

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Вятский государственный университет»  
(ВятГУ)  
г. Киров

Утверждаю  
Директор/Декан Ковязина Г. В.



Номер регистрации  
РПД\_3-49.03.02.51\_2021\_118869  
Актуализировано: 11.05.2021

**Рабочая программа дисциплины**  
**Безопасность жизнедеятельности**

наименование дисциплины	
Квалификация выпускника	Бакалавр
Направление подготовки	49.03.02 шифр
	Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) наименование
Направленность (профиль)	3-49.03.02.51 шифр
	Инструктор-методист по адаптивной физической культуре наименование
Формы обучения	Заочная, Очная наименование
Кафедра-разработчик	Кафедра медико-биологических дисциплин (ОРУ) наименование
Выпускающая кафедра	Кафедра спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры (ОРУ) наименование

## Сведения о разработчиках рабочей программы дисциплины

Оборин Виктор Афанасьевич

---

ФИО

## Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины	формирование компетентности в области безопасности, а именно овладение правилами и навыками защиты, позволяющими минимизировать возможный ущерб личности, обществу и окружающей среде в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также и владение приемами оказания первой помощи, методами сохранения жизни и здоровья в повседневной жизни и чрезвычайных ситуациях.
Задачи дисциплины	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучить негативные факторы среды обитания и последствия их влияния на здоровье человека;</li> <li>- ознакомиться с нормативно-правовой базой в области безопасности;</li> <li>- сформировать умения и навыки по предупреждению опасностей, определению способов защиты от них;</li> <li>- сформировать сознательное и ответственное отношение к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих;</li> <li>- сформировать умения и навыки сохранения здоровья и оказания первой помощи пострадавшему в повседневной жизни и при ЧС.</li> </ul>

### Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

#### Компетенция УК-8

Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности. В том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций

Знает	Умеет	Владеет
Приемы первой помощи; принципы здорового образа жизни; правила безопасного поведения и методы сохранения жизни и здоровья в повседневной жизни и в условиях чрезвычайных ситуаций	Использовать приемы первой помощи, применять способы защиты и сохранения жизни и здоровья в повседневной жизни и в условиях чрезвычайных ситуаций	Приемами первой помощи, навыками здоровьесбережения, создания и поддержания безопасных для жизни условий в повседневной жизни и при чрезвычайных ситуациях

**Структура дисциплины**  
**Тематический план**

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Шифр формируемых компетенций
1	Введение в дисциплину " Безопасности жизнедеятельности"	УК-8
2	Окружающий мир и опасности, возникающие в повседневной и профессиональной сферах жизнедеятельности	УК-8
3	Оказание первой помощи пострадавшему	УК-8
4	Средства и способы защиты	УК-8
5	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	УК-8
6	Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	УК-8

**Формы промежуточной аттестации**

Зачет	4 семестр (Очная форма обучения) 4 семестр (Заочная форма обучения)
Экзамен	Не предусмотрен (Очная форма обучения) Не предусмотрен (Заочная форма обучения)
Курсовая работа	Не предусмотрена (Очная форма обучения) Не предусмотрена (Заочная форма обучения)
Курсовой проект	Не предусмотрена (Очная форма обучения) Не предусмотрена (Заочная форма обучения)

### Трудоемкость дисциплины

Форма обучения	Курсы	Семестры	Общий объем (трудоемкость)		Контактная работа, час	в том числе аудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем, час				Самостоятельная работа, час	Курсовая работа (проект), семестр	Зачет, семестр	Экзамен, семестр
			Часов	ЗЕТ		Всего	Лекции	Семинарские, практические занятия	Лабораторные занятия				
Очная форма обучения	2	4	72	2	42.5	20	2	18	0	29.5		4	
Заочная форма обучения	2	3, 4	72	2	8.5	8	2	6	0	63.5		4	

## Содержание дисциплины

### Очная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
<b>Раздел 1 «Введение в дисциплину "Безопасности жизнедеятельности"»</b>		<b>8.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л1.1	Введение в дисциплину "Безопасности жизнедеятельности"	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С1.1	Введение. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности	2.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	4.00
<b>Раздел 2 «Окружающий мир и опасности, возникающие в повседневной и профессиональной сферах жизнедеятельности»</b>		<b>10.00</b>
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П2.1	Влияние негативных факторов среды обитания и их воздействие на человека	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С2.1	Микроклимат и его влияние на здоровье и работоспособность человека	2.00
С2.2	Негативные факторы воздействия компьютера на здоровье человека	2.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	4.00
<b>Раздел 3 «Оказание первой помощи пострадавшему»</b>		<b>11.00</b>
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П3.1	Первая помощь при клинической смерти	2.00
П3.2	Первая помощь при травмах	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С3.1	Первая помощь пострадавшему при чрезвычайных ситуациях	3.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР3.1	Контактная внеаудиторная работа	4.00
<b>Раздел 4 «Средства и способы защиты»</b>		<b>15.00</b>
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П4.1	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)	2.00
П4.2	Средства индивидуальной защиты	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С4.1	Гражданская оборона (ГО)	2.00
С4.2	Права и обязанности граждан в области защиты населения и территорий	2.00
С4.3	Средства индивидуальной и коллективной защиты	2.00

<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР4.1	Контактная внеаудиторная работа	5.00
<b>Раздел 5 « Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера»</b>		<b>24.00</b>
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П5.1	Чрезвычайные ситуации техногенного характера	2.00
П5.2	Основы пожарной безопасности	4.00
П5.3	Основы пожарной безопасности	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С5.1	Чрезвычайные ситуации природного характера	2.00
С5.2	Опасности техногенного характера	2.00
С5.3	Нормативно-правовые основы в области пожарной безопасности	2.00
С5.4	Экономическая и информационная безопасность как составляющие национальной безопасности	2.00
С5.5	Современные средства поражения	3.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР5.1	Контактная внеаудиторная работа	5.00
<b>Раздел 6 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b>		<b>4.00</b>
36.1	Подготовка к сдаче зачета	3.50
КВР6.1	Сдача зачета	0.50
<b>ИТОГО</b>		<b>72.00</b>

### Заочная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
<b>Раздел 1 «Введение в дисциплину " Безопасности жизнедеятельности"»</b>		<b>2.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л1.1	Введение в дисциплину "Безопасности жизнедеятельности"	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С1.1	Введение. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности	
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	
<b>Раздел 2 «Окружающий мир и опасности, возникающие в повседневной и профессиональной сферах жизнедеятельности»</b>		<b>10.00</b>
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П2.1	Влияние негативных факторов среды обитания и их воздействие на человека	
<b>Самостоятельная работа</b>		
С2.1	Микроклимат и его влияние на здоровье и работоспособность человека	
С2.2	Негативные факторы воздействия компьютера на	10.00

	здоровье человека	
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	
<b>Раздел 3 «Оказание первой помощи пострадавшему»</b>		<b>12.00</b>
<b>Семинары, практические занятия</b>		
ПЗ.1	Первая помощь при клинической смерти	1.00
ПЗ.2	Первая помощь при травмах	1.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
СЗ.1	Первая помощь пострадавшему при чрезвычайных ситуациях	10.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР3.1	Контактная внеаудиторная работа	
<b>Раздел 4 «Средства и способы защиты»</b>		<b>12.00</b>
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П4.1	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)	1.00
П4.2	Средства индивидуальной защиты	1.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С4.1	Гражданская оборона (ГО)	4.00
С4.2	Права и обязанности граждан в области защиты населения и территорий	3.00
С4.3	Средства индивидуальной и коллективной защиты	3.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР4.1	Контактная внеаудиторная работа	
<b>Раздел 5 « Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера»</b>		<b>32.00</b>
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П5.1	Чрезвычайные ситуации техногенного характера	1.00
П5.2	Основы пожарной безопасности	1.00
П5.3	Основы пожарной безопасности	
<b>Самостоятельная работа</b>		
С5.1	Чрезвычайные ситуации природного характера	6.00
С5.2	Опасности техногенного характера	6.00
С5.3	Нормативно-правовые основы в области пожарной безопасности	6.00
С5.4	Экономическая и информационная безопасность как составляющие национальной безопасности	6.00
С5.5	Современные средства поражения	6.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР5.1	Контактная внеаудиторная работа	
<b>Раздел 6 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b>		<b>4.00</b>
З6.1	Подготовка к сдаче зачета	3.50
КВР6.1	Сдача зачета	0.50
<b>ИТОГО</b>		<b>72.00</b>



Содержание дисциплины данной рабочей программы используется при обучении по индивидуальному учебному плану, при ускоренном обучении, при применении дистанционных образовательных технологий и электронном обучении (при наличии).

## Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное освоение дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции, семинарские, практические и лабораторные занятия (при их наличии), получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Тематика лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них обучающийся получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендованным программой. Часто обучающимся трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ. Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью семинарских занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе.

Целью практических и лабораторных занятий является формирование у обучающихся умений и навыков применения теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса.

Семинарские, практические и лабораторные занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Для успешного участия в семинарских, практических и лабораторных занятиях обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим (лабораторным) занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические (лабораторные) занятия предоставляют обучающемуся возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения.

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение

задач, подготовка докладов, написание рефератов, публикация тезисов, научных статей, подготовка и защита курсовой работы / проекта и другие), которые ориентированы на глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины.

Обучающимся рекомендуется систематически отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки.

Внутренняя система оценки качества освоения дисциплины включает входной контроль уровня подготовленности обучающихся, текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию, направленную на оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (в том числе результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) при наличии).

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущего контроля, проводимого в течение освоения дисциплины.

Процедура оценивания результатов освоения дисциплины осуществляется на основе действующих локальных нормативных актов ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», с которыми обучающиеся ознакамливаются на официальном сайте университета [www.vyatsu.ru](http://www.vyatsu.ru).

## **Учебно-методическое обеспечение дисциплины, в том числе учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающегося по дисциплине**

### **Учебная литература (основная)**

1) Занько, Н. Г. Безопасность жизнедеятельности / Н. Г. Занько, К. Р. Малаян, О. Н. Русак. - 17-е изд., стер. - Санкт-Петербург : Лань, 2017. - 704 с. - ISBN 978-5-8114-0284-7 : Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/92617> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

2) Безопасность жизнедеятельности : учеб. пособие для студентов гуманитар. направлений / ВятГУ, Педагогический институт, ФФКС, каф. МБД ; сост. Е. В. Четверикова [и др.]. - Киров : ВятГУ, 2017. - 420 с. - Б. ц. - URL: <https://lib.vyatsu.ru> (дата обращения: 29.05.2017). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

3) Айзман, Роман Иделевич. Основы безопасности жизнедеятельности : учеб. пособие для студентов вузов / Р. И. Айзман, Н. С. Шуленина, В. М. Ширшова ; Минобрнауки России, Новосибирский гос. пед. ун-т, Московский пед. гос. ун-т. - Новосибирск ; М. : АРТА, 2011. - 368 с. - (Безопасность жизнедеятельности). - Библиогр.: с. 305-310. - ISBN 978-5-902700-29-6 : 381.00 р. - Текст : непосредственный.

### **Учебная литература (дополнительная)**

1) Рабочая тетрадь по курсу безопасность жизнедеятельности: практикум по безопасности жизнедеятельности : учебное пособие / Р. И. Айзман. - Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2010. - 192 с. : табл., схем. - (Университетская серия). - ISBN 978-5-379-01455-1 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57585/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

2) Оборин, Виктор Афанасьевич. Вебинар по безопасности жизнедеятельности : видеолекция: дисциплина "Безопасность жизнедеятельности" / В. А. Оборин ; ВятГУ, ФФКС, каф. МБД. - Киров : ВятГУ, [2017]. - Б. ц. - URL: <https://online.vyatsu.ru/content/vebinar-po-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti> (дата обращения: 13.11.2017). - Режим доступа: Видеолекция ВятГУ. - Изображение : видео.

3) Четверикова, Елена Валерьевна. Основы пожарной безопасности : видеолекция: дисциплина "Безопасность жизнедеятельности" / Е. В. Четверикова ; ВятГУ. - Киров : ВятГУ, [2017]. - Б. ц. - URL: <https://online.vyatsu.ru/content/osnovy-rozharnoi-bezopasnosti> (дата обращения: 15.08.2017). - Режим доступа: Видеолекция ВятГУ. - Изображение : видео.

### **Учебно-методические издания**

1) Безопасность жизнедеятельности : учебно-метод. пособие для студентов педагог. и гуманитар. направлений / ВятГУ, Пединститут, ФФКС, каф. МБД ; сост. Н. А. Кошкина [и др.]. - Киров : ВятГУ, 2018. - 116 с. - Б. ц. - URL: <https://lib.vyatsu.ru> (дата обращения: 13.06.2018). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

### **Учебно-наглядное пособие**

1) Организация защитных мероприятий в мирное и военное время. Безопасность жизнедеятельности : учебное наглядное пособие для студентов гуманитарных направлений подготовки всех форм обучения / ВятГУ, Пединститут, ФФКС, каф. МБД ; сост.: Г. А. Попова, Н. А. Кошкина. - Киров : ВятГУ, 2021. - 89 с. - Б. ц. - Текст . Изображение : электронное.

### **Электронные образовательные ресурсы**

- 1) Портал дистанционного обучения ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <http://mooc.do-kirov.ru/>
- 2) Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы [электронный ресурс] / - Режим доступа: [https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program\\_ID=3-49.03.02.51](https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program_ID=3-49.03.02.51)
- 3) Личный кабинет студента на официальном сайте ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <https://new.vyatsu.ru/account/>
- 4) Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

### **Электронные библиотечные системы (ЭБС)**

- ЭБС «Научная электронная библиотека eLIBRARY» (<http://elibrary.ru/defaultx.asp>)
- ЭБС «Издательства Лань» (<http://e.lanbook.com/>)
- ЭБС «Университетская библиотека online» ([www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru))
- Внутренняя электронно-библиотечная система ВятГУ (<http://lib.vyatsu.ru/>)
- ЭБС «ЮРАЙТ» (<https://urait.ru>)

### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

- ГАРАНТ
- КонсультантПлюс
- Техэксперт: Нормы, правила, стандарты
- Роспатент (<https://www1.fips.ru/elektronnye-servisy/informatsionno-poiskovaya-sistema>)
- Web of Science® (<http://webofscience.com>)

## Материально-техническое обеспечение дисциплины

### Демонстрационное оборудование

Перечень используемого оборудования
НОУТБУК LENOVO V310-15ISK 15.6"
ПРОЕКТОР NEC M230X
Экран настенный Draper Luma 120",175x234

### Специализированное оборудование

Перечень используемого оборудования
Войсковой прибор химической разведки
Манекен-тренажер сердечно-легочной реанимации Витим 2-22У ЦРИТ

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе лицензионное и свободно распространяемое ПО (включая ПО отечественного производства)**

№ п.п	Наименование ПО	Краткая характеристика назначения ПО
1	Программная система с модулями для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»	Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертация и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEXPRO
2	Microsoft Office 365 ProPlusEdu ALNG SubsVL MVL AddOn toOPP	Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами
3	Office Professional Plus 2016	Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями
4	Windows Professional	Операционная система
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	Антивирусное программное обеспечение
6	Справочная правовая система «Консультант Плюс»	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
7	Электронный периодический справочник ГАРАНТ Аналитик	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
8	Security Essentials (Защитник Windows)	Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов.
9	МойОфис Стандартный	Набор приложений для работы с документами, почтой, календарями и контактами на компьютерах и веб браузерах

Обновленный список программного обеспечения данной рабочей программы находится по адресу:  
[https://www.vyatsu.ru/php/list\\_it/index.php?op\\_id=118869](https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=118869)