

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

2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Культура здоровья и безопасности

По направлению подготовки – 44.04.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

Программа магистратуры – Безопасность жизнедеятельности и охрана труда

Квалификация выпускника – магистр

Форма обучения – очная

Курс – 2 (семестр 3)

Луганск, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины «Культура здоровья и безопасности» является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки магистров по направлению подготовки 44.04.04 Профессиональное обучение (по отраслям), программа магистратуры – Безопасность жизнедеятельности и охрана труда очной формы обучения.


Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО – магистратура по направлению подготовки 44.04.04 Профессиональное обучение (по отраслям), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 № 129 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом «Педагог профессионального обучения, среднего профессионального образования», утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21 марта 2025 г. № 136н

СОСТАВИТЕЛЬ:

доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и защиты Родины ФГБОУ ВО «ЛГПУ», кандидат медицинских наук, доцент Баранова Марина Анатольевна

Утверждена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и защиты Родины
Протокол от « 26 » 12 2025 г. № 6

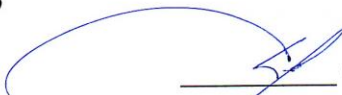
Заведующий кафедрой
безопасности жизнедеятельности
и защиты Родины


_____ А.Н. Корнеева

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

Протокол от « 14 » 01 2026 г. № 6

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 дисциплины

1. Цели и задачи учебной дисциплины

Цель изучения дисциплины – формирование у будущих специалистов умений и навыков безопасного выполнения работ, развитие профессиональной культуры безопасности, осмысленного и ответственного отношения к своему здоровью посредством трансляции современных научных знаний о здоровье и здоровом образе жизни, традиционных и инновационных технологий и моделей оздоровления личности; формирование навыков здоровьесберегающего поведения, как условия эффективной учебно-профессиональной деятельности и обобщенного показателя профессиональной культуры будущего специалиста.

Основные задачи дисциплины:

- сформировать понимание сущности культуры, культуры здоровья, безопасности и здорового образа жизни;
- сформировать целостное представление о принципах здоровьесберегающего сопровождения образования, факторах, влияющих на состояние здоровья субъектов образования;
- сформировать мотивацию к сохранению здоровья как наивысшей ценности, как необходимого условия личностного и профессионального развития;
- воспитать потребность в реальной оздоровительной практике по освоению ценностей физической культуры, их активного творческого использования для достижения жизненных и профессиональных целей;
- сформировать умения самостоятельно разрабатывать программы индивидуального оздоровления, направленные на профилактику, коррекцию слабых звеньев собственного здоровья, поддержание и развитие имеющихся ресурсов организма;
- сформировать готовность применить знания для обеспечения безопасности в сфере своей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина «Культура здоровья и безопасности» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений, блока дисциплин учебного плана подготовки студентов по направлению 44.04.04 Профессиональное обучение (по отраслям), магистерская программа Безопасность жизнедеятельности и охрана труда, шифр дисциплины Б1.В.ДВ.01.02.

Дисциплина реализуется кафедрой безопасности жизнедеятельности и защиты Родины.

Основывается на базе дисциплин: «Методология научного исследования», «Информационные технологии в профессиональной деятельности», «Современные системы оздоровления».

Является основой для изучения следующих дисциплин: «Планирование профессиональной карьеры», «Менеджмент безопасности в сфере

образования», для выполнения научно-исследовательских работ в рамках НИР, докладов на научных конференциях, подготовке магистерской диссертации.

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

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты прохождения практики
Универсальные		
УК-6	УК-6.1. УК-6.2. УК-6.3.	<p>Знает: особенности принятия и реализации организационных, в том числе управленческих решений; теоретико-методологические основы саморазвития, самореализации; направления использования творческого потенциала собственной деятельности; деятельностный подход в исследовании личностного развития.</p> <p>Умеет: определять приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки; разрабатывать, контролировать, оценивать и исследовать компоненты профессиональной деятельности; планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач.</p> <p>Владеет: навыками определения эффективного направления действий в области профессиональной деятельности; планирования собственной профессиональной деятельности.</p>
Профессиональные		
ПК-5	ПК-5.1. ПК-5.2. ПК-5.3.	<p>Знает: потребности различных социальных групп в формировании культуры безопасности, воспитательной и просветительской деятельности;</p> <p>Умеет: использовать различные средства, методы, приемы и технологии формирования культуры безопасности у обучающихся; организовывать воспитательную и просветительскую деятельность в сфере безопасности жизнедеятельности и охраны труда.</p> <p>Владеет: навыками формирования культуры безопасности; организации воспитательной и просветительской деятельности в сфере безопасности и охраны труда.</p>

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	Очная форма	Заочная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	108 (3 зач. ед)	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:	36	
Лекции	8	
Семинарские занятия	-	
Практические занятия (в том числе интерактивные)	28	
Лабораторные работы	-	
КСР		
Курсовая работа (курсовой проект)	-	
Другие формы и методы организации образовательного процесса (групповые дискуссии, ролевые игры, тренинг, компьютерные симуляции, интерактивные лекции, семинары, анализ деловых ситуаций и т.п.)	27	
Самостоятельная работа студента (всего)	45	
Итоговая аттестация	экзамен	

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Введение в научную дисциплину «Культура здоровья и безопасности». Понятия «здоровье», «безопасность», «культура здоровья и безопасности». Актуальность проблемы сохранения здоровья и обеспечения безопасности в современном обществе. Система «человек среда обитания». Классификация и квантификация опасностей. Таксономия опасности. Понятие здоровья. Медико-биологические, психологические и социальные основы здоровья человека. Подходы к изучению здоровья. Особенности состояния здоровья разных возрастных групп. Факторы, от которых зависит здоровье, их роль в сохранение здоровья. Роль образования в формировании культуры здоровья и безопасности как залога здорового общества и будущего нации.

Тема 2. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Здоровье в системе человеческих ценностей. Компоненты здоровья. Понятия «болезнь» и «здоровье». Состояние здоровья населения России. Основные понятия и термины. Здоровье – как научная проблема. Здоровье как социальная ценность жизни. Основные факторы, определяющие здоровье. Индивидуальное и общественное здоровье. Физиологические основы обеспечения здоровья. Показатели здоровья. Биологическая необходимость двигательной активности человека. Современные и традиционные оздоровительные системы и программы. Физическая культура как вид общей культуры. Методологические аспекты проблемы формирования здорового образа жизни обучающихся и преподавателей. Концепции здоровьесберегающей школы, реализующей

комплексный подход к сохранению здоровья обучающихся и преподавателей. Основные компоненты здоровьесберегающей деятельности.

Тема 3. Психология здоровья. Организация режима жизнедеятельности. Образ жизни человека и его характер. Основные факторы здорового образа жизни. Адаптационные процессы в организме и здоровье. Физиологические резервы организма – основа здоровья человека. Соматическое состояние и здоровье человека, методы его оценки. Иерархия потребностей как показатель психического здоровья. Влияние состояния тела на течение психических процессов. Стресс как адаптационный синдром, механизмы его развития, виды стрессов, значение стресса в сохранении здоровья человека. Гигиена умственного и физического труда. Основные факторы повышения устойчивости организма человека к умственному перенапряжению и стрессовым состояниям. Задачи гигиены обучения и воспитания. Рациональное питание. Полноценный сон.

Тема 4. Современные тенденции в развитии здоровья населения. Педагогические основы валеологического образования обучающихся. Моральные и духовные потребности и здоровье человека. Семья и здоровье детей. Давление среды. Опасные увлечения подростков. Наиболее распространенные причины приобщения подростков к алкоголю и табакокурению. Медицинский и социальный аспекты опасных увлечений подростков. Алкоголь и наркотики как социальная и национальная трагедия. Экология продуктов питания. Антропоэкологическое напряжение. Гиподинамия, гипокинезия как факторы ускоренного старения и развития различных заболеваний.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
3 семестр			
1	Введение в научную дисциплину «Культура здоровья и безопасности».	2	
2	Современная концепция здоровья и здорового образа жизни	2	
3	Психология здоровья. Организация режима жизнедеятельности.	2	
4	Современные тенденции в развитии здоровья населения	2	
Итого:		8	-

4.4. Практические /семинарские занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
3 семестр			
1	Основные понятия и определения безопасности жизнедеятельности.	2	

2	Современная концепция здоровья и здорового образа жизни	2	
3	Психология здоровья. Организация режима жизнедеятельности.	4	
4	Современные тенденции в развитии здоровья детского населения	2	
5	Современные тенденции в развитии здоровья взрослого населения	2	
6	Первая помощь при неотложных состояниях.	4	
7	Здоровый образ жизни и его составляющие. Образ жизни как биосоциальная категория.	4	
8	Особенности психики, состояния здоровья и функциональные возможности организма.	2	
9	Основы биоэнергетики человека.	2	
10	Психика и здоровье.	4	
Итого:		28	-

4.5. Лабораторные работы. Не предусмотрены планом.

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
3 семестр				
1	Модель жизнедеятельности человека.	Составление тезисов; работа с лекционным материалом; подготовка к семинарским занятиям; подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний по дисциплине.	8	
2	Культура безопасности как элемент общей культуры. Аксиомы безопасности жизнедеятельности.	Конспектирование; подготовка к семинарским занятиям; подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний по дисциплине.	7	
3	Безопасность жизнедеятельности в производственной сфере, в быту, на транспорте.	Составление тезисов; работа с лекционным материалом; подготовка к семинарским занятиям; подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний по дисциплине.	6	
4	Современные информационные технологии и безопасность жизнедеятельности человека.	Составление тезисов; работа с лекционным материалом; подготовка к семинарским занятиям; подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний по дисциплине.	6	

		занятиям; подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний по дисциплине.		
5	Определение самооценки личности.	Составление тезисов; работа с лекционным материалом; подготовка к семинарским занятиям; подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний по дисциплине.	6	
6	Социально-политические опасности, их виды и характеристики. Социальные и психологические факторы риска.	Составление тезисов; работа с лекционным материалом; подготовка к семинарским занятиям; подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний по дисциплине.	6	
7	История рассмотрения феномена безопасности в междисциплинарном пространстве.	Подготовка презентации; подготовка к семинарским занятиям; подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний по дисциплине.	6	
Итого:			45	-

4.7. Курсовые работы. Не предусмотрены.

5. Методическое обеспечение, образовательные технологии

С целью формирования и развития профессиональных навыков, изучение дисциплины «Культура здоровья и безопасности» 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;

- при обсуждении нового материала и закрепления уже известной информации по всем темам практических занятий планируется использование тестирования, метода эвристических вопросов, мозговой штурм.

- самостоятельная работа состоит в конспектировании и составлении тезисов, рефератов, подготовки устного доклада на выбранную тему.

6. Формы контроля освоения учебной дисциплины

Оценка знаний проводится с помощью устных опросов по теме на практических занятиях и защиты докладов, поскольку позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, владение

монологической речью и иные коммуникативные навыки, обладает большими возможностями воспитательного воздействия преподавателя.

Ликвидация студентами задолженностей проводится в виде устных ответов по пропущенному материалу, написанию рефератов, составлению презентаций по конкретным пропущенным темам, с защитой ее у преподавателя.

В конце семестра набранные студентом баллы суммируются, и принимается решение о допуске студента к итоговому контролю (экзамену). Промежуточный контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме экзамена.

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

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90-100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83-89	В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75-82	С – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	63-74	Д – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые	

		практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	50-62	Е – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	21-49	FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	Не зачтено
Неудовлетворительно	0-20	F – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / составители А. Ю. Игнатова, Ю. В. Аносова. — Кемерово : КузГТУ имени Т.Ф. Горбачева, 2023. — 102 с. — ISBN 978-5-00137-404-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/399659> (дата обращения: 23.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Кривошеин, Д. А. Безопасность жизнедеятельности / Д. А. Кривошеин, В. П. Дмитренко, Н. В. Горькова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 340 с. — ISBN 978-5-507-46280-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/305234> (дата обращения: 23.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

б) дополнительная литература

1. Вайнер, В.Н. Валеология: учебник для вузов. – М.: Флинта: Наука, 2011. – 510 с.

2. Васильева, О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека. – М.: Академия, 2001. – 352 с.

3. Соколов, А.Т. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / Соколов А.Т.. — Москва : Интернет-Университет Информационных Технологий (ИНТУИТ), Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 191 с. — ISBN 978-5-4497-2444-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/133924.html> (дата обращения: 22.01.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

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 презентационной техникой;

-практических занятий: аудитория, оснащенная инвентарем для проведения функциональных проб и тестов (секундомер, тонометр, фонендоскоп, шины, аптечка медицинская укомплектованная, перевязочный материал), наличие видео носителей с документальными фильмами.

В процессе лекционных и практических занятий используется следующее программное обеспечение: программы, обеспечивающие доступ в сеть Интернет (например, «Google», «Chrome»); программы демонстрации видеоматериалов (например, проигрыватель «WindowsMediaPlayer»); программы для демонстрации и создания презентаций (например, «MicrosoftPowerPoint»).

Прочее: рабочее место преподавателя оснащено компьютером с доступом в Интернет.

