

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

Структурное подразделение Институт физико-математического образования, информационных и обслуживающих технологий

Кафедра безопасности жизнедеятельности и защиты Родины



УТВЕРЖДАЮ

Врио директора Института физико-математического образования, информационных и обслуживающих технологий

Е. А. Журавлёва Е. А. Журавлёва

« 05 » 03 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Культура безопасности и здоровьезберегающие технологии

По направлению подготовки – 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки – Физическая культура. Основы безопасности и защиты Родины

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная

Курс – 5 (семестр А)

Луганск, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины «Культура безопасности и здоровьезберегающие технологии» является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки бакалавров по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль – Физическая культура. Основы безопасности и защиты Родины очной формы обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 № 125 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)» от 18.10.2013 № 544н (с изм. от 25.12.2014).

СОСТАВИТЕЛЬ:

доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и защиты Родины ФГБОУ ВО «ЛПГУ», канд. тех. наук, доцент Шворникова Анна Михайловна

Утверждена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и защиты Родины

Протокол от «24» 02 2026 г. № 8

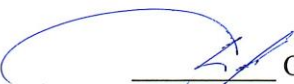
Заведующий кафедрой
безопасности жизнедеятельности
и защиты Родины


_____ А.Н. Корнеева

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии Института физико-математического образования, информационных и обслуживающих технологий

Протокол от «04» 03 2026 г. № 8

Председатель учебно-методической комиссии
Института физико-математического
образования, информационных и
обслуживающих технологий


_____ О.В. Давыскиба

СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента образования


_____ В.В. Савенков

Структура и содержание учебной дисциплины

1. Цели и задачи учебной дисциплины

Целью освоения учебной дисциплины «Культура безопасности и здоровьезберегающие технологии» является сформировать у студентов целостное понимание принципов безопасности жизнедеятельности и здоровьесбережения, развить компетенции, необходимые для сохранения и укрепления физического, психического и социального здоровья (как собственного, так и окружающих); профилактики рисков и угроз различного происхождения (природных, техногенных, социальных, экологических и др.); грамотного поведения в условиях чрезвычайных и экстремальных ситуаций; внедрения здоровьезберегающих технологий в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

Задачи:

- сформировать у студентов целостное представление о культуре безопасности и здоровьезберегающих технологиях;
- изучить теоретические основы профилактики заболеваний и травматизма;
- рассмотреть современные концепции здоровьесбережения и их реализацию в различных сферах жизни;
- сформировать навыки идентификации и оценки рисков в различных средах;
- развить умения организовывать безопасную среду в образовательных, производственных и бытовых условиях;
- сформировать умения разрабатывать и внедрять здоровьезберегающие программы для различных возрастных и социальных групп.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина «Культура безопасности и здоровьезберегающие технологии» входит в обязательную часть дисциплин подготовки студентов, индекс дисциплины Б1.О.02.04.

Необходимыми условиями для успешного освоения дисциплины являются знания основных аспектов безопасности жизнедеятельности и охраны труда, анатомии и физиологии человека, экологии и гигиены; нормативно-правовых основ безопасности жизнедеятельности, психологии и социологии.

Содержание дисциплины «Культура безопасности и здоровьезберегающие технологии» является логическим продолжением содержания дисциплин «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья», «Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи», «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья», «Безопасность жизнедеятельности» и служит для дальнейшего освоения дисциплин «Методика преподавания основ безопасности и защиты Родины»,

«Социальная безопасность». Результаты обучения могут быть использованы при написании выпускной квалификационной работы.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенции

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
Общепрофессиональные		
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<p>УК-6.1. Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития</p> <p>УК-6.2. Объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста</p> <p>УК-6.3. Демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами</p> <p>УК-6.4. Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач</p>	<p>Знает: алгоритм совершенствования профессиональной компетенции, позволяющий использовать его для решения задач самообразования; содержание процесса самоорганизации и самообразования, особенности и технологий его реализации, исходя из целей профессионально направленных дисциплин;</p> <p>Умеет: выбирать методы и приемы организации своей познавательной деятельности на основе принципов образования в течение всей жизни; самостоятельно строить процесс овладения информацией для достижения целей в профессиональной деятельности; использовать приобретенные знания для осуществления самостоятельных творческих форм деятельности в профессиональной сфере;</p> <p>Владеет: культурой мышления и интеллектуального труда; способами корректировки целей и задач самообразования и саморазвития с учетом изменяющихся внутренних и внешних условий; приемами целеполагания во временной перспективе; способами планирования, организации, самоконтроля и самооценки для достижения целей в профессиональной сфере.</p>

4. Структура и содержание учебной дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов / зачетных единиц	
	Очная форма	Очно-заочная форма / Заочная форма
Общая трудоемкость дисциплины	108 / 3	-
Обязательная аудиторная нагрузка (всего часов), в том числе:	36	-
Лекции	12	-
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия	24	-
Лабораторные работы	-	-
Курсовая работа / курсовой проект	-	-
Другие формы организации учебного процесса (контрольные работы, индивидуальные задания, консультации и др.)	-	-
Самостоятельная работа студента (всего часов)	45	-
Форма аттестации	27 экзамен	-

4.2. Содержание разделов учебной дисциплины

Тема 1. Основы культуры безопасности и здоровьесбережения.

Определение понятий «культура безопасности», «здоровьесберегающие технологии», «здоровый образ жизни». Компоненты здоровья (физическое, психическое, социальное, духовное). Факторы, влияющие на здоровье человека (наследственность, окружающая среда, образ жизни, здравоохранение). Принципы формирования культуры безопасности как социальной нормы.

Тема 2. Тема 2. Нормативно-правовая база в сфере охраны здоровья и безопасности. Основные федеральные законы РФ в области охраны здоровья (ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» и др.). Законодательство по безопасности жизнедеятельности (ФЗ «О защите населения и территорий от ЧС», «О пожарной безопасности» и т.д.). Санитарные правила и нормы (СанПиН), ГОСТы, международные стандарты. Права и обязанности граждан в сфере охраны здоровья и безопасности

Тема 3. Здоровьесберегающие технологии в образовательной и профессиональной среде. Понятие и классификация здоровьесберегающих технологий. Организация безопасной и здоровьесберегающей среды в учебных заведениях и на производстве. Профилактика профессиональных заболеваний и психоэмоционального выгорания. Внедрение элементов физической активности и релаксации в режим рабочего дня.

Тема 4. Здоровый образ жизни: принципы и составляющие. Режим дня: оптимальное распределение труда, отдыха и сна. Рациональное питание: основы сбалансированного питания, питьевой режим. Физическая активность: нормы двигательной нагрузки для разных возрастных групп.

Закаливание, гигиена, отказ от вредных привычек. Психологическая саморегуляция и стресс-менеджмент.

Тема 5. Экологические факторы и их влияние на здоровье. Загрязнение воздуха, воды, почвы: источники и последствия для здоровья. Влияние шума, вибрации, электромагнитных полей. Принципы экологической безопасности в быту и на производстве. Способы снижения негативного воздействия экологических факторов.

Тема 6. Психологическая безопасность и стрессоустойчивость. Понятие стресса, стадии развития стресса (по Г. Селье). Признаки и последствия хронического стресса. Техники психологической самопомощи: дыхательные упражнения, релаксация, визуализация. Формирование стрессоустойчивости и навыков конструктивного разрешения конфликтов.

4.3. Лекции

№ п/п	Наименование темы	Объем часов	
		Очная форма	Очно-заочная форма / заочная форма
А семестр			
1	Основы культуры безопасности и здоровьесбережения	2	-
2	Нормативно-правовая база в сфере охраны здоровья и безопасности	2	-
3	Здоровьесберегающие технологии в образовательной и профессиональной среде	2	-
4	Здоровый образ жизни: принципы и составляющие	2	-
5	Экологические факторы и их влияние на здоровье	2	-
6	Психологическая безопасность и стрессоустойчивость	2	-
Итого:		12	-

4.4. Практические / семинарские занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Очно-заочная форма / заочная форма
А семестр			
1	Культура безопасности и ее основные аспекты	2	-
2	Разработка плана мероприятий по формированию культуры безопасности на предприятии	2	-
3	Методы формирования культуры безопасности в образовательной среде	2	-
4	Эргономический анализ производственной среды	2	-
5	Профилактика гиподинамии	2	-
6	Дыхательная гимнастика для снижения стресса	2	-

7	Анализ рациона питания	2	-
8	Современные методики закаливания	2	-
9	Психологическая безопасность в коллективе	2	-
10	Анализ физического состояния	2	-
11	Цифровая гигиена	2	-
12	Демонстрация и защита презентаций	2	-
Итого:		24	-

4.5. Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название раздела / темы	Вид самостоятельной работы	Объем часов	
			Очная форма	Очно-заочная форма / заочная форма
А семестр				
1	Исторические этапы развития культуры безопасности в России и за рубежом	работа с лекционным материалом; подготовка к практическим занятиям; поиск и обзор литературы, электронных источников информации; дополнение лекционных конспектов; подготовка к контролю текущих знаний по дисциплине.	4	
2	Современные концепции здорового образа жизни и его реализация в системе образования	работа с лекционным материалом; подготовка к практическим занятиям; поиск и обзор литературы, электронных источников информации; дополнение лекционных конспектов; подготовка к контролю текущих знаний по дисциплине,	5	
3	Формирование организационной культуры безопасности в образовательных организациях	работа с лекционным материалом; подготовка к практическим занятиям; поиск и обзор литературы, электронных источников информации; подготовка к контролю текущих знаний по дисциплине.	5	
4	Влияние факторов окружающей среды на здоровье человека	работа с лекционным материалом; подготовка к практическим занятиям; поиск и обзор литературы, электронных источников информации;	5	

		подготовка к контролю текущих знаний по дисциплине.		
5	Гигиенические требования к организации учебного пространства	работа с лекционным материалом; подготовка к практическим занятиям; поиск и обзор литературы, электронных источников информации; подготовка к контролю текущих знаний по дисциплине	4	
6	Профилактика нарушений осанки у обучающихся	работа с лекционным материалом; подготовка к практическим занятиям; поиск и обзор литературы, электронных источников информации; подготовка к контролю текущих знаний по дисциплине	5	
7	Роль физической активности в сохранении здоровья	работа с лекционным материалом; подготовка к практическим занятиям; поиск и обзор литературы, электронных источников информации; подготовка к контролю текущих знаний по дисциплине	5	
8	Основы рационального питания студента: расчёт калорийности и баланса БЖУ, составление меню.	работа с лекционным материалом; подготовка к практическим занятиям; поиск и обзор литературы, электронных источников информации; подготовка к контролю текущих знаний по дисциплине	5	
9	Научное обоснование методов закаливания	работа с лекционным материалом; подготовка к практическим занятиям; поиск и обзор литературы, электронных источников информации; подготовка к контролю текущих знаний по дисциплине. Расчет уровня шума на рабочем месте	5	
10	Психоэмоциональное здоровье в условиях учебной нагрузки	работа с лекционным материалом; подготовка к практическим занятиям; поиск и обзор литературы, электронных источников информации; подготовка к контролю текущих знаний по дисциплине.	5	
11	Профилактика	работа с лекционным	5	

	профессионального выгорания у педагогов	материалом; подготовка к практическим занятиям; поиск и обзор литературы, электронных источников информации; подготовка к контролю текущих знаний по дисциплине.		
12	Профилактика инфекционных заболеваний в образовательных учреждениях	работа с лекционным материалом; подготовка к практическим занятиям; поиск и обзор литературы, электронных источников информации; подготовка к контролю текущих знаний по дисциплине	5	
13	Влияние цифровых технологий на здоровье: синдром компьютерного зрения, цифровая зависимость, способы минимизации рисков.	работа с лекционным материалом; подготовка к практическим занятиям; поиск и обзор литературы, электронных источников информации; подготовка к контролю текущих знаний по дисциплине	5	
14	Здоровый сон как элемент здоровьесбережения: нормы, гигиена сна, коррекция нарушений.	работа с лекционным материалом; подготовка к практическим занятиям; поиск и обзор литературы, электронных источников информации; подготовка к контролю текущих знаний по дисциплине	5	
	Итого:		68	
Зачет			4	

4.7. Курсовые работы / проекты

Курсовые работы учебным планом не предусмотрены.

5. Методическое обеспечение, образовательные технологии

С целью формирования и развития профессиональных навыков, изучение дисциплины «Культура безопасности и здоровьесберегающие технологии» представляет собой комбинацию инновационных и традиционных образовательных технологий:

- мультимедийная форма изложения лекционного материала; при чтении лекций по данному курсу применяются лекции-визуализации, проблемные лекции, лекции-консультации, лекции-дискуссии;

- применение интерактивных тренажеров и приборов на практических занятиях (кабинет №1 «Основы безопасности и защиты Родины»);

- при обсуждении нового материала и закреплении уже известной информации по всем темам практических занятий планируется

использование тестирования, занятий с математическим расчетом конкретной ситуации.

- самостоятельная работа состоит в выполнении типовых расчетов в форме расчетно-графических заданий, написания реферата на заданную тему.

Самостоятельное изучение теоретического материала дисциплины с использованием *Internet*-ресурсов, информационных баз, методических разработок, специальной, учебной и научной литературы.

Опережающая самостоятельная работа студентов как форма углубленного изучения и закрепления знаний, а также развитие практических умений, заключающаяся в работе студентов с лекционным материалом, поиск и анализ литературы и электронных источников информации по заданной проблеме, выполнении домашних заданий, изучении тем, вынесенных на самостоятельную проработку, подготовке к экзамену;

Индивидуальный подход как средство мотивации студента к обучению;

Проблемное обучение как способ развития самостоятельности в решении возникающих в процессе обучения и профессиональной деятельности задач;

Командная работа в форме тренингов как метод организации и управления совместной деятельности в группе и коллективе.

6. Формы контроля освоения учебной дисциплины

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем, ведущим практические занятия в различных формах: опрос, защита практических работ, подготовка и защита рефератов, тестирование.

Промежуточный контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме устного экзамена (билеты).

Система оценивания учебных достижений студентов, оценочные средства представлены в фонде оценочных средств к рабочей программе учебной дисциплины (приложении).

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Аюбов Э. Н., Прищепов Д. З., Грищенко Ю. И. Культура безопасности жизнедеятельности: понятийный аппарат и методология формирования. — М.: МЧС России, 2018. — 168 с.

2. Вишняков Я. Д. Безопасность жизнедеятельности. Теория и практика: учебник. — 4-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2023. — 322 с.

3. Русак О. Н., Малаян К. Р., Занько Н. Г. Безопасность жизнедеятельности: учеб. пособие. — 14-е изд., стер. — СПб.: Лань, 2022. — 448 с.

б) дополнительная литература:

1. Крючек Н. А., Латчук В. Н., Миронов С. К. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учеб. пособие. — М.: Дрофа, 2021. — 176 с.

2. Маслов А. Г., Губанов В. М., Соболев С. В. Культура безопасности жизнедеятельности: учебное пособие. — СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2020. — 184 с.

3. Носова Л. В. Формирование культуры безопасности жизнедеятельности у детей дошкольного возраста: методическое пособие. — Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. пед. ун-та, 2021. — 96 с.

в) Интернет-ресурсы:

1. Министерство труда и социальной защиты РФ. Официальный сайт. Раздел «Охрана труда» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://mintrud.gov.ru/labour/safety>.

3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины используются при проведении:

-лекционных занятий: комплект видеоматериалов, курс мультимедийных лекций (презентаций), ноутбук; аудитория, оснащенная аудиовизуальной техникой;

-практических занятий: аудитория, оснащенная интерактивным оборудованием, макетами и тренажерами; инвентарем для проведения функциональных тестов (секундомер, тонометр, шины, аптечка медицинская укомплектованная, перевязочный материал); динамометр, гигрометр психрометрический, анемометр, пирометр, барометр-анероид, шумомер; интерактивная лаборатория БЖД; наличие видео носителей с документальными фильмами.

В процессе лекционных и практических занятий используется следующее программное обеспечение: программы, обеспечивающие доступ в сеть Интернет («Google», «Chrome»); программы демонстрации видеоматериалов («Windows Media Player»); программы для демонстрации и создания презентаций («Microsoft PowerPoint»).

