

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

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
2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Безопасность жизнедеятельности

По направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки Физкультурное образование

Квалификация выпускника бакалавр

Форма обучения очная, заочная

Курс 1

Луганск, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, и профилю Физкультурное образовывание очной и заочной форм обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 940 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта» от 18.10.2013 № 544н.

СОСТАВИТЕЛЬ:

доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и защиты Родины, кандидат педагогических наук, Бельграй Наталья Владимировна

Утверждена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и защиты Родины

Протокол от «14» 01 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 «15» 01 2025 г. № 6

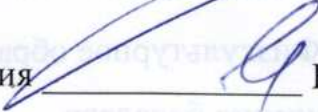
Председатель учебно-методической комиссии

Института физико-математического образования, информационных и обслуживающих технологий

 О.В. Давыскиба

СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента образования

 В.В. Савенков

Структура и содержание учебной дисциплины

1. Цели и задачи учебной дисциплины

Цели изучения дисциплины – способствовать развитию профессиональной компетенции студентов посредством формирования мышления безопасного типа поведения; подготовки студентов к комплексным действиям по защите жизни и здоровья от опасностей природного, техногенного и социального характера.

Задачи курса: овладение понятийным аппаратом и терминологией в области безопасного и здорового образа жизни; формирование представлений об основах безопасности жизнедеятельности, сущности опасных и чрезвычайных ситуаций, поражающих факторах; формирование знаний о принципах, методах, средствах и системах обеспечения безопасности и формирования здоровья; воспитание мировоззрения и культуры безопасного мышления, поведения и деятельности в различных условиях.

Изучение указанных вопросов обеспечит формирование у будущего специалиста навыков правильных поведенческих действий в различных чрезвычайных ситуациях на всех этапах жизненного цикла в современных условиях.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» относится к обязательной части учебного плана, дисциплин подготовки студентов.

Необходимыми условиями для успешного освоения дисциплины являются: знания мер ответственности педагогических работников за жизнь и здоровье обучающихся, находящихся под их руководством; способов защиты персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий; мер профилактики травматизма, инфекционных и неинфекционных заболеваний; основ безопасности, взаимодействия человека со средой обитания, основ физиологии и рациональных условий труда, последствий воздействия на человека опасных, вредных и поражающих факторов среды обитания в зонах трудовой деятельности и отдыха; основ медицинских знаний и здорового образа жизни; умения создавать здоровьесберегающую образовательную среду; обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся и персонала; идентифицировать опасности; прогнозировать ход развития чрезвычайных ситуаций и давать оценку их последствиям; правильно оценивать ситуацию при различных видах отравлений, термических состояниях, травмах и оказывать доврачебную помощь; навыки владения правовыми, нормативно-техническими и организационными основами безопасности жизнедеятельности; основными способами защиты человека от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий; приемами по оказанию доврачебной помощи, навыками здорового образа жизни.

Основывается на знаниях, полученных студентами в ходе изучения общеобразовательных дисциплин.

Является основой для изучения дисциплины «Охрана труда в отрасли».

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

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
Универсальные		
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	<p>УК-8.1 Знает терминологию, предмет безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства, источники, причины их возникновения, детерминизм опасностей; 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; технику безопасности и правила пожарной безопасности при проведении физкультурно-спортивных мероприятий с учетом действующих норм и правил безопасности.</p> <p>УК-8.2 Умеет: разрабатывать алгоритм безопасного поведения при опасных ситуациях природного, техногенного и пр. характера; организовывать защитные мероприятия на спортивных объектах при возникновении чрезвычайных ситуаций; 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;</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - терминологию, предмет безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства, источники, причины их возникновения, детерминизм опасностей; - 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; - технику безопасности и правила пожарной безопасности при проведении физкультурно-спортивных мероприятий с учетом действующих норм и правил безопасности. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать алгоритм безопасного поведения при опасных ситуациях природного, техногенного и пр. характера; - организовывать защитные мероприятия на спортивных объектах при возникновении чрезвычайных ситуаций; - 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

	<p>соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся в процессе занятий.</p> <p>УК-8.3 Владеет: навыками использования основных средств индивидуальной и коллективной защиты для сохранения жизни и здоровья граждан; навыками планирования обеспечения безопасности в конкретных техногенных авариях и чрезвычайных ситуациях; навыками оказания первой помощи пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий, в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; навыками использования методов защиты обучающихся на уроках физической культуры, при проведении учебно-тренировочных занятий от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий; навыками организации физкультурно-спортивных мероприятий с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала</p>	<p>помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;</p> <p>– соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся в процессе занятий.</p> <p>Владеет:</p> <p>– навыками использования основных средств индивидуальной и коллективной защиты для сохранения жизни и здоровья граждан;</p> <p>– навыками планирования обеспечения безопасности в конкретных техногенных авариях и чрезвычайных ситуациях;</p> <p>– навыками оказания первой помощи пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий, в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;</p> <p>– навыками использования методов защиты обучающихся на уроках физической культуры, при проведении учебно-тренировочных занятий от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий;</p> <p>– навыками организации физкультурно-спортивных мероприятий с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала.</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 учебная нагрузка (всего)	72 (2 зач. ед)	72 (2 зач. ед)
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:	24	8
Лекции	8	2
Семинарские занятия	—	—
Практические занятия	16	6
Лабораторные работы	—	—
Курсовая работа / курсовой проект	—	—
Другие формы и методы организации учебного процесса (контрольные работы, индивидуальные	—	—

занятия, консультации и др.)		
Самостоятельная работа студента (всего часов)	44	60
Форма аттестации	зачет	зачет

4.2. Содержание разделов учебной дисциплины

Тема 1. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности.

Цели и задачи безопасности жизнедеятельности. Принципы и понятия безопасности жизнедеятельности. Системы и виды безопасности жизнедеятельности. Методы и средства обеспечения безопасности жизнедеятельности. Номенклатура, таксономия, идентификация, виды опасностей. Классификация опасностей. Риск. Виды риска.

Тема 2. Безопасность трудовой деятельности.

Физиолого-гигиенические основы труда и рациональные условия жизнедеятельности. Профессиональные вредности и их проявления. Основные физиологические характеристики трудовой деятельности. Факторы производственной среды и их влияние на организм человека. Средства индивидуальной и коллективной защиты на рабочем месте. Общие санитарно-технические требования к производственным помещениям и рабочим местам. Гигиеническое нормирование показателей микроклимата рабочей зоны. Производственное освещение. Нормирование освещенности. Механические колебания. Нормирование шума и вибрации. Основные методы защиты от шума, вибрации, инфра- и ультразвука, электромагнитных излучений. Эргономические вопросы научной организации труда. Пути борьбы с утомлением и стимуляция работоспособности. Рациональная организация учебно-производственного процесса.

Тема 3. Чрезвычайные ситуации и методы защиты населения в условиях их реализации. Общие сведения о чрезвычайных ситуациях, их классификация. Причины и основные условия возникновения чрезвычайных ситуаций. Формы проявления чрезвычайных ситуаций. Поражающие факторы чрезвычайных ситуаций. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера. Защита населения при стихийных бедствиях, авариях и катастрофах. Чрезвычайные ситуации социального характера. Экстремизм и терроризм. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта. Организация антитеррористических мероприятий по обеспечению безопасности в образовательном учреждении. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях военного характера.

Тема 4. Первая доврачебная помощь при неотложных состояниях.

Неотложные мероприятия на месте происшествия. Принципы и алгоритм оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при переломах и повреждениях суставов. Первая помощь при кровотечениях. Первая доврачебная помощь при ожогах и обморожениях, солнечном и тепловом ударе, поражении электрическим током. Первая помощь при отравлении, обмороках, утоплении. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Заболевания при контакте с животными и

насекомыми. Первая доврачебная помощь при укусах животных и насекомых. Понятие реанимации. Порядок действий при реанимации пострадавшего.

Тема 5. Методы и средства электробезопасности. Физические основы электробезопасности. Общие определения электробезопасности. Факторы поражения электрическим током. Действие электрического тока на организм человека. Условия поражения электрическим током. Методы и средства защиты от поражения электрическим током.

Тема 6. Основы пожарной безопасности. Общие сведения о процессе горения. Классификация материалов и веществ по взрывопожароопасности. Средства выявления возгораний. Первичные средства пожаротушения. Типы огнетушителей. Основные правила эвакуации при пожаре.

Тема 7. Влияние техногенных факторов на среду обитания. Понятие о негативных факторах техносферы и их классификация. Химические факторы техносферы. Биологические факторы техносферы. Физические факторы техносферы. Влияние техногенных факторов на безопасность жизнедеятельности человека в среде его обитания. Предупреждение и снижение негативных последствий воздействия техногенных факторов на среду обитания и человека.

Тема 8. Гражданская оборона. Основные задачи и структура гражданской обороны. Организация гражданской обороны в современных условиях. Организация и функционирование единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Защитные сооружения гражданской обороны. Средства индивидуальной защиты. Рассредоточение и эвакуация.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Очно-заочная форма/Заочная форма
2 семестр / 2, 3 триместр			
1	Теоретические основы безопасности жизнедеятельности	2	—
2	Безопасность трудовой деятельности	2	—
3	Чрезвычайные ситуации и методы защиты населения в условиях их реализации	2	2
4	Основы электрической и пожарной безопасности	2	—
Итого:		8	2

4.4. Практические / семинарские занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Очно-заочная форма/Заочная форма
2 семестр / 2, 3 триместр			
1.	Чрезвычайные ситуации природного и биологического характера	2	2

2.	Чрезвычайные ситуации техногенного характера	2	2
3.	Чрезвычайные ситуации социального характера	2	–
4.	Измерение параметров микроклимата рабочей зоны	4	2
5.	Электрическая и пожарная безопасность	2	–
6.	Продовольственная безопасность	2	–
7.	Неотложные состояния	2	–
Итого:		16	6

4.5. Лабораторные работы. Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

4.6. Самостоятельная работа студентов

4.6. Самостоятельная работа студентов				
№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
2 семестр / 2, 3 триместр				
1	Теоретические основы безопасности жизнедеятельности	Составление тезисов; работа с лекционным материалом; подготовка к практическим занятиям; подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний по дисциплине.	4	6
2	Безопасность трудовой деятельности	Конспектирование учебного материала; подготовка к практическим занятиям; подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний по дисциплине.	6	8
3	Чрезвычайные ситуации и методы защиты населения в условиях их реализации	Составление тезисов; работа с лекционным материалом; подготовка к практическим занятиям; подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний по дисциплине.	6	8
4	Первая доврачебная помощь при неотложных состояниях	Составление тезисов; работа с лекционным материалом; подготовка к практическим занятиям; подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний по дисциплине.	6	8
5	Методы и средства электробезопасности	Составление тезисов; работа с лекционным материалом; подготовка к практическим занятиям; подготовка к текущему и промежуточному	6	8

		контролю знаний по дисциплине.		
6	Основы пожарной безопасности	Составление тезисов; работа с лекционным материалом; подготовка к практическим занятиям; подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний по дисциплине.	6	8
7	Влияние техногенных факторов на среду обитания	Составление тезисов; подготовка доклада и презентации; подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний по дисциплине.	4	6
8	Гражданская оборона	Конспектирование учебного материала; подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний по дисциплине.	6	8
Итого			44	60

4.7 Курсовые работы / проекты. Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

5. Методическое обеспечение, образовательные технологии.

Преподавание дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» ведется с применением инновационных и традиционных образовательных технологий.

Наряду с методикой традиционной лекционно-практической работы предусмотрено использование активных форм и методов учебной деятельности, в том числе: учебные дискуссии, беседы, работа с литературными источниками. Методика проблемно-диалогического обучения применяется в процессе лекционной работы над учебным материалом в каждой из тем учебной дисциплины.

Методика исследовательской деятельности используется в процессе организации практического обучения и самостоятельной работы студентов в объеме учебных тем. Применяются средства мультимедиа: презентации, базы электронных образовательных ресурсов.

6. Формы контроля освоения учебной дисциплины.

Оценка знаний производится в дискретные временные интервалы в следующих формах: опрос, защита практических работ, подготовка и защита рефератов и презентаций, самостоятельная работа, зачет.

Критерии оценки учитывают результаты посещаемости лекций, выполнения практических заданий, итоги выполнения заданий самостоятельной работы.

Это 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, выполнению практического задания, написанию рефератов и подготовку презентаций с защитой у преподавателя.

В конце семестра набранные студентом баллы суммируются, и принимается решение о допуске студента к промежуточному контролю (зачету).

Промежуточный контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме письменного зачета (тестовые задания).

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Цуркин, А. П. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / А. П. Цуркин, Ю. Н. Сычёв. – Москва : Евразийский открытый институт, 2011. – 320 с. – ISBN 978-5-374-00570-7. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/10621.html> (дата обращения: 22.02.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Подгорных, С. Д. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / С. Д. Подгорных. – Волгоград : Волгоградский институт бизнеса, 2008. – 240 с. – ISBN 978-5-9061-7205-1. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/11307.html> (дата обращения: 22.02.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Булыгин, В. И. Лабораторный практикум по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности». Раздел «Охрана труда» / В. И. Булыгин, Д. В. Коптев, Д. В. Виноградов ; под редакцией В. И. Булыгин, Е. Б. Сугак. – Москва : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2010. – 128 с. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/16378.html> (дата обращения: 22.02.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Сергеев, В. С. Безопасность жизнедеятельности. Часть 1 : курс лекций / В. С. Сергеев. – Москва : Российский новый университет, 2009. – 306 с. – ISBN 978-5-89789-045-3. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/23600.html> (дата обращения: 22.02.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

5. Сергеев, В. С. Безопасность жизнедеятельности. Часть 2 : курс лекций / В. С. Сергеев. – Москва : Российский новый университет, 2009. –

246 с. – ISBN 978-5-89789-046-0. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/23601.html> (дата обращения: 22.02.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

б) дополнительная литература

1. Верех-Белоусова Е.И. Основы охраны труда: учебное пособие для студентов очной и заочной форм обучения всех направлений подготовки ОПОП бакалавриата ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» / Е.И. Верех-Белоусова, А.В. Калайдо, В.В. Карпов, А.Л. Гузенко. – Луганск, 2017. – 168 с.

в) Интернет-ресурсы:

1. <http://base.safework.ru/iloenc> – Энциклопедия по охране и безопасности труда.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины используются при проведении:

– *лекционных занятий*: наглядные пособия, плакаты, комплект видеоматериалов, курс мультимедийных лекций (презентаций), ноутбук; аудитория, оснащенная презентационной техникой;

– *практических занятий*: измерительные приборы – люксметр, анемометры (чашечного и крыльчатого типа), барометр-анероид, волосяной гигрометр, гигрометр психрометрический, дозиметр СТОРА, шумомер KMON-GM 152, пирометр, огнетушитель порошковый (ОП-5) и углекислотный (ОУ-2), макеты огнетушителей, средства индивидуальной защиты труда (маска, респиратор, каска, противогаз, защитный халат, носилки и т.п.), шины, аптечка медицинская укомплектованная, видеоносители с учебными 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»).

Рабочее место преподавателя оснащено компьютером с доступом в Интернет. Преподавание дисциплины предусматривает доступ обучающихся к электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной среде университета, которая обеспечивает возможность доступа обучающихся к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

