МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФГБОУ ВО «ИГУ»
Кафедра Физиологии и психофизиологии

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора ЮИ ИГУ

_____В.В. Яковлев

«24» июня 2020 г.

Рабочая программа дисциплины

Наименование дисциплины Б1.Б.4 «**Безопасность жизнедеятельности»**

Направление подготовки 40.03.01 «Юриспруденция»

Направленность (профиль) – Государственно-правовой.

Квалификация выпускника БАКАЛАВР

Форма обучения: *заочная*

Согласовано с УМК факультета (института)

_____

Протокол № 8 от «17» июня 2020 г.

Зам. председателя В.В. Яковлев

Рекомендовано кафедрой: Протокол №

10 от «12» февраля 2020 г.

Зав. кафедрой_____Гутник И.Н.

Иркутск 2020 г.

Содержание

	стр.
1. Цели и задачи дисциплины (модуля)	3
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП.	3
3. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля)	3
4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы	4
5. Содержание дисциплины (модуля)	5
5.1 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля)	5
5.2 Разделы дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами (модулями)	8
5.3 Разделы и темы дисциплин (модулей) и виды занятий	8
6. Переченьсеминарских,практическихзанятийилабораторныхработ.	9
7. Примерная тематика курсовых работ (проектов) (при наличии)	11
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля):	11
а) основная литература;	
б) дополнительная литература;	
в) программное обеспечение;	
г) базы данных, поисково-справочные и информационные системы	
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).	12
10. Образовательные технологии	13
11. Оценочные средства. (ОС).	13

1. Цель:

дать представление о вредных и опасных факторах, чрезвычайных ситуаций, безопасности и предупреждения и способах защиты от них.

изучить возникновение, проявление, течение, лечение терминальных состояний, возникающих при различных катастрофах и чрезвычайных ситуациях и травмах.

Задачи дисциплины:

1. Дать студентам знания по вопросам взаимодействия человека со средой обитания, опасных и вредных факторов, воздействующих на человека в процессе взаимодействия, идентификации этих факторов.
2. Познакомить с медико-биологическими основами взаимодействия, нормирования опасных и вредных факторов, методов и средств обеспечения безопасности, прогнозирования и предупреждения чрезвычайных ситуаций.
3. Вооружить способами защиты населения в чрезвычайных ситуациях.
4. Систематизировать знания студентов по правовым и организационным вопросам безопасности жизнедеятельности.
5. Воспитывать у студентов бережное отношение к собственному здоровью.

2. Место дисциплины в структуре ООП:

Курс «БЖД» предназначен для обобщения знаний, полученных в школе и опирается на школьные курсы биологии, физики, химии, ОБЖ. Программа курса «БЖД» разработана в соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования и отражает обязательный минимум его содержания. Основной комплекс знаний по предмету «БЖД» преподается согласно действующему учебному плану.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК-9 готовность пользоваться основными методами защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основные опасные и вредные факторы, воздействующие на человека;
- основные методы и средства защиты от воздействия опасных и вредных факторов;
- меры по защите населения в чрезвычайных ситуациях;
- основными методами защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий.

Уметь:

- идентифицировать опасные и вредные факторы;
- уметь использовать средства защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий.

Владеть:

- системой понятий и знаний об основных опасных и вредных факторах, воздействующих на человека;
- способами и технологиями защиты в чрезвычайных ситуациях;
- методами защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий.

2. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

(*заочная форма обучения)*

Вид учебной работы	**Всего часов / зачетных единиц**	1 курс			2 курс			3 курс			4 курс		
		Установочная сессия	Зимняя сессия	Летняя сессия	Установочная сессия	Зимняя сессия	Летняя сессия	Установочная сессия	Зимняя сессия	Летняя сессия	Установочная сессия	Зимняя сессия	Летняя сессия
Аудиторные занятия (всего)													
В том числе:													
Лекционные занятия (ЛЗ)	2	2											
Практические занятия (ПЗ)	6		6										
Самостоятельная работа (всего)	60		60										
В том числе:													
Курсовой проект (работа)													
Вид промежуточной аттестации	4		зачет 4										
Контактная работа	8	2	6										
Общая трудоемкость/ часы зачетные единицы	72/2	2	70/1,75										

При реализации ОПОП ВО бакалавриата возможно применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов и тем дисциплины

Тема 1. Безопасность жизнедеятельности, основные понятия, термины, определения. Теоретические основы и практические функции БЖД. Тематическое содержание курса.

Тема 2. Основы военной службы. Обязанности и права военнослужащего. Виды деятельности военнослужащих. Статус военнослужащего. Запреты на виды деятельности военнослужащим.

Тема 3. Окружающий мир и взаимодействие человека с окружающей средой. Среда обитания и экологическая валентность. Опасности, возникающие в окружающем мире, пути воздействия на человека. Чрезвычайные ситуации, причины возникновения, структура ЧС и их классификация. Группы чрезвычайных ситуаций.

Тема 4. Чрезвычайные ситуации природные. Стихийные бедствия. Характеристика стихийныхбедствий.

Стихийные бедствия геологические. Землетрясение. Оползни. Обвалы. Извержения вулканов.

Снежные лавины. Просадки земной поверхности.

Стихийные бедствия гидрометеорологические. Наводнения. Разлив. Половодье. Паводок. Бу- ри, ураганы, смерчи. Пожары. Сели. Меры по обеспечению жизнедеятельности населения при землетрясении, наводнении, цунами, смерче и т.п.

Тема 5. Биолого-социальные ЧС. Массовые заболевания. Эндемия, эпидемия, пандемия. Ин- фекционные болезни животных. Эпизоотия. Панзоотия. Болезни растений. Фитопатоген. Эпифи- тотия. Панфитотия.

Тема 6. Чрезвычайные ситуации экологического характера. Изменение состояния суши. Изменение свойств воздушной среды. Изменение состояния гидросферы. Изменение состояния биосферы. Меры по обеспечению жизнедеятельности населения при экологических ЧС.

Тема 7. Чрезвычайные ситуации социального происхождения. Теракты. Грабеж. Нападения. Захваты заложников.

Тема 8. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Аварии. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Аварии на радиационно-опасных объектах. Аварии на химически опасных объектах. Аварии на пожаро- и взрывоопасных объектах. Аварии на гидродинамически опасных объектах. Аварии на транспорте. Аварии на коммунально-энергетических сетях. Меры по обеспечению жизнедеятельности населения при техногенных ЧС.

Тема 9. Чрезвычайные ситуации военные. Средства поражения и поражающие факторы. Опасности военного характера и присущие им особенности. Обычные средства поражения. Оружие массового поражения. Перспективные виды оружия.

Обычные средства поражения. Фугасные, осколочные, кумулятивные боеприпасы. Зажигательные боеприпасы предназначены для создания пожаров.

Боеприпасы объемного взрыва (БОВ). Высокоточное оружие (ВТО).

Ядерное оружие. Поражающие факторы. Ударная волна. Световое излучение. Проникающая радиация. Радиоактивное заражение местности и объектов. Электромагнитный импульс. Классификация боеприпасов. Виды ядерных взрывов.

Химическое оружие. Классификация отравляющих веществ по действию на организм. ОВ нервнопаралитического действия. ОВ кожно-нарывного действия.

ОВ общеядовитого действия. ОВ удушающего действия. ОВ психохимического действия. ОВ слезоточивого и раздражающего действия. Бинарные ОВ.

Бактериологическое (биологическое) оружие. Классификация. Вирусы, бактерии, риккетсии, грибки, токсины.

Перспективные виды оружия. Классификация. Оружие направленной энергии.

Радиочастотное оружие. Инфразвуковое оружие. Радиологическое оружие.

Геофизическое оружие. Астероидное оружие. Генное оружие. Этническое оружие.

Нетрадиционное оружие.

Тема 10. Безопасность, понятие, классификация. Основные принципы обеспечения безопасности. Основные функции системы безопасности. Личная безопасность. Технологическая безопасность. Политическая безопасность. Социокультурная безопасность. Условия социокультурной безопасности. Социальная безопасность. Экономическая безопасность. Военная безопасность. Информационная безопасность. Коллективная безопасность, система мер коллективной безопасности. Принципы коллективной безопасности. Экологическая безопасность. Основные принципы экологической безопасности государства и общества. Особенности экологической безопасности.

Тема 11. Экологические аспекты безопасности жизнедеятельности. Экологические факторы. Формы взаимодействия общества и природы. Биосфера, состав, границы биосферы. Литосфера, гидросфера и атмосфера. Биотические и абиотические факторы, значение. Антропогенные факторы, антропогенный обмен. Формы взаимодействия общества и природы.Негативная деятельность человека.

Загрязнение среды обитания. Антропогенное загрязнение. Основные источники антропогенного загрязнения. Три основных антропогенных загрязнителя в городах. Антропогенное загрязнение в сельском хозяйстве.

Загрязнения атмосферы и последствия. Локальные и глобальные загрязнители атмосферы.

Механические загрязнения атмосферы. Физические загрязнения атмосферы. Биологические загрязнители. Самые распространенные токсичные вещества, загрязняющие атмосферу. «Парниковый эффект», причины.

Загрязнение гидросферы. Химические загрязнители гидросферы. Физические загрязнители гидросферы. Биологические загрязнители гидросферы. Негативные последствия антропогенного воздействия на гидросферу. Первичные и вторичные загрязнения поверхности воды.

Загрязнение земель. Нарушение верхних слоев земной коры. Виды загрязнения земель. Загрязнение земель в результате седиментации. Загрязнение земель в результате сжигания мусора. Загрязнение земель в результате деятельности сельского хозяйства. Антропогенное воздействие на земную кору сопровождается. Загрязнения грунтовых вод.

Тема 12. Производственная среда. Травмирующие и вредные факторы в производственной среде. Основные носители травмирующих и вредных факторов в производственной среде. Физические факторы в производственной среде. Химические факторы в производственной среде. Биологические факторы в производственной среде.

Особо опасные работы на промышленных предприятиях. Уровень травматизма в производственной среде. Воздействие негативных факторов производственной среды. Основные травмирующие факторы в машиностроении. Наиболее травмоопасные профессии в отраслях экономики. Возникновение профессиональных заболеваний.

Тема 13. Бытовая среда. Вредные и опасные факторы бытовой среды. Элементы бытовой среды. Экологичное жилище. Характеристика современного жилища. Физические факторы в бытовой среде. Химические факторы в бытовой среде. Биологические факторы в бытовой среде. Отличия загрязнения помещения от улицы.

Вещества оказывающие наибольшее воздействие на организм. Формальдегид, влияние на организм. Загрязнение воздуха в помещении. Действие токсичных веществ, содержащиеся в лаках и красках. Действие различных моющих и чистящих синтетических веществ.

Опасность газового оборудования. Причины повышенной восприимчивости к инфекциям в помещениях. Воздействие на человека электромагнитных полей. Опасности, связанные с использование электрического тока в быту. Влияние на человека материалов с повышенной радиоактивностью. Мероприятия, защищающие человека от влияния повышенной радиации. Причины вредного влияния на организм пищи. Влияние алкоголя на женский и мужской организм.

Тема 14. Средства индивидуальной защиты. По принципу защитного действия СИЗ органов дыхания и кожи. Фильтрующие средства защиты кожи. Изолирующие средства защиты кожи.

Средствам защиты органов дыхания. Фильтрующие противогазы. Изолирующие противогазы. Очистка воздуха от паров и газов в противогазах. Принцип действия и устройство противогаза гражданского ГП-5. Проверка комплектности и исправности противогаза. Правила пользования противогазом. Воздействие противогаза на организм. Противогаз, фильтрующий ВК, назначение. Отличия изолирующих противогазов от фильтрующих. Принцип действия и устройство изолирующего противогаза. Назначение регенеративный патрона. Дыхательный мешок, назначение. Время работы в изолирующем противогазе.

Простейшие средства защиты органов дыхания. Респираторы, назначение и виды. Противопыльная тканевая маска, состав и назначение. Ватно-марлевая повязка, назначение.

Костюм изолирующий химический, состав. Медицинские средства индивидуальной защиты, назначение. Медицинские средства индивидуальной защиты, состав. Радиопротекторы, назначение. Антидоты, назначение. Противобактериальные средства, назначение и состав. Табельные медицинские средствам индивидуальной защиты. Аптечка индивидуальная (АИ-2), состав. Индивидуальный противохимический пакет ИПП-8, состав. Индивидуальные противохимические пакеты (ИПП-9, ИПП-10), состав. Пакет перевязочный индивидуальный (ППИ), состав.

Тема 15. Первая помощь при травматических повреждениях и несчастных случаях. Травма, виды травм по степени тяжести. Виды травм по поражающему фактору.

Резаные и колотые раны. Ушибленные раны. Опасность ран. Действия по оказанию первой помощи при раневом повреждении. Повязка при раневом повреждении, назначение.

Основные признаки ран. Первая помощь при ранениях. Кровотечение, виды. Артериальное кровотечение. Венозное кровотечение. Капиллярное кровотечение. Смешанное кровотечение. Способы остановки кровотечения. Временные способы остановки кровотечения. Первая помощь при кровотечении. Правила и время наложения жгута.

Переломы виды. Открытые и закрытые переломы. Способы переноски пострадавших. Действия по оказанию первой помощи при повреждениях позвоночника. Признаки перелома костей таза. Перелом костей таза и действия по оказанию первой помощи.Главное в оказании помощи при переломах и повреждениях. Первая помощь при переломах. Перелом, характерные черты. Синдром длительного сдавливания. Краш-синдром длительного сдавливания. Ушибы, характеристики. Действия по оказанию первой помощи при ушибах. Посттравматический шок. Начальный и поздний периоды шока после травмы. Первая помощь после травмы.

Обморок и причины. Оказание помощи при обмороках. Ожог, степени ожогов. Алгоритм первой помощи при ожогах. Оказание помощи при ожогах и что нельзя делать при ожогах. Отморожения, степени и первая помощь при отморожении. Оказание первой помощи при электротравме. Утопление и первая помощь при утоплении. Помощь при укусах змеи, осы или пчелы.

Тема 16. Здоровый образ жизни, принципы. Пути формирования здорового образа жизни. Условия жизни, качество жизни и уровень жизни. Биологический возраст. Вредные привычки, влияние на организм человека. Причины, нарушающие здоровье. Три состояния организма человека. Компоненты здоровья. Причины, нарушающие здоровье. Вредные привычки, влияние на организм человека. Факторы, определяющие болезнь.

Окружающая среда и здоровье человека. Принципы здорового образа жизни. Принципы рационального питания. Вредные пищевые добавки, трансгенные продукты. Неправильное питание и заболевания, являющиеся следствием неправильного питания.

Лечебное питание. Правила питания. Витамины и мениральные вещества, их потребность организма. Углеводы, потребность организма. Жиры, потребность организма. Белки, потребность организма. Значение основных питательных веществ, нутриенты.

Закаливание. Принципы закаливания. Закаливание воздухом и закаливание водой.

Физиологическая сущность закаливания. Физическая активность и здоровый образ жизни.

Режим жизни, режим сна. Стрессы, конфликты. Психогигиена. Способы выхода из стресса. Компромисс и сотрудничество, юмор.

Приемы и методы физического оздоровления организма. Система Купера. Система Амосова. Парадоксальная дыхательная гимнастика Бутейко. Аутотренинг, мышечная и психическая релаксация. Парадоксальная дыхательная гимнастика Стрельниковой.

Тема 17. Поведение населения при массовых митингах, террористических актах, локальных боевых действиях.

Тема 18. Гражданская оборона, её структура, задачи.

5.2 Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ № разделов и тем данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин				
	Профессиональная этика	7				
	Экологическое право	6	11	14		
	Гражданское право	2	10	14	15	18
	Основы социального государства	7	10			
	Физическая культура и элективные курсы физиче-	16				

	ской культуры					
	Физическая культура	11	16			
	Жилищное право	7	13			
	Юридическая психология и конфликтология	9	17			
	Международное право	9				

5.3. Разделы и темы дисциплин (модулей) и виды занятий

Очная форма

№ п/п	Наименование раздела	Виды занятий в часах					
		Лекц.	Практ. зан.	Семин	КСР	СРС	Всего
1.	**Тема 1.** Безопасность жизнедеятельности, основные понятия, термины, определения. Теоретические основы и практические функции БЖД.	0,3	0,5				0,8
2.	**Тема 2.**Основы военной службы.	0,3	0,5				0,8
3.	**Тема 3.** Классификация чрезвычайных ситуаций. Чрезвычайные ситуации природного характера. Стихийные бедствия геологические. Стихийные бедствия гидрометеорологические. Стихийные бедствия метеорологические.	0,3	0,5				0,8
	Тема 4. Меры по обеспечению жизнедеятельности населения при землетрясении, наводнении, цунами, смерче и т.п.	0,3	0,5			6	6,8
	Тема 5. Биолого-социальные ЧС. Массовые заболевания.	0,3	0,5				0,8
	Тема 6. Чрезвычайные ситуации экологического характера.	0,3	0,5			4	4,8
	Тема 7. Чрезвычайные ситуации социального происхождения.	0,3	0,5			4	4,8
	Тема 8. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Аварии. Аварии на радиационно-опасных объектах. Аварии на химически опасных объектах. Аварии на пожаро- и взрывоопасных объектах. Аварии на гидродинамически опасных объектах. Аварии на транспорте. Аварии на коммунально-энергетических сетях.	0,3	0,5			6	6,8
	Тема 9. Чрезвычайные ситуации военные. Средства поражения и поражающие факторы.	0,3	0,5				0,8

	Оружие массового поражения. Ядерное оружие Оружие массового поражения. Химическое оружие Оружие массового поражения. Бактериологическое оружие Обычные средства поражения. Перспективные виды оружия.						
	Тема 10. Безопасность, понятие, классификация. Основные принципы обеспечения безопасности. Технологическая безопасность. Социокультурная безопасность. Социальная безопасность. Политическая безопасность. Экономическая безопасность. Военная безопасность. Сущность и содержание информационной безопасности.	0,3	0,5			4	4,8
	Тема 11. Экологические аспекты безопасности жизнедеятельности. Загрязнение среды обитания. Загрязнение атмосферы. Загрязнение гидросферы. Загрязнение земель.	0,3	0,5			6	6,8
	Тема 12. Производственная среда. Травмирующие и вредные факторы в производственной среде.	0,3	0,5			4	4,8
	Тема 13. Бытовая среда. Вредные и опасные факторы бытовой среды. Физические, химические и биологические факторы в бытовой среде.	0,3	0,5			4	4,8
	Тема 14. Средства индивидуальной защиты. Средства защиты органов дыхания. Средства защиты кожи.	0,6	0,5			4	5,1
	Тема 15. Первая помощь при травматических повреждениях и несчастных случаях Первая помощь при кровотечении. Первая помощь при повреждениях и переломах. Первая помощь при ушибах. Первая помощь при обмороках. Первая помощь при обмороках. Первая помощь при ожогах. Первая помощь при утоплении. Первая помощь при электротравмах.	0,6	0,25			4	4,85
	Тема 16. Здоровый образ жизни, принципы. Принципы рационального питания. Закаливание. Принципы закаливания. Физическая активность и здоровый образ жизни.	0,3	0,25			4	4,85

	Стрессы, конфликты. Психогигиена. Способы выхода из стресса. Приемы и методы физического оздоровления организма.						
	Тема 17. Поведение населения при массовых митингах, террористических актах, локальных боевых действиях.	0,3	0,25			4	4,85
	Тема 18. Гражданская оборона, её структура, задачи.	0,3	0,25			4	4,85
	Итого:	6	8			58	72

6. Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ

6.1. План самостоятельной работы студентов

№ нед.	Тема	Вид самостоятельной работы	Задание	Рекомендуемая литература	Количество часов
	Тема 4. Меры по обеспечению жизнедеятельности населения при землетрясении, наводнении, цунами, смерче и т.п.	Проработка лекционного и учебно-методического материала.		1. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. для студ. вузов, обуч. по экон. и гуманитар.-соц. спец. / Э. А. Арустамов [и др.] ; ред. Э. А. Арустамов. - 14-е изд., перераб. и доп. - М. : Дашков и К', 2008. - 453 с. 2. Безопасность жизнедеятельности: учеб. для студ. вузов, обуч. по экон. и гуманитарно-социальным спец. / Под ред. Э. А. Арустамова. - 10-е изд., перераб. и доп. - М. : Дашков и К', 2006. - 473 с.	**6**
	Тема 6. Чрезвычайные ситуации экологического характера.	Проработка лекционного и учебно-методического материала.		1. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. для студ. вузов, обуч. по экон. и гуманитар.-соц.	**4**

				спец. / Э. А. Арустамов [и др.] ; ред. Э. А. Арустамов. - 14-е изд., перераб. и доп. - М. : Дашков и К', 2008. - 453 с. Безопасность жизнедеятельности: учеб. для студ. вузов, обуч. по экон. и гуманитарно-социальным спец. / Под ред. Э. А. Арустамова. - 10-е изд., перераб. и доп. - М. : Дашков и К', 2006. - 473 с. Лобачев А.И. Безопасность жизнедеятельности: учеб. для студ. вузов / А. И. Лобачев. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Высш. образование : Юрайт-Издат, 2009. - 367 с.	
	Тема 7. Чрезвычайные ситуации социального происхождения.	Проработка лекционного и учебно-методического материала.		1. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. для студ. вузов, обуч. по экон. и гуманитар.-соц. спец. / Э. А. Арустамов [и др.] ; ред. Э. А. Арустамов. - 14-е изд., перераб. и доп. - М. : Даш-ков и К', 2008. - 453 с. 2. Безопасность жизнедеятельности: учеб. для студ. вузов, обуч. по экон. и гуманитарно-социальным	**4**

				спец. / Под ред. Э. А. Арустамова. - 10-е изд., перераб. и доп. - М. : Дашков и К', 2006. - 473 с. 3. Лобачев А.И. Безопасность жизнедеятельности: учеб. для студ. вузов / А. И. Лобачев. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Высш. образование : Юрайт-Издат, 2009. - 367 с.	
	Тема 8. Чрезвычайные ситуации техногенного характера.	Проработка лекционного и учебно-методического материала.		1. Бархатова О. А. Безопасность жизнедеятельности: учеб. пособие / О. А. Бархатова ; рец.: Е. А. Ильичева, С. В. Фролов ; Иркутский гос. ун-т, Географ. фак. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2014. - 104 с. 2. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. для студ. вузов, обуч. по экон. и гуманитар.-соц. спец. / Э. А. Арустамов [и др.] ; ред. Э. А. Арустамов. - 14-е изд., перераб. и доп. - М. : Дашков и К', 2008. - 453 с. 3. Безопасность жизнедеятельности: учеб. для студ. вузов, обуч. по экон. и гуманитарно-социальным спец. / Под ред. Э. А. Арустамо-	**6**

				ва. - 10-е изд., перераб. и доп. - М. : Дашков и К', 2006. - 473 с.	
	Тема 10. Безопасность, понятие, классификация. Основные принципы обеспечения безопасности.	Проработка лекционного и учебно-методического материала.		1. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. для студ. вузов, обуч. по экон. и гуманитар.-соц. спец. / Э. А. Арустамов [и др.] ; ред. Э. А. Арустамов. - 14-е изд., перераб. и доп. - М. : Дашков и К', 2008. - 453 с. 2. Безопасность жизнедеятельности: учеб. для студ. вузов, обуч. по экон. и гуманитарно-социальным спец. / Под ред. Э. А. Арустамова. - 10-е изд., перераб. и доп. - М. : Дашков и К', 2006. - 473 с. 3. Лобачев А.И. Безопасность жизнедеятельности: учеб. для студ. вузов / А. И. Лобачев. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Высш. образование : Юрайт-Издат, 2009. - 367 с.	**4**
	Тема 11. Экологические аспекты безопасности жизнедеятельности.	Проработка лекционного и учебно-методического материала.		1. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. для студ. вузов, обуч. по экон. и гуманитар.-соц. спец. / Э. А. Арустамов[и др.] ; ред. Э. А. Арустамов. - 14-	**6**

				е изд., перераб. и доп. - М. : Дашков и К', 2008. - 453 с. 2. Безопасность жизнедеятельности: учеб. для студ. вузов, обуч. по экон. и гуманитарно-социальным спец. / Под ред. Э. А. Арустамова. - 10-е изд., перераб. и доп. - М. : Дашков и К', 2006. - 473 с. 3. Лобачев А.И. Безопасность жизнедеятельности: учеб. для студ. вузов / А. И. Лобачев. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Высш. образование : Юрайт-Издат, 2009. - 367 с.	
	Тема 12. Производственная среда.	Проработка лекционного и учебно-методического материала.		1. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. для студ. вузов, обуч. по экон. и гуманитар.-соц. спец. / Э. А. Арустамов [и др.] ; ред. Э. А. Арустамов. - 14-е изд., перераб. и доп. - М. : Дашков и К', 2008. - 453 с. 2. Безопасность жизнедеятельности: учеб. для студ. вузов, обуч. по экон. и гуманитарно-социальным спец. / Под ред. Э. А. Арустамова. - 10-е изд.,	**4**

				перераб. и доп. - М. : Дашков и К', 2006. - 473 с. 3. Лобачев А.И. Безопасность жизнедеятельности: учеб. для студ. вузов / А. И. Лобачев. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Высш. образование : Юрайт-Издат, 2009. - 367 с.	
	Тема 13. Бытовая среда.	Проработка лекционного и учебно-методического материала.		1. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. для студ. вузов, обуч. по экон. и гуманитар.-соц. спец. / Э. А. Арустамов [и др.] ; ред. Э. А. Арустамов. - 14-е изд., перераб. и доп. - М. : Дашков и К', 2008. - 453 с. 2. Безопасность жизнедеятельности: учеб. для студ. вузов, обуч. по экон. и гуманитарно-социальным спец. / Под ред. Э. А. Арустамова. - 10-е изд., перераб. и доп. - М. : Дашков и К', 2006. - 473 с. 3. Лобачев А.И. Безопасность жизнедеятельности: учеб. для студ. вузов / А. И. Лобачев. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Высш. образование : Юрайт-Издат, 2009. -	**4**

				367 с.	
	Тема 14. Средства индивидуальной защиты.	Проработка лекционного и учебно-методического материала.		1. Бархатова О. А. Безопасность жизнедеятельности : учеб. пособие / О. А. Бархатова ; рец.: Е. А. Ильичева, С. В. Фролов ; Иркутский гос. ун-т, Географ. фак. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2014. - 104 с. 2. Лобачев А.И. Безопасность жизнедеятельности: учеб. для студ. вузов / А. И. Лобачев. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Высш. образование : Юрайт-Издат, 2009. - 367 с.	**4**
	Тема 15. Первая помощь при травматических повреждениях и несчастных случаях.	Проработка лекционного и учебно-методического материала.		1. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. для студ. вузов, обуч. по экон. и гуманитар.-соц. спец. / Э. А. Арустамов [и др.] ; ред. Э. А. Арустамов. - 14-е изд., перераб. и доп. - М. : Дашков и К', 2008. - 453 с. 2. Безопасность жизнедеятельности: учеб. для студ. вузов, обуч. по экон. и гуманитарно-социальным спец. / Под ред. Э. А. Арустамова. - 10-е изд., перераб. и доп. - М. : Дашков и К', 2006. - 473 с. 3. Лобачев А.И.	**4**

				Безопасность жизнедеятельности: учеб. для студ. вузов / А. И. Лобачев. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Высш. образование : Юрайт-Издат, 2009. - 367 с.	
	Тема 16. Здоровый образ жизни, принципы.	Проработка лекционного и учебно-методического материала.		1. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. для студ. вузов, обуч. по экон. и гуманитар.-соц. спец. / Э. А. Арустамов [и др.] ; ред. Э. А. Арустамов. - 14-е изд., перераб. и доп. - М. : Дашков и К', 2008. - 453 с. 2. Безопасность жизнедеятельности: учеб. для студ. вузов, обуч. по экон. и гуманитарно-социальным спец. / Под ред. Э. А. Арустамова. - 10-е изд., перераб. и доп. - М. : Дашков и К', 2006. - 473 с. 3. Лобачев А.И. Безопасность жизнедеятельности: учеб. для студ. вузов / А. И. Лобачев. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Высш. образование : Юрайт-Издат, 2009. - 367 с.	**4**
	Тема 17. Поведение населения при мас-	Проработка лекционного и учебно-		1. Безопас-ность жизнедея-тельности: Учеб.	**4**

	совых митингах, террористических актах, локальных боевых действиях.	методического материала.		для студ. вузов, обуч. по экон. и гуманитар.-соц. спец. / Э. А. Арустамов [и др.] ; ред. Э. А. Арустамов. - 14-е изд., перераб. и доп. - М. : Дашков и К', 2008. - 453 с. 2. Лобачев А.И. Безопасность жизнедеятельности: учеб. для студ. вузов / А. И. Лобачев. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Высш. образование : Юрайт-Издат, 2009. - 367 с.	
	Тема 18. Гражданская оборона, её структура, задачи.	Проработка лекционного и учебно-методического материала.		1. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. для студ. вузов, обуч. по экон. и гуманитар.-соц. спец. / Э. А. Арустамов [и др.] ; ред. Э. А. Арустамов. - 14-е изд., перераб. и доп. - М. : Дашков и К', 2008. - 453 с. 2. Лобачев А.И. Безопасность жизнедеятельности: учеб. для студ. вузов / А. И. Лобачев. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Высш. образование : Юрайт-Издат, 2009. - 367 с.	**4**

6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

1. Подготовка к текущему опросу – используя конспекты лекций, учебную литературу.

2. Подготовка к итоговому тесту – используя конспекты лекций, учебную литературу.

7. Примерная тематика курсовых работ - не предусмотрена

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля):

а) основная литература

1. Бархатова О. А. Безопасность жизнедеятельности : учеб. пособие / О. А. Бархатова ; рец.: Е. А. Ильичева, С. В. Фролов ; Иркутский гос. ун-т, Географ. фак. - Иркутск: Изд-во ИГУ, 2014. - 104 с. (**21шт.**)
2. Безопасность жизнедеятельности : Учеб. для студ. вузов, обуч. по экон. и гуманитар.-соц. спец. / Э. А. Арустамов [и др.] ; ред. Э. А. Арустамов. - 14-е изд., перераб. и доп. - М.: Дашков и К', 2008. - 453 с. (**28шт.**)
3. Безопасность жизнедеятельности: учеб. для студ. вузов, обуч. по экон. и гуманитарно-социальным спец. / Под ред. Э. А. Арустамова. - 10-е изд., перераб. и доп. - М. : Дашков и К', 2006. - 473 с. (**50шт.**)
4. Лобачев А.И. Безопасность жизнедеятельности: учеб. для студ. вузов / А. И. Лобачев. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Высш. образование : Юрайт-Издат, 2009. - 367 с. (**30шт.**)

б) дополнительная литература

1. Алексеев В. С. Безопасность жизнедеятельности : конспект лекций / В. С. Алексеев, О. И. Жидкова, И. В. Ткаченко. - М. : Эксмо, 2008. - 159 с. (**2шт.**)
2. Безопасность жизнедеятельности : Учеб. для студ. вузов / Л. А. Михайлов [и др.] ; ред. Л. А. Михайлов. - М. : Академия, 2008. - 270 с. (**5шт.**)
3. Безопасность жизнедеятельности: учеб. для студ. вузов, обуч. по экон. и гуманитарно-соц. спец. / Ред. Э. А. Арустамов. - 9-е изд., перераб. и доп. - М. : Дашков и К', 2005. - 494 с. (**2шт.**)
4. Графкина М. В. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / М. В. Графкина, В. А. Михайлов, Б. Н. Нюнин. - М. : Проспект : ТК "Велби", 2007. - 603 с. (**5шт.**)
5. Микрюков В. Ю. Безопасность жизнедеятельности. Конспект лекций : учеб. пособие / В. Ю. Микрюков. - М. : КноРус, 2015. - 176 с. (**2 шт.**)
6. Белов С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) : учебник для бакалавров / С. В. Белов. - 4-е изд., испр. и доп. - М. : Юрайт, 2012. - 682 с. (**10 шт.**)

в) программное обеспечение

Microsoft Word 2010
Microsoft Excel 2010
Microsoft PowerPoint 2010

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы Интернет ресурсы:

http://www.edu.ru
http://www.academic.ru/
https://ru.wikipedia.org
novtex.ru/bjd/
www.culture.mchs.gov.ru/
http://www.google.ru/Fpedagogicheskoe_obrazovanie_bezopasnost_zhiznedeyatelnosti.html
http://www.nature.ru
www.intuit.ru/studies/courses/2300/600/info
http://www.rusbiolog.ru/2007/12/15/polovoe-sozrevanie-zhivotnykh.html
http://www.krugosvet.ru
http://www.opasno.net
http://www.emercom.gov.ru

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для лекционного курса используется мультимедийный проектор и ноутбук.

10. Образовательные технологии:

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

Информационные технологии: использование электронных образовательных ресурсов при подготовке к лекциям, лекции сопровождаются мультимедийными презентациями.

Проблемное обучение: стимулирование студентов к самостоятельному приобретению знаний, необходимых для решения конкретной проблемы, его элементы используются в ходе лекций.

Контекстное обучение: мотивация студентов к усвоению знаний путем выявления связей между конкретным знанием и его применением используется в ходе анализа связей между структурой, функционированием и психикой человека;

Обучение на основе опыта: активизация познавательной деятельности студента проводится за счет ассоциации и собственного опыта.

11. Оценочные средства (ОС):

11.1. Оценочные средства для входного контроля: опрос по вопросам.

Вопросы для входного контроля:

1. Правила рационального потребления воды.
2. Тип убежища, выбранный для ночлега, материалы для его строительства.
3. Сигнальный знак «направление следования».
4. Требования к месту для строительства убежища.
5. Способы разжигания костра.
6. Движение в пешем походе.
7. Движение в лыжном походе.
8. Назови способы определения сторон горизонта.
9. Перечисли содержание походной аптечки.
10. Природные признаки, указывающие направление на Север.
11. Добывание и приготовление пищи в природных условиях.
12. Меры безопасности при движении на различных видах транспорта.
13. Работа с компасом и картой, определение азимута на объект.
14. Подготовка к активному отдыху на природе.
15. Основные понятия о личной гигиене.
16. Распорядок дня, значение.
17. Значение полноценного сна для человека.
18. Меры предосторожности при употреблении воды из источников.
19. Гигиенические правила работы за столом.

20. Правила пользования электроприборами.

11.2. Оценочные средства текущего контроля

№ п\п	Формы оценочных средств в период текущего контроля	Количество баллов	Максимум за семестр
1.	Проверка конспектов лекций	0-2	36
2	Текущий опрос	2	2
3	Бонусные баллы	2	2
Всего за семестр			40

11.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации (в форме теста).

№ п\п	Формы оценочных средств в период промежуточной аттестации	Максимальное количество баллов
1.	Тест по пройденному материалу	60
	Всего за зачет	60

Примерный список вопросов к зачету:

1. Безопасность жизнедеятельности, основные понятия, термины, определения.
2. Теоретические основы и практические функции БЖД.
3. Основы военной службы.
4. Окружающий мир и взаимодействие человека с окружающей средой. Среда обитания и экологическая валентность.
5. Опасности, возникающие в окружающем мире, пути воздействия на человека.
6. Чрезвычайные ситуации, причины возникновения, структура ЧС и их классификация.
7. Группы чрезвычайных ситуаций.
8. Чрезвычайные ситуации природные.
9. Стихийные бедствия.
10. Стихийные бедствия гидрометеорологические.
11. Стихийные бедствия массовые заболевания.
12. Биолого-социальные ЧС.
13. Чрезвычайные ситуации техногенного характера.
14. Аварии.
15. Чрезвычайные ситуации экологического характера.
16. Чрезвычайные ситуации военные.
17. Средства поражения и поражающие факторы. Оружие массового поражения.
18. Ядерное оружие. Поражающие факторы. Классификация боеприпасов. Виды ядерныхвзрывов.
19. Химическое оружие. Классификация отравляющих веществ по действию на организм. Бинарные ОВ.
20. Бактериологическое (биологическое) оружие. Классификация.
21. Обычные средства поражения.
22. Перспективные виды оружия. Классификация.
23. Безопасность, понятие, классификация. Основные принципы обеспечения безопасности.

24. Биосфера, состав. Экосистема или биогеоценоз.
25. Экологические факторы, биотические, абиотические, антропогенные.
26. Формы взаимодействия общества и природы. Загрязнение среды обитания.
27. Антропогенное загрязнение окружающей среды.
28. Атмосфера, ее загрязнение и последствия.
29. Загрязнение гидросферы.
30. Антропогенное воздействие на земную кору.
31. Производственная среда. Травмирующие и вредные факторы в производственной среде.
32. Физические, химические и биологические факторы в производственной среде.
33. Бытовая среда. Элементы бытовой среды. Экологичное жилище. Характеристика современного жилища.
34. Физические, химические и биологические факторы в бытовой среде.
35. Воздействие на человека электромагнитных полей. Опасности, связанные с использование электрического тока в быту.
36. Причины вредного влияния на организм пищи.
37. Средства индивидуальной защиты. СИЗ по принципу защитного действия органов дыхания и кожи.
38. Фильтрующие и изолирующие средства защиты кожи.
39. Средства защиты органов дыхания. Фильтрующие и изолирующие противогазы.
40. Простейшие средства защиты органов дыхания. Респираторы, назначение и виды.
41. Медицинские средства индивидуальной защиты, назначение и состав.
42. Травма, виды травм по степени тяжести, по поражающему фактору.
43. Ушибленные раны. Действия по оказанию первой помощи при раневом повреждении.
44. Первая помощь при ранениях. Кровотечение. Способы остановки кровотечения.
45. Первая помощь при кровотечении.
46. Переломы, виды. Способы переноски пострадавших. Первая помощь при переломах.
47. Краш-синдром длительного сдавливания.
48. Ушибы, характеристики. Действия по оказанию первой помощи при ушибах.
49. Посттравматический шок. Начальный и поздний периоды шока после травмы.
50. Первая помощь после травмы.
51. Обморок и причины. Оказание помощи при обмороках.
52. Ожог, степени ожогов. Алгоритм первой помощи при ожогах.
53. Отморожения, степени и первая помощь при отморожении.
54. Оказание первой помощи при электротравме.
55. Утопление и первая помощь при утоплении.
56. Помощь при укусах змеи, осы или пчелы.
57. Пути формирования здорового образа жизни.
58. Условия жизни, качество жизни и уровень жизни.
59. Здоровый образ жизни и образ жизни. Вредные привычки, влияние на организм человека.
60. Принципы здорового образа жизни.
61. Принципы рационального питания. Неправильное питание и заболевания, являющиеся следствием неправильного питания.
62. Закаливание. Принципы закаливания. Физиологическая сущность закаливания.
63. Физическая активность и здоровый образ жизни. Режим жизни, режим сна.
64. Стрессы, конфликты. Психогигиена. Способы выхода из стресса.
65. Приемы и методы физического оздоровления организма.
66. Аутотренинг, мышечная и психическая релаксация.
67. Система Купера.
68. Парадоксальная дыхательная гимнастика Бутейко.

69. Парадоксальная дыхательная гимнастика Стрельниковой.
70. Система Амосова.

Разработчик:

_____	____ст. преподаватель_____	____ А.В. Болотов_____
(подпись)	(занимаемая должность)	(инициалы, фамилия)

Программа рассмотрена на заседании кафедры_____физиологии и психофизиологии____
(наименование)

«12» февраля 2020 г.
Протокол № 12 Зав.кафедрой_____И.Н.Гутник

Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения автора и кафедры-разработчика программы.

ЛИСТ ОБНОВЛЕНИЯ

Дата	Внесенные обновления	Подпись автора	Подпись зав. кафедрой
22.05.2020 г.	**Дополнить пункт 4:** Возможно применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.		