперимент и т.п. Их нужно выбирать в зависимости от того, какого рода информацию или источники вы хотите найти. Следует иметь в виду, что использование разных дескрипторов или ключевых слов может привести к неодинаковым результатам поиска в базах данных. Продуктивность поиску придает также использование соответствующих операторов: И (AND), ИЛИ (OR) и т.д., если они работают в данной базе данных. Поэтому прежде чем пользоваться электронной базой данных, полезно познакомиться с ее средствами поиска.

Подготовка реферативной работы

Реферат – письменная работа объемом 10-18 печатных страниц, выполняемая студентом в течение длительного срока (около месяца). Реферат – краткое точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы на основе нескольких первоисточников. Реферат должен содержать основные фактические сведения и выводы по рассматриваемому вопросу. Помимо реферирования прочитанной литературы, от студента требуется аргументированное изложение собственных мыслей по рассматриваемому вопросу.

Подготовка к собеседованию.

Перед собеседованием необходимо внимательно изучить теоретический материал, проработать конспект лекции, изучить рисунки в альбоме, атласы.

Выполнение тестовых заданий.

Перед началом выполнения тестов следует внимательно изучить теоретический материал, и ответить на вопросы, имеющиеся в учебнике. Выполняя тесты, следует иметь в виду, что они бывают следующих типов:

1. Выбор правильного ответа из числа предложенных. В этих тестах необходимо выбрать один правильный ответ из числа предложенных.
2. Множественный выбор (без метки). Необходимо выбрать все правильные ответы из числа предложенных.
3. Тесты сличения. В этих тестах к ряду вопросов нужно подобрать правильный ответ из числа предложенных.
4. Тесты ранжировки. В этом случае необходимо расположить ответы в правильном порядке.

5. Закрытые тесты. Здесь варианты ответа не предлагаются, свой ответ необходимо вписать в поле ответа.

6.4. Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний
6.4.1. Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний,
очное отделение
Контроль освоения компетенций

№ п/п	Вид контроля	Контролируемые разделы (темы) программы	Компетенции, компоненты которых контролируются
1	Собеседование	Темы 1-8	ОК-7, ОК-9
2	Тест 1	Темы 1-2	ОК-7, ОК-9
3	Тест 2	Темы 3-6	ОК-7, ОК-9
4	Тест 3	Темы 7-8	ОК-7, ОК-9
5	Реферат	Темы 3,4,6	ОК-7, ОК-9
6	Зачет	Темы 1-8	ОК-7, ОК-9, ПК-1, 6

6.4.2. Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний,
заочное отделение
Контроль освоения компетенций

№ п/п	Вид контроля	Контролируемые разделы (темы) программы	Компетенции, компоненты которых контролируются
1	Собеседование	Темы 1-8	ОК-7, ОК-9
5	Контрольная работа	Темы 1-8	ОК-7, ОК-9
6	Зачет	Темы 1-8	ОК-7, ОК-9, ПК-1, 6

Демонстрационный вариант контрольного теста

Выберите правильный ответ.

1. Основная задача дисциплины «Безопасности жизнедеятельности» заключается в

...

- а) защите человека от опасностей и чрезвычайных ситуаций различного характера
- б) мониторинге негативных факторов окружающей среды
- в) предупреждении негативных воздействий на человека
- г) ликвидации отрицательных последствий воздействия на человека чрезвычайных ситуаций

2. Опасность, представляющая угрозу общего характера, не связную с пространством и временем воздействия, называется

- а) массовой
- б) реальной
- в) потенциальной
- г) реализованной

3. Биологическими опасными факторами техногенного происхождения являются недостаточность очистки стоков

патогенные микроорганизмы
промышленные яды, используемые в сельском хозяйстве
ядохимикаты, используемые в быту

4. Крупная авария, повлекшая за собой человеческие жертвы, значительный материальный ущерб и другие тяжелые последствия, – это

- а) чрезвычайная ситуация
- б) катастрофа
- в) несчастный случай
- г) непредвиденные обстоятельства

5. Подсистемы РСЧС, создающиеся федеральными органами исполнительной власти для организации защиты населения и территорий от ЧС, называются

- а) функциональными
- б) областными
- в) федеральными
- г) территориальными

6. Повседневное руководство Единой государственной системой предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций осуществляет

комиссия по чрезвычайным ситуациям
орган местного самоуправления
Правительство Российской Федерации
Министерство РФ по делам ГО, ЧС и ликвидации последствий стихийных бедствий

7. Активными методами защиты от природных опасностей являются

- а) оповещение населения о надвигающейся опасности
- б) строительство инженерно-технических сооружений, реконструкция природных объектов
- в) организация аварийно-спасательных работ
- г) прогноз опасного явления

8. К геологическим чрезвычайным событиям относятся

- а) оползни, сели, обвалы
- б) дождевые паводки, заторы и зажоры
- в) бури, ураганы, сильная жара, туман
- г) смерчи, магнитные бури

9. Точка на поверхности земли, находящаяся под фокусом землетрясения, называется

- а) метеоцентром
- б) разломом
- в) эпицентром
- г) точкой излома

10. Силу ветра определяют по шкале

- а) Ч. Рихтера
- б) Ф. Бофорта
- в) Т. Кельвина
- г) А. Цельсия

11. Основным способом спасения людей при извержении вулканов является

укрытие в специальных оборудованных убежищах
использование средств индивидуальной защиты кожи
эвакуация
использование противогазов

12. Скользящее смещение вниз по уклону под действием сил тяжести масс грунта –

- а) лавина
- б) сель
- в) смещение земной поверхности
- г) оползень

13. Разрушительная сила урагана заключается в совместном действии

- а) ветра и верхнего слоя Земли
- б) воды и атмосферного давления
- в) атмосферного давления и ветра
- г) ветра и воды

14. Вынужденную самостоятельную эвакуацию во время внезапного наводнения необходимо начать тогда, когда вода затопила подвальные помещения и достигла

- а) отметки вашего пребывания и создается реальная угроза жизни
- б) первого этажа здания, где вы находитесь
- в) стала резко подниматься
- г) стала резко убывать

15. Нагромождение льдин во время весеннего ледохода, вызывающее подъем уровня воды в месте скопления льда и выше его, называется

- а) затоплением
- б) затором
- в) подтоплением
- г) зажором

16. Массовое распространение инфекционного заболевания среди растений, связанного с общим источником инфекции, называется

- а) эпидемией
- б) эпизоотией
- в) эпифитотией
- г) панзоотией

17. Мельчайшие внутриклеточные паразиты, размножающиеся только в живых клетках, называются

- а) вирусами
- б) бактериями
- в) риккетсиями
- г) спирохетами

18. Система противоэпидемических мероприятий, направленных на полную изоляцию очага заражения и ликвидацию инфекционного заболевания называется

- а) профилактическими санитарными мерами
- б) предупредительными санитарными мерами
- в) вынужденными санитарными мерами
- г) карантином

19. Скорость распространения сильного низового пожара составляет

- а) 3 м/сек
- б) 10 м/сек
- в) 50 м/сек
- г) 100 м/сек

20. Процесс горения протекает при наличии

- а) пламени, дыма и свечения
- б) условий для теплообмена
- в) окислителя и горючего вещества
- г) окислителя, горючего вещества и источника воспламенения

Демонстрационный вариант тем рефератов

1. Понятие об опасности и безопасности, об опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях. Опасности скрытые и явные, действующие и потенциальные.
2. Объекты безопасности: человек, имущество, права и свободы, природа, общество, государство и их взаимообусловленность.
3. Безопасность как условие и потребность жизнедеятельности, достижение высокого

- уровня удовлетворенности жизнью, высокого качества жизни. Виды безопасности.
4. Субъекты безопасности. Безопасность личности. Правила безопасного поведения.
 5. Предмет национальной безопасности. Безопасность страны. Безопасность общества. Безопасность государства.
 6. Сущность, система и принципы обеспечения безопасности человека.
 7. Понятие о среде обитания. Основные (абиотические, биотические, антропогенные) и социальные факторы. Опасные и вредные факторы среды.
 8. Дестабилизирующие и негативные факторы современности, действующие на человека и среду его обитания, причины их возникновения, характеристика.
 9. Влияние негативные и позитивных факторов на человека в среде его обитания.
 10. Классификация источников опасности (по объекту воздействия, по способу воздействия, по происхождению, по поражающему фактору, по последствиям, по контролируемости и т.д.).
 11. Категории природных опасностей (стихийные бедствия, эпидемии, угроза голода, космические).
 12. Категория опасностей от жизнедеятельности человека (техногенные, экологические, социально-политические, криминальные, бытовые).
 13. Безопасность в системе "Природа - Общество - Человек". Диалектика взаимоотношений.
 14. Характерные состояния взаимодействия в системе "человек - среда обитания" (комфортное, допустимое, опасное, чрезвычайно опасное). Преобразующая деятельность человека и возникновение новых опасностей.
 15. Системный подход к анализу статистики и причинного комплекса опасных ситуаций. Классификация опасных ситуаций по критериям риска и уровню управления.
 16. Вероятностная оценка и прогнозирование событий опасного типа.
 17. Теория риска. Методы и стратегии управления рисками в социальных, технических и экономических системах.
 18. Отражение проблем безопасности в творчестве в языковой культуре народов мира. Культура безопасности в разные исторические эпохи. Исторический опыт России.
 19. Чрезвычайные ситуации, причины и последствия. Классификация.
 20. Современное прогнозирование ЧС. Ликвидация последствий ЧС.
 21. Общий алгоритм действия в ЧС. Основные правила безопасного поведения в повседневной жизни (знать, предвидеть, избегать, действовать).

Демонстрационный вариант вопросов для подготовки собеседованию

Тема 1. Теоретические основы безопасности.

1. Безопасность жизнедеятельности.
2. Основные показатели БЖД человека.
3. Опасности: классификация, общая характеристика.
4. Способы прогнозирования опасностей и оценки риска.
5. Оповещение населения при ЧС.
6. Нормативно-правовое обеспечение безопасности жизнедеятельности в РФ.
7. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС.

Тема 2. Опасные ситуации природного характера.

1. Понятие о ЧС.
2. Закономерности проявления ЧС природного характера.
3. Повседневные опасности и ЧС
4. Космические опасности: многообразие излучений, воздействие космических тел.
5. Многообразие литосферных опасностей: геофизические и геологические явления.
6. Гидросферные опасности: наводнения и цунами
7. Атмосферные опасности и способы их деления на группы. Движение воздуха, осадки, изменения температур, грозы

8. Природные пожары и пожары природных ландшафтов. Многообразие, особенности самоспасения.
9. Способы и правила выживания в условиях вынужденной автономии в природной среде. Лимитирующие факторы. Способы преодоления комплекса опасных явлений естественного и искусственного происхождения.

Тема 3. Опасные ситуации техногенного характера

1. Классификация ЧС техногенного происхождения по производственному признаку и в зависимости от происхождения. Стадии развития чрезвычайных ситуаций.
2. Сходства и отличия понятий «авария» от «катастрофы» Производственные и транспортные катастрофы
3. Поражающие факторы техногенных чрезвычайных ситуаций.
4. Многообразие транспортных происшествий.
5. Безопасность на городском транспорте.
6. Особенности безопасного поведения в метро.
7. Железнодорожный транспорт как источник опасностей
8. Безопасный авиаперелёт.
9. Перемещения на водном транспорте.
10. Пожар: причины возникновения, опасные факторы. Правила безопасного поведения при пожаре. Средства пожаротушения.

Демонстрационный вариант контрольной работы, заочное отделение

1. Безопасное поведение в быту. Электрическая безопасность
2. Опасные вещества и средства бытовой химии
3. Организация эвакуационных мероприятий. Виды, принципы, способы эвакуации. Основные группы эвакуируемых. Порядок проведения эвакуации и рассредоточения
4. Обеспечение безопасности образовательных учреждений. Мероприятия по защите учащихся и персонала образовательных учреждений
5. Явление радиоактивности. Ионизирующее излучение. Естественные и искусственные источники ионизирующих излучений
6. Техника безопасности при работе за компьютером. Защита пользователя при работе с персональным компьютером. Компьютер и здоровье человека
7. Виды, причины и последствия гидродинамических аварий. Характеристика зон катастрофического затопления.
8. Безопасное поведение в быту. Электромагнитная безопасность
9. Значение и роль морально-психологической подготовки человека для действий в чрезвычайной ситуации техногенного характера
10. Аварийные химически опасные вещества: определение, классификация, поражающее действие на организм человека
11. Организация, формы и методы проведения занятий по подготовке обучаемых к действиям по защите от ЧС техногенного характера
12. Понятие о пожаро-взрывоопасных объектах и производствах, их классификация. Причины пожаров и взрывов на промышленных предприятиях, в жилых и общественных зданиях
13. Потенциально опасные объекты: определение, виды. Основные причины аварий и катастроф на потенциально опасных объектах
14. Влияние параметров микроклимата на здоровье человека (температура, влажность и подвижность воздуха)
15. Безопасное поведение в быту. Электрическая безопасность

Демонстрационный вариант вопросов к зачету

1. Опасность, безопасность, риск. Влияние окружающей среды на безопасность жизнедеятельности человека.
2. Основные показатели БЖД человека.
3. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС: структура, назначение.
4. Структура и функции ГО. Структура и задачи ГО образовательного учреждения.
5. Причины опасностей и классификация опасностей. ЧСПХ, связанные с литосферой. Строение литосферы Земли. Магнитные бури.
6. Землетрясения. Извержения вулканов.
7. Оползни. Обвалы, осыпи, камнепады. Карстовые процессы. Селевые потоки.
8. ЧСПХ, связанные с гидросферой. Строение гидросферы Земли. Круговорот воды. Цунами. Тайфуны. Высокие волнения и ветровые нагоны. Ледовые явления в водах мирового океана как глобальная ЧС.
9. Наводнения. Причины распространения на территории вашего региона. Затопления и заборы. Низкий уровень грунтовых вод и его влияние на экономику региона.
10. ЧСПХ, связанные с атмосферой. Строение атмосферы Земли. Аномальные температуры и способы защиты от них.
11. Аномальные ветра. Вихревые потоки как ЧС. Грозовые явления.
12. Аномальные осадки: ливни, град, метелевые заносы. Снежные лавины как ЧС.
13. ЧСПХ биологического характера. Инфекция и пути ее передачи.
14. Инфекционный процесс и стадии его протекания. Эпидемии.
15. Защита от ЧС биологического характера: профилактическая иммунизация, карантинные мероприятия.
16. Средства индивидуальной защиты населения.
17. ЧП природного характера, характерные для Российской Федерации
18. ОСТХ: термины, определения, понятия. Классификация ЧСТХ.
19. Транспортные аварии (катастрофы) и способы защиты от них.
20. Пожары, взрывы, угроза взрывов.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»

а) основная литература:

1. Нормативно-правовые документы:
 - Федеральный закон «О гражданской обороне» от 12 февраля 1998 г. № 28-ФЗ
 - ФЗ « О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» от 11 ноября 1994 г. № 68 – ФЗ
 - ФЗ « О радиационной безопасности населения» от 9 января 1996 г. № 3 – ФЗ
 - Федеральный закон «О пожарной безопасности» (с изменениями) от 21 декабря 1994 г. № 69-ФЗ.
 - Правила пожарной безопасности в Российской Федерации. ПП Б 01-2003.
 - Положение о Единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, утвержденное постановлением Правительства Российской Федерации от 5 ноября 1995 г. № 1113
 - Постановление Правительства Российской Федерации «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций» от 5 ноября 1995 года № 1113
 - Постановление Правительства РФ «О классификации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» от 13 сентября 1996 г. № 1094
 - Постановление Правительства РФ «О порядке подготовки населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций» от 24 июля 1995 г. № 738.

Нормативно-правовые документы располагаются на портале <http://www.consultant.ru/>

2. С. В. Сапунов, Безопасность жизнедеятельности. Основы безопасности труда: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, Спб, издательство: СПбГИЭУ, 2011, <http://elibrary.ru/item.asp?id=19560634>
3. С. В. Белов, Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) учебник для бакалавров - 3-е изд., испр. и доп., М Издательство: [Юрайт](#), 2012, <http://elibrary.ru/item.asp?id=19571196>
4. [Тягунов Г.В.](#), Волкова А.А., Барышев Е.Е., Шишкунов В.Г., Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие, М.: издательство Кнорус, 2016.- 170с. <http://elibrary.ru/item.asp?id=27516647>
5. **б) дополнительная литература:**
 1. Безопасность жизнедеятельности; Учебник для вузов/Л. А. Михайлов, В. П. Соломин, А. Л. Михайлов, А. В. Старостенко и др. — СПб.: Питер, 2007. — 302 с: ил.
 2. Криминальные опасности и защита от них: учеб. пос. для вузов / Под ред. Л.А. Михайлова. - М.: Академия, 2010. - 208 с.
 3. Мастрюков Б.С. Безопасность в чрезвычайных ситуациях: учеб. для вузов. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2008. - 336 с.
 4. Мастрюков Б.С. Опасные ситуации техногенного характера и защита от них: учебник. - М.: Академия, 2009. - 320 с.
 5. Основы национальной безопасности: учеб. пос. для вузов / Л.А. Михайлов и др. - М.: Академия, 2008. - 176 с.
 6. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера: учеб. пос. для вузов / В.А. Акимов и др. - 2-е изд., перераб. - М.: Высш. шк., 2007-591 с.
 7. Буралев Ю.В. Безопасность жизнедеятельности на транспорте : учеб. для вузов по транспорт. спец. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2007. - 287 с.
 8. Занько Н.Г. Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности : лаборат. практикум : учеб. пос. для вузов- 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2007. - 256 с.
 9. Правовое регулирование и органы обеспечения безопасности жизнедеятельности : учеб. пос. для вузов / Л.А. Михайлов и др. - М.: Академия, 2008. - 256 с.
 10. Расторгуев С.П. Основы информационной безопасности: учеб. пос. для вузов. - М.: Академия, 2007. - 192 с.
 11. Соловьев С.С. Безопасный отдых и туризм: учеб. пос. для студ. вузов. - М.: Академия, 2008. - 288 с.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

№ п/п	Название сайта	Адрес сайта	Описание материала, содержащегося на сайте
1.	АСТ-центр	www.ast-centre.ru/	Бесплатное онлайн-тестирование
2.	МЧС России	http://www.mchs.gov.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • Полезная информация • Законодательство; • Силы и средства обеспечения безопасности • Новости; • Статистика; • Библиотека; • Фотовидеоархив.
3.	Безопасность жизнедеятельности.	http://window.edu.ru/window/catalog?p_rubr=2.2.75.15	Безопасность жизнедеятельности. Каталог. Единое окно доступа к

			образовательным ресурсам.
4.	Выживание экстремальных условиях	в http://kombat.com.ua/	Сборник образовательных материалов по ОБЖ
5.	Безопасность жизнедеятельности	http://www.bezhd.ru/2_1_c_herezvyhajnye_situacii_na_transporte	Сборник образовательных материалов по ОБЖ
6.	Наука XXI век	http://www.naukaxxi.ru/materials/2/	Материалы и публикации о безопасности
7.	ОБЖ для учащихся	/http://culture.mchs.gov.ru/learning/course/index.php?COURSE_ID=2&LESSON_ID=4	Учебно-методическое пособие
8.	Энциклопедия выживания	http://tourism.isnet.ru/book/iljin/encik8.htm	Сборник образовательных материалов по ОБЖ
9.		http://gcmk.zlatadm.ru/p43aa1.html	Материалы по разделу «ЧС природного характера»
10.	Все о пожарной безопасности	http://www.0-1.ru/articles/showdoc.asp?dp=36&chp=2-4	«О состоянии защиты населения и территорий РФ от ЧС природного и техногенного характера»
11.		http://safety.system.ru/main/subject-112/text-1176968009.html	Охрана труда на предприятии: современные нормативно-организационные правила
12.	Экономическая безопасность	http://www.ekonbez.ru/	Сборник материалов по разделу «Экономическая безопасность»
13.	Глоссарий .ru	http://www.glossary.ru/cgi-bin/gl_sch2.cgi?R0pIt%28uwsg.outtg9!gxosslywo9	Сборник материалов по разделу «Информационная безопасность»

Приведенные выше Интернет-сайты работали на момент разработки программы. Однако в связи с интенсивным развитием сети они могут менять адреса. Для поиска их нового места в сети можно воспользоваться поисковыми системами, например, www.google.ru или www.google.com.

Эти поисковые системы эффективны также для поиска статей и других электронных материалов, опубликованных в сети Интернет.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»

- Лекционная аудитория.
- Аудитория для практических занятий.
- Приборы и оборудование для демонстраций: мультимедийный проектор, компьютер, экран
- Средства пожаротушения.
- Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи: противогазы, респираторы, защитные противопылевые маски, ватно-марлевые повязки; костюмы химзащиты.

- Медицинские аптечки, перевязочные материалы, приборы для измерения артериального давления.
- Робот тренажер «Гоша».

Рабочая программа дисциплины "Безопасность жизнедеятельности" составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" (адаптивная физическая культура) и профилю подготовки "Физическая реабилитация".

Программа составили:

Миронова Е.В., доцент кафедры ОБиБ 

Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.

Программа одобрена на заседании кафедры ОБиБ

Протокол № 11 от «29» июня 2015 года

Зав. кафедрой ОБиБ  Г.А. Карпова




Программа согласована с заведующим выпускающей кафедрой "Циклические виды спорта"  А.Н. Иванов

Программа одобрена методической комиссией института физической культуры и спорта

Протокол № 10 от «01» июня 2015 года

Председатель методической комиссии института физической культуры и спорта  В.В. Беляева

Сведения о переутверждении программы на очередной учебный год и регистрации изменений

Учебный год	Решение кафедры (№ протокола, дата, подпись зав. кафедрой)	Внесенные изменения	Номера листов (страниц)		
			замененных	новых	аннулированных
2015/2016 уч.гг.	Переутверждена на 2015/2016 уч.гг. Пр.№ 1 от 7.09.15г. Зав.каф. 	Актуализирован пункт 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	18	нет	нет
2016/2017 уч.гг.	Переутверждена на 2016/2017 уч.гг. Пр.№ 1 от 2.09.16 Зав.каф. 	Актуализирован пункт 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	18	нет	нет
2017/2018 уч.гг.	Переутверждена на 2017/2018 уч.гг. Пр.№ 1 от 1.09.17 Зав.каф. 	Актуализирован пункт 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины. Актуализирован пункт 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.	18 20	нет	нет