

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 08.07.2024 15:24:15  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



Утверждаю:

Руководитель ООП

«9» июль 2024 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

**«Безопасность жизнедеятельности»**

49.03.01 Физическая культура

Направление подготовки

Физкультурное образование

Профиль подготовки

*Для студентов 1 курса, очная и заочная формы обучения*

Составитель: к.б.н., доцент кафедры зоологии и физиологии М.Н. Петушков

Тверь, 2022

## **I. Аннотация**

### **1. Цель и задачи дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»**

**Целью** освоения дисциплины является формирование основ профессиональной культуры безопасности

1. понимание необходимости обеспечения безопасности жизнедеятельности и снижения рисков, связанных с профессиональной деятельностью специалиста;
2. приобретение способностей идентификации опасности и оценивания рисков в сфере своей профессиональной деятельности и повседневной жизни;
3. формирование мотивации для самостоятельного повышения уровня культуры безопасности;
4. изучение правил техники безопасности на рабочем месте, базовых основ оказания первой помощи человеку, а также способов и средств защиты человека от негативных факторов окружающей среды природного, социального и техногенного происхождения.

### **2. Место дисциплины в структуре АООП**

**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**

Стратегии личностно-профессионального развития

**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, Теория и методика обучения базовым видам спорта, учебная и ознакомительная практика. Учебная дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» относится к базовой части ООП. Наука о безопасности жизнедеятельности является междисциплинарной. Для решения проблем безопасности она использует системный подход и базируется на таких фундаментальных науках, как математика, физика, химия, биология, медицина и др., базовые знания, которые были приобретены обучающимися в общеобразовательных учреждениях.

### **3. Объем дисциплины**

**Объем дисциплины:** 2 зачетных единиц, 72 академических часов, в том числе:

**контактная аудиторная работа:** лекции 30 часов, практические занятия 15 часов,

**контактная внеаудиторная работа:** контроль самостоятельной работы \_\_\_\_\_, в том числе курсовая работа \_\_\_\_\_;

**самостоятельная работа:** 27 часов, в том числе контроль \_\_\_\_.

*Для заочной формы обучения*

**контактная аудиторная работа:** лекции 6 часов практические занятия 2 часа,

**контактная внеаудиторная работа:** контроль самостоятельной работы \_\_\_\_\_, в том числе курсовая работа \_\_\_\_\_;

**самостоятельная работа:** 60 часов, в том числе контроль 4.

#### **4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

<b>Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b>
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.	УК-8.1 Анализирует факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, природных и социальных явлений) УК-8.2 Идентифицирует опасные и вредные факторы в рамках осуществляемой деятельности УК-8.3 Выявляет угрозу условиям жизнедеятельности, природной среде и устойчивому развитию общества, связанную с нарушением техники безопасности УК-8.4 Разъясняет правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного, техногенного происхождения и возникновении военных конфликтов
ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-7.1 обеспечивает в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм ОПК-7.2 выявляет угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организывает безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагирует на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности ОПК-7.3 оказывает первую помощь, использует средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты

#### **5. Форма промежуточного контроля – зачет во 2 семестре**

## 6. Язык преподавания русский.

**II. Содержание дисциплины (или модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.**

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа, в том числе контроль (час.)
		Лекции и	Практические занятия	
<b>Раздел 1. Основы безопасности</b>				
Основные положения и принципы обеспечения безопасности	4	2	1	1
<b>Раздел 2. Основы правового регулирования и государственного управления безопасности</b>				
Основы правового регулирования и государственного управления безопасности жизнедеятельности	4	2	1	1
<b>Раздел 3. Структура и функционирование РСЧС</b>				
Структура и функционирование РСЧС	4	2	1	1
<b>Раздел 4. Чрезвычайные ситуации природного характера</b>				
Защита населения и действия при угрозе и во время землетрясений, ураганов, наводнений и природных пожаров	4	4	1	2
<b>Раздел 5. Чрезвычайные ситуации социального характера</b>				
Чрезвычайные ситуации социального характера (социальные опасности)	4	2	1	2
Массовые беспорядки, безопасное поведение в толпе	4	2	1	2
Терроризм – глобальная социальная опасность	4	2	1	2
Оружие массового поражения	4			4
<b>Раздел 6. Биологические (биолого-социальные) чрезвычайные ситуации</b>				
Эпидемии, эпизоотии, эпифитотии	4	2	1	2

<b>Раздел 7. Основы безопасного поведения в техногенной среде</b>				
Пожарная безопасность	4	2	2	2
Основы электробезопасности	4	2	1	2
<b>Раздел 8. Обеспечение безопасности учебно-воспитательного процесса</b>				
Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях и при проведении соревнований	4	2	1	2
<b>Раздел 9. Базовые основы оказания первой помощи</b>				
Первая помощь в экстремальных ситуациях	6	4	2	2
<b>Раздел 10. Охрана труда</b>				
Охрана труда, основные понятия и структура мероприятий	4	2	1	2
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>30</b>	<b>15</b>	<b>27</b>

### III. Образовательные технологии

Наименование разделов и тем	Вид занятия	Образовательные технологии
Основы безопасности	Лекция Практическое занятие	Традиционная лекция Расчетные работы Дискуссии Активное слушание Подготовка докладов
Основы правового регулирования и государственного управления безопасности жизнедеятельности	Лекция Практическое занятие	Традиционная лекция Игровые технологии Дискуссии Активное слушание Подготовка докладов
Структура и функционирование РСЧС	Лекция Практическое занятие	Традиционная лекция Игровые технологии Дискуссии Активное слушание
Чрезвычайные ситуации природного характера	Лекция Практическое занятие	Традиционная лекция Игровые технологии Дискуссии Активное слушание Подготовка докладов
Чрезвычайные ситуации социального характера	Лекция Практическое занятие	Традиционная лекция Расчетные работы Дискуссии Активное слушание Подготовка докладов
Биологические (биолого-социальные) чрезвычайные ситуации	Лекция Практическое занятие	Традиционная лекция Игровые технологии Дискуссии Активное слушание Подготовка докладов
Основы безопасного поведения в техногенной среде	Лекция Практическое занятие	Традиционная лекция Игровые технологии Дискуссии Активное слушание Подготовка докладов
Обеспечение безопасности учебно-воспитательного процесса	Лекция Практическое занятие	Традиционная лекция Игровые технологии Дискуссии Активное слушание Подготовка докладов
Базовые основы оказания первой помощи	Лекция Практическое занятие	Традиционная лекция Игровые технологии Дискуссии Активное слушание
Охрана труда	Лекция Практическое занятие	Традиционная лекция Расчетные работы Дискуссии Активное слушание

## IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации

### 4.1. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Для текущего контроля предусмотрено проведение контрольных работ, оформление презентаций, тестовые задания, выполнение практических расчетных работ, составление интеллект карт и опорных схем.

Перечень тем для контрольной работы и составления интеллект карт

1. Опасность – объект изучения в безопасности жизнедеятельности.
2. Вредные и опасные факторы среды, их особенности и характеристики.
3. Понятие гомосферы и ноксосферы. Основные подходы к их разделению.
4. Аксиома о потенциальной опасности деятельности.
5. Риск, классификация рисков, риск воздействия различных источников опасности.
6. Концепция приемлемого риска. Методы и подходы к оценке рисков. Основные подходы к управлению риском.
7. Законные и подзаконные нормативные акты в сфере регулирования БЖД.
8. Закон «Об охране окружающей природной среды». Задачи природоохранительного законодательства.
9. Основы законодательства РФ об охране труда.
10. Федеральный закон «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера», цели и основные понятия.
11. Комплексные, отраслевые и функциональные органы специальной компетенции в сфере охраны окружающей среды.
12. Организационная структура РСЧС. Функциональная и территориальная подсистемы. Структурная организация уровней РСЧС.
13. Характеристика эшелонов сил и средств РСЧС.

#### Примерные темы докладов:

1. Проблема суицида в современном обществе.
2. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.
3. Реализация экономических механизмов охраны окружающей среды в РФ.
4. Прогнозирование опасных природных явлений.
5. Проблема лесных пожаров в РФ.
6. Теория управляемого хаоса.
7. Интернет-зависимость и игровая зависимость.
8. Мошенничество (основы социальной инженерии).
9. Терроризм. Современное состояние проблемы.

### 4.2. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Типовые контрольные задания и способ проведения текущей аттестации	Критерии оценивания и шкала оценивания
<p><i>Практические работы</i></p> <p><b>ОЦЕНКА РАДИАЦИОННОЙ ОБСТАНОВКИ.</b></p> <p>1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ.</p> <p>В нормах радиационной безопасности НРБ-99 установлены три категории облучаемых лиц:</p>	<p><b>Оценивается:</b> владение умением анализировать факторы вредного влияния на человека элементов среды обитания.</p> <p>Выполнение практической работы</p>

категория А – персонал (профессиональные работники);  
 категория В – профессиональные работники, не связанные с использованием источников ионизирующих излучений, но рабочие места которых расположены в зонах воздействия радиоактивных излучений;

категория В – население области, края, республики, страны.

Три группы критических органов:

1-я группа – все тело, половые органы, костный мозг;

2-я группа – мышцы, щитовидная железа, жировая ткань, печень, почки, селезенка, желудочно-кишечный тракт (ЖКТ), легкие, хрусталик глаза и другие органы, за исключением тех, которые относятся к 1-й и 3-й группам

3-я группа – кожный покров, костная ткань, кисти, предплечья, стопы.

Основные дозовые пределы, допустимые для лиц категорий А, В и В.

Основные дозовые пределы – предельно допустимые дозы (ПДД) облучения (для категории А) и пределы дозы (ПД) (для категории В) за календарный год. ПДД и ПД измеряются в миллизивертах в год (*мЗв/год*). ПДД и ПД не включают в себя дозы естественного фона и дозы облучения, получаемые при медицинском обследовании и лечении (см. табл. 1.)

Таблица 1.

Основные дозовые пределы, *мЗв/год*

Категория облучаемых лиц	Группа критических органов		
	1-я	2-я	3-я
А	20	150	500
В	1	15	50

Примечание. Дозы облучения для персонала категории В не должны превышать ¼ значений для персонала категории А.

ПДД – наибольшее значение индивидуальной эквивалентной дозы облучения за календарный год, которое при равномерном воздействии в течение 50 лет не вызовет в состоянии здоровья персонала неблагоприятных изменений, обнаруживаемых современными методами.

ПД – основной дозовый предел, при котором равномерное облучение в течение 70 лет не вызовет изменений здоровья, обнаруживаемых современными методами.

## 2. МЕТОДИКА ОЦЕНКИ.

При проведении радиационного контроля и оценке соответствия параметров радиационной обстановки нормативам должны соблюдаться следующие соотношения:

$$H \leq \text{ПДД}, \quad (1.1)$$

где *H* – максимальная эквивалентная доза излучения на данный критический орган, *мЗв/год* :

$$1H = D \cdot k, \quad (1.2)$$

где *D* – поглощенная доза излучения, *мЗв/год*; *k* –

оценивается максимум в 20 баллов.

20 баллов ставится в том случае, если:

а) работа выполнена в полном объеме (не менее 5 вариантов задания) с соблюдением необходимой последовательности;

б) отчет правильно оформлен, заполнены все таблицы, составлены графики, правильно проведены вычисления;

г) качественно и грамотно сделаны выводы, соответствующие задачам исследования.

15-19 баллов ставится в том случае, если выполнены предыдущие требования, но:

а) было допущено два-три недочета или не более одной негрубой ошибки.

5-10 баллов ставится, если:

а) работа выполнена не полностью, но объем выполненной части позволяет получить правильные выводы;

б) в отчете были допущены ошибки (в записях единиц, измерениях, в вычислениях, графиках, таблицах и т. д.), повлиявшие на результат выполнения работы.

1-5 баллов ставится в том случае, если:

а) работа выполнена не полностью, и объем выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов;

б) опыты, измерения, вычисления, наблюдения производились неправильно.

0 баллов ставится в тех случаях, когда работа не выполнена.



коэффициент качества излучения (безразмерный коэффициент, на который следует умножить поглощенную дозу рассматриваемого излучения для получения эквивалентной дозы этого излучения);

Для категории *B*

$$H \leq \text{ПД}, \quad (1.3)$$

где *H* рассчитывают по формуле (1.2)

Значения коэффициента *k* приведены ниже.

Вид излучения	<i>k</i>
Рентгеновское и $\gamma$ - излучение	1
Электроны и позитроны, $\beta$ – излучение	1
Протоны с энергией $< 10 \text{ МэВ}$	10
Нейтроны с энергией $< 0,02 \text{ МэВ}$	3
Нейтроны с энергией $0,1 \dots 10 \text{ МэВ}$	10
<i>A</i> – излучение с энергией $< 10 \text{ МэВ}$	20
Тяжелые ядра отдачи	20

### 3. ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЯ.

3.1. Получить вариант задания у преподавателя (образец ниже).

Вариант	Категория облучаемых лиц	Облучение		
		Группа критических органов	Вид излучения	Поглощенная доза, мЗв/год
01	A	Все тело	$\alpha$ – излучение с энергией $< 10 \text{ МэВ}$	1

3.2. Ознакомиться с методикой.

3.3. В соответствии с категорией облучаемых лиц, группой критических органов и режимов работы определить основные дозовые пределы (ПДД и ПД).

3.4. По формуле (1.2) определить максимальную эквивалентную дозу излучения.

3.5. С помощью формул (1.1) и (1.3) сделать вывод о соответствии радиационной обстановки нормам радиационной безопасности.

3.6. Подписать отчет и сдать преподавателю.

Подробные требования к оформлению отчета в разделе «Методические материалы для выполнения заданий по самостоятельной работе».

**Форма отчетности:** оформленный отчет по практической работе.

**Создание презентации по теме**

**Оценивается:** способность

<p><b>Задание 1.</b> Подготовить презентацию по одной из предложенных тем, вынесенных на самостоятельное изучение</p> <p><b>Форма отчетности:</b> презентация и доклад.</p>	<p>анализировать информацию по вопросам осуществления безопасности жизнедеятельности.</p> <p><b>5 баллов</b> – презентация включает все разделы, содержит верную и актуальную информацию, правильно подобран иллюстративный материал по изучаемому вопросу, использованы достоверные источники информации.</p> <p><b>4 балла</b> – есть недочеты в подборке материала, не полно представлены некоторые разделы, есть замечания по оформлению.</p> <p><b>2-3 балла</b> – отсутствуют 1-2 раздела, использованы устаревшие или недостоверные источники, материал плохо структурирован.</p> <p><b>0 баллов</b> – презентация имеет серьезные недочеты в оформлении, в достоверности представленной информации.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Создание интеллект карты</b></p> <p><b>Задание 1.</b> Подготовить интеллект-карту по выбранной тематике</p> <p>Рекомендации по созданию и оформлению интеллект-карты в разделе «<i>Методические материалы для выполнения заданий по самостоятельной работе</i>».</p> <p><b>Форма отчетности:</b> интеллект-карта.</p>	<p><b>Оценивается:</b> умение составлять интеллект-карты</p> <p><b>Критерии оценивания</b> Максимальная оценка за составленную интеллект-карту – 10 баллов.</p> <p>Критерии оценки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>полнота использования учебного материала (2 балла);</li> <li>объем (1 балл);</li> <li>логика изложения (наличие схем, количество смысловых связей между понятиями) (3 балла);</li> <li>наглядность (наличие рисунков, символов, аккуратность выполнения, читаемость) (2 балла);</li> <li>грамотность (терминологическая и орфографическая) (1 балл);</li> <li>отсутствие связанных предложений (1 балл).</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Тестовые задания</b></p> <p>1. Сигнал Гражданской обороны «Внимание всем!»</p>	<p><b>Оценивается:</b> уровень базовых знаний по различным разделам дисциплины.</p>

<p>передаётся:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) устно от человека к человеку;</li> <li>2) по радио, телевидению, телефону;</li> <li>3) прерывистыми звуками сирены, гудками предприятий;</li> <li>4) СМС-сообщениями</li> </ol> <p>2. Укажите ряд слов, в котором перечислены только стихийные бедствия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Землетрясение, оползень, взрыв, лавина;</li> <li>2) Сель, наводнение, ливень, засуха;</li> <li>3) Буря, паводок, затопление, снежный занос;</li> <li>4) Обвал, извержение, вулкана, авария, ураган.</li> </ol> <p>3. Если ураганный ветер застал вас в перелеске с редкими деревьями, необходимо:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) быстрее бежать домой;</li> <li>2) залезть на дерево и укрыться ветками;</li> <li>3) укрыться в канаве или яме и плотно прижаться к земле.</li> </ol>	<p><b>1 балл</b> – правильно выбраны все варианты ответов в тесте.</p> <p><b>0 баллов</b> – один и более вариантов ответа в тесте неверны.</p>
--	--

#### 4.3 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (ПРИМЕРЫ)

Планируемый образовательный результат	Типовые контрольные задания и способ проведения промежуточной аттестации	Критерии оценивания и шкала оценивания
<p><b>УК 8.1</b> Анализирует факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений)</p> <p><b>УК 8.2</b> Идентифицирует опасные и вредные факторы в рамках осуществляемой деятельности</p> <p><b>УК 8.3</b> Выявляет проблемы,</p>	<p style="text-align: center;"><b>Задание 1 (10 баллов)</b></p> <p>Вы проживаете в зоне возможного затопления. На случай наводнения Вам необходимо собрать специальную сумку. Что в нее следует положить?</p>	<p><b>Оценивается:</b></p> <p>способность к оцениванию рисков в сфере своей профессиональной деятельности и повседневной жизни</p> <p><b>10 баллов</b> – даны полные исчерпывающие ответы на все вопросы.</p> <p><b>8-9 баллов</b> – даны недостаточно полные ответы на все вопросы или допущены незначительные ошибки.</p> <p><b>5-7 баллов</b> – даны ответы не на все вопросы или допущены ошибки.</p> <p><b>3-4 балла</b> – даны ответы только на часть вопросов, допущены серьезные ошибки.</p> <p><b>1-2 балла</b> – даны фрагментарные ответы.</p> <p><b>0 баллов</b> – даны фрагментарные ответы и</p>

<p>связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; предлагает мероприятия по предотвращению чрезвычайных ситуаций</p>	<p>допущены серьезные ошибки.</p>
	<p><b>Задание 2 (10 баллов)</b></p> <p>Оказавшись рядом с водоочистными сооружениями, Вы почувствовали раздражение слизистых оболочек дыхательных путей и сухой кашель. Действию какого поражающего фактора среды Вы подверглись? Какова будет последовательность ваших действий по обеспечению Вашей безопасности?</p> <p><b>Оценивается:</b>  способность к идентификации опасности в сфере своей профессиональной деятельности</p> <p><b>10 баллов</b> – даны полные исчерпывающие ответы на все вопросы.  <b>8-9 баллов</b> – даны недостаточно полные ответы на все вопросы или допущены незначительные ошибки.  <b>5-7 баллов</b> – даны ответы не на все вопросы или допущены ошибки.  <b>3-4 балла</b> – даны ответы только на часть вопросов, допущены серьезные ошибки.  <b>1-2 балла</b> – даны фрагментарные ответы.  <b>0 баллов</b> – даны фрагментарные ответы и допущены серьезные ошибки.</p>
<p><b>Задание 3 (15 баллов)</b></p> <p>Находясь на рабочем месте, гражданин С. почувствовал острый запах гари. По четвертому этажу административного здания он подбежал к комнате, из-под двери которой валил дым. Распахнул ее, и густые клубы начали быстро распространяться по коридору. Оставив дверь открытой, бросился к телефону, чтобы вызвать пожарных, но связь отсутствовала. Коридор быстро наполнился удушливым дымом. Гражданин С. разбил оконное стекло, чтобы вдохнуть свежего воздуха и обеспечить себе возможность выпрыгнуть, если распространение огня будет угрожать его жизни.</p> <p>Проанализируйте действия гражданина С.. Перечислите основные ошибки, допущенные им. Ответ обоснуйте. Предложите альтернативный вариант действий.</p>	<p><b>Оценивается:</b>  способность к применению теоретических знаний о технике безопасности на рабочем месте в модельных ситуациях.</p> <p><b>15 баллов</b> – даны полные исчерпывающие ответы на все вопросы.  <b>12-14 баллов</b> – даны недостаточно полные ответы на все вопросы или допущены незначительные ошибки.  <b>8-11 баллов</b> – даны ответы не на все вопросы или допущены ошибки.  <b>4-7 баллов</b> – даны ответы только на часть вопросов, допущены</p>

		серьезные ошибки. <b>1-3 балла</b> – даны фрагментарные ответы. <b>0 баллов</b> – даны фрагментарные ответы и допущены серьезные ошибки.
<b>УК 8.4</b> Разъясняет правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; оказывает первую помощь, описывает способы участия в восстановительных мероприятиях	<b>Задание 1 (10 баллов)</b>  Пострадавший лежит на земле. В сознании. Жалуется на сильные боли в области правой голени, одежда цела, справа на передней поверхности брुक в области голени постепенно увеличивающееся пятно крови. Кровь течет по ноге на ботинок. Общее состояние удовлетворительное. Пульс 80 ударов в минуту. После того, как брючина была разрезана, обнажилась рана на передней поверхности голени размером 3 см. Из раны кровотечение темной кровью небольшое, здесь же деформация и противоестественная подвижность. Определите характер повреждения. Предложите меры по оказанию первой доврачебной помощи и способы эвакуации пострадавшего.	<b>Оценивается:</b> способность к применению теоретических знаний об основах оказания первой доврачебной помощи.  <b>10 баллов</b> – даны полные исчерпывающие ответы на все вопросы. <b>8-9 баллов</b> – даны недостаточно полные ответы на все вопросы или допущены незначительные ошибки. <b>5-7 баллов</b> – даны ответы не на все вопросы или допущены ошибки. <b>3-4 балла</b> – даны ответы только на часть вопросов, допущены серьезные ошибки. <b>1-2 балла</b> – даны фрагментарные ответы. <b>0 баллов</b> – даны фрагментарные ответы и допущены серьезные ошибки.

## V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Основная литература:

1. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие / Халилов Шахвар Азимович, Маликов Александр Николаевич; Саратовский государственный технический университет им. Гагарина Ю.А. - 1. - Москва: Издательский Дом "ФОРУМ", 2020. - 576 с. - ВО - Бакалавриат.  
<http://znanium.com/catalog/document?id=346835>
2. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие / Никифоров Леонид Львович, Персиянов Валерий Владимирович; Московский государственный университет пищевых производств; Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова. - 1. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2020. - 297 с. - ВО - Бакалавриат.  
<http://znanium.com/catalog/document?id=355486>

3. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / Арустамов Эдуард Александрович, А. Е. Волощенко; Российский университет кооперации. - 22. - Москва: Издательско-торговая корпорация "Дашков и К", 2020. - 446 с. - ВО - Бакалавриат. - ISBN 978-5-394-03703-0. <http://znanium.com/catalog/document?id=358204>
4. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие / Сычев Юрий Николаевич; Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова. - 1. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2019. - 204 с. - ВО - Бакалавриат. <http://znanium.com/catalog/document?id=339391>

#### **Дополнительная литература:**

1. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: Учебное пособие / Бондаренко Вера Александровна, Евтушенко Сергей Иванович; Южно-Российский государственный политехнический университет (НПИ) им. М.И. Платова. - 1. - Москва: Издательский Центр РИОР, 2019. - 150 с. - Среднее профессиональное образование. <http://znanium.com/catalog/document?id=330855>
2. Медико-биологические основы безопасности. Охрана труда: Учебник / Родионова Ольга Михайловна, Семенов Дмитрий Алексеевич; О. М. Родионова [и др.]. - Электрон. дан. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 441. - (Высшее образование). <https://www.biblio-online.ru/bcode/432780>
3. Первая помощь при травмах и неотложных состояниях [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Министерство науки и высшего образования РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тверской государственный университет», Кафедра «Безопасность жизнедеятельности»; составители: Т. А. Шверина, Н. П. Косарева. - Тверь: Тверской государственный университет, 2019. <http://megapro.tversu.ru/megaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=5026100>

#### ***Перечень программного обеспечения:***

Список ПО:

1. Google Chrome
2. Яндекс Браузер
3. Kaspersky Endpoint Security
4. Многофункциональный редактор ONLYOFFICE
5. ОС Linux Ubuntu

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

1. ЭБС Лань
2. ЭБС Znanium.com
3. ЭБС Университетская библиотека online
4. ЭБС ЮРАЙТ

5. ЭБС IPR SMART

6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

7. Библиотека ТвГУ – <http://library.tversu.ru>

## **VI. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (или модуля)**

### **1. Содержание дисциплины**

#### **ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Основные положения и принципы обеспечения безопасности. Аксиома о потенциальной опасности. Концепция приемлемого риска. Управление риском. Правовые, нормативные и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности

#### **ОСНОВЫ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Основные направления правового регулирования БЖД. Законные и подзаконные нормативные акты в сфере регулирования БЖД. Основные нормативные акты, отражающие правовое поле обеспечения экологической безопасности. Система правовых актов, содержащих единые нормативные требования по охране труда. Федеральный закон «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера», цели и основные понятия. Виды ответственность за нарушение всех видов законодательства по БЖД. Основные положения государственного управления БЖД. Полномочия Президента и Правительства РФ в области обеспечения безопасности. Государственное управление в сфере охраны окружающей среды, общая структура. Комплексные, отраслевые и функциональные органы специальной компетенции в сфере охраны окружающей среды. Контроль в сфере охраны окружающей среды. Государственное управление в сфере охраны труда, общая структура. Основные задачи РСЧС. Организационная структура РСЧС. Функциональная и территориальная подсистемы. Структурная организация уровней РСЧС. Координационные органами и органы управления РСЧС. Силы и средства РСЧС. Характеристика эшелонов сил и средств РСЧС. Режимы функционирования РСЧС. Права и обязанности граждан Российской Федерации в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Правила поведения при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций.

#### **ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРА**

Ураганы, бури, смерчи. Происхождение, основные понятия. Последствия ураганов, бурь, смерчей. Защита населения и действия при угрозе и во время ураганов, бурь и смерчей. Наводнения. Происхождение, основные понятия. Последствия наводнений. Защита населения и действия при угрозе и во время наводнений. Природные пожары. Происхождение, основные понятия. Последствия природных пожаров. Борьба с природными пожарами.

#### **ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ СОЦИАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА**

Социальные опасности. Индивидуальный, социальный и общественный уровни социальных опасностей. Массовые беспорядки, безопасное поведение в толпе. Характеристика терроризма и экстремизма. Виды ядерных боеприпасов и средства доставки их к цели. Поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие. Характеристика современных отравляющих веществ (нервно-паралитического действия, общеядовитого действия, кожно-нарывного действия, удушающего действия, отравляющие вещества психохимического действия). Способы и средства применения отравляющих веществ. Основы противохимической защиты. Понятие о дегазации и санитарной обработке. Бактериологическое оружие. Основы защиты от бактериологического оружия. Характеристика толпы. Безопасное поведение в толпе.

#### ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ БИОЛОГО-СОЦИАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА

Классификация ЧС биологического характера. Причины ЧС биологического характера. Классификация инфекционных болезней: по основному источнику возбудителя, по механизму передачи. Характеристики возбудителей опасных и особо опасных инфекций. Грипп (причины высокой патогенности, группы риска, механизм инфицирования, симптомы, профилактика). Зона и очаг биологического заражения. Эпидемический очаг и процесс. Качественные характеристики эпидемического процесса. Фазы возникновения и развития пандемии. Количественные характеристики эпидемического процесса. Защита от инфекционных заболеваний (карантин и обсервация). Основные виды мероприятий по обеззараживанию. Порядок организации и проведения противоэпидемических мероприятий при выявлении больного с опасной инфекцией. Классификация эпизоотий. Характеристики эпизоотии. Карантинные мероприятия при возникновении эпизоотий. Эпифитотии. Стадии эпифитотии. Классификация.

#### ЗАЩИТА ОТ ОПАСНОСТЕЙ ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА

Классификация радиационноопасных объектов. Единицы измерения активности, доз излучения (поглощения). Естественная радиация. Аварии с выбросом в атмосферу радиоактивных веществ. Виды радиационного воздействия. Действие ионизирующей радиации на организм человека. Медицинские средства индивидуальной защиты и профилактики радиационного поражения. Действия населения в случае радиационной опасности. Классификация химически опасных веществ (по степени опасности, по характеру воздействия на человека). Канцерогенные вещества. Химически опасные объекты. Правила безопасного поведения и действия населения при авариях с выбросом химически опасных веществ. Первая доврачебная помощь. Происхождение пожаров, пожароопасные объекты. Поражающие факторы пожара и результаты воздействия их на человека. Основные методы прекращения горения при тушении пожаров. Первичные средства тушения пожаров. Профилактические меры предотвращения пожаров. Правила безопасного поведения при пожаре. Электроопасные объекты, вероятные поражающие факторы. Последствия электротравм. Первая помощь при поражении электрическим током.



## ОСНОВЫ ОХРАНЫ ТРУДА

Трудовая деятельность человека. Законодательные основы охраны труда. Правовые основы охраны труда. Риски в охране труда. Обучение по охране труда. Инструктажи по охране труда. Инструкции по охране труда. Программы по охране труда. Расследование несчастных случаев. Специальная оценка условий труда. Средства индивидуальной защиты и коллективной защиты работников.

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ И В УСЛОВИЯХ ВЫНУЖДЕННОЙ АВТОНОМИИ

Понятие о терминальных состояниях, клиническая и биологическая смерть. Понятие о травме. Сердечно-легочная реанимация. Первая помощь при ранениях и травматических повреждениях. Виды кровотечений, способы временной остановки кровотечения. Виды ран, основные понятия об асептике и антисептике, методика наложения асептической повязки. Понятие об ожогах. Определение площади и степени поражения. Оказание первой медицинской помощи. Понятие об обморожениях: степени, клиника, оказание первой помощи. Первая помощь при тепловых поражениях и электротравме. Понятие утопления: виды, первая помощь. Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей и животных. Погрузка и эвакуация пострадавшего. Коллективные и индивидуальные средства защиты.

### **2. Рекомендации по подготовке презентации и интеллект-карты.**

Методические рекомендации по составлению интеллект-карт

Одной из форм контроля освоения студентами содержания дисциплины является составление интеллект-карты по выбранному вопросу, вынесенному на самостоятельное изучение.

1 этап. Подготовка

Определение объекта изучения (центрального образа интеллект-карты)

Наработка ассоциаций (запись любых слов, образов, символов, пришедших в голову при взгляде на центральный объект карты)

2 этап. Построение первичной интеллект-карты

В центре листа рисуется центральный образ (объект изучения), символизирующий основную идею

Основные темы и идеи, связанные с объектом изучения, расходятся от центрального образа в виде ветвей первого и второго уровней

На каждой линии записывается одно ключевое слово

Везде, где возможно, добавляются рисунки, символы и другая графика, ассоциирующиеся с ключевыми словами

Наносятся стрелки, соединяющие разные понятия на разных ветках. Для большей понятности нумеруются ветки и добавляются ореолы. По возможности используется максимальное количество цветов

3 этап «Реконструкция и ревизия»:

Повторная наработка свободных ассоциаций

Пересмотр интеллект-карты. Проверка способности к вспоминанию

информации, содержащейся в интеллект-карте

### **3. Методические рекомендации для подготовки доклада**

Последовательность работы:

*Подготовка.* Выбор темы презентации. Обсуждение темы с преподавателем и получение при необходимости дополнительной информации. Определение источников информации. Определение способов сбора и анализа информации. Выработка плана действий. Формулирование задач.

*Исследование.* Сбор и анализ информации. Выполнение проекта при кураторстве преподавателя, анализ информации.

*Представление.* Корректировка отобранного материала, оформление презентации. Подготовка короткого устного доклада. Длительность выступления с докладом не должна превышать 15 мин.

### **4. Методические материалы для подготовки к зачету**

Студент, не набравший в течении семестра необходимого для получения зачета количества баллов, сдает зачет. При подготовке к зачету студенту необходимо внимательно ознакомиться со списком вопросов для зачета и изучить весь необходимый теоретический материал используя конспекты лекций, учебники и учебные пособия из списков основной и дополнительной литературы и литературы для самостоятельного изучения тем.

### **5. Требования к рейтинг-контролю**

На первом занятии в семестре преподаватель доводит до сведения обучающихся правила применения рейтинговой системы, содержание модулей, распределение баллов внутри модулей. В соответствующие разделы курса в электронной образовательной среде (LMS) внесены данные о количестве баллов в каждом модуле (за каждый вид работ) и промежуточную аттестацию, которые студент может отслеживать в ходе изучения дисциплины.

Максимальная сумма рейтинговых баллов по дисциплине составляет 100.

Обучающемуся, набравшему 40 баллов, при подведении итогов семестра (на последнем занятии по дисциплине) в рейтинговой ведомости учета успеваемости и зачетной книжке выставляется оценка «зачтено».

Обучающийся, не набравший по итогам работы в семестре 40 баллов баллов сдает устный зачет на последней неделе семестра.

При подготовке к зачету студенту необходимо внимательно ознакомиться со списком вопросов и изучить весь необходимый теоретический материал, используя конспекты лекций, учебники и учебные пособия из списков основной и дополнительной литературы. К дате назначенной консультации студенты должны подготовить вопросы по темам, вызывавшим затруднения.

Модули	Темы	Виды работ	Баллы
<b>I модуль</b>	Чрезвычайные ситуации природного характера Чрезвычайные ситуации социального характера Чрезвычайные ситуации техногенного характера	Практическое занятие	20
		Подготовка интеллект карты	10
		Контрольная работа	20
<b>Итого</b>			<b>50</b>
<b>II модуль</b>	Существование человека в экстремальных природных условиях Первая помощь в экстремальных ситуациях и в условиях вынужденной автономии Основы правового регулирования и государственного управления безопасности жизнедеятельности	Практическое занятие	20
		Подготовка интеллект карты	10
		Контрольная работа	20
<b>Итого</b>			<b>50</b>
<b>Всего</b>			<b>100</b>

### **VIII. Перечень педагогических, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (или модулю)**

При изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» применяются общепринятые формы обучения: лекции, семинарские и практические занятия, на которых широко используются элементы интерактивного обучения. Лекционный курс сопровождается презентациями, лекциями-дискуссиями. На практических занятиях со студентами обсуждаются модели безопасного поведения в различных чрезвычайных ситуациях, на некоторых студенты выполняют расчетные работы. Также на практических занятиях студенты решают ситуационные задачи по оказанию первой помощи пострадавшим в ЧС.

### **VII. Материально-техническое обеспечение**

*Мультимедийный комплекс*

### **IX. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины**

№ п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.	литература	Обновлен список основной литературы	Пр.№4 заседания кафедры ТОФВ от 14.03.24.
2.			
3.			

