




МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФГБОУ ВО «ИГУ»
Кафедра физиологии и психофизиологии

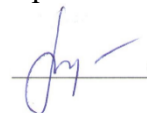
УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета иностранных языков

О.В. Кузнецова
«30» апреля 2020 г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.Б.7 Безопасность жизнедеятельности

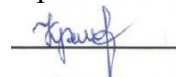
| | |
|-----------------------------------|---|
| Направление подготовки | 45.03.02 «Лингвистика» |
| Профиль | «Перевод и переводоведение (первый иностранный язык – китай- ский/корейский/японский; второй ино- странный язык – английский)» |
| Квалификация (степень) выпускника | бакалавр |
| Форма обучения | очная |

Согласовано с УМК ИФИЯМ
Протокол № 10 от «30» апреля 2020 г.
Председатель:



О.Л. Михалёва

Рекомендовано кафедрой:
Протокол № 6 от «10» февраля 2020 г.
Зав. кафедрой востоковедения
и регионоведения АТР



Е.В. Кремнёв

Иркутск 2020 г.

Содержание

| | |
|--|----|
| 1. Цель:..... | 2 |
| 2. Место дисциплины в структуре ООП: | 2 |
| 3. Требования к результатам освоения дисциплины..... | 2 |
| 5.1. Содержание разделов и тем дисциплины | 3 |
| 5.2 Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами..... | 7 |
| 5.3. Разделы и темы дисциплин (модулей) и виды занятий | 7 |
| 6. Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ | 9 |
| 6.1. План самостоятельной работы студентов | 11 |
| 6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов | 15 |
| 7. Примерная тематика курсовых работ - не предусмотрена..... | 16 |
| 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля): | 16 |
| а) основная литература..... | 16 |
| б) дополнительная литература | 16 |
| в) программное обеспечение | 16 |
| г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы Интернет ресурсы | 17 |
| 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины: | 18 |
| 10. Образовательные технологии:..... | 18 |
| 11. Оценочные средства (ОС): | 19 |

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 и ОБЖ. Программа курса «БЖД» разработана в соответствии с государственным образовательным стандартом высшего 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 способность занимать гражданскую позицию в социально-личностных конфликтных ситуациях

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основные опасные и вредные факторы, воздействующие на человека в процессе рассматриваемой деятельности;
- медико-биологические основы воздействия;
- нормирование и контроль опасных и вредных факторов;
- основные методы и средства защиты от воздействия опасных и вредных факторов;
- меры по защите населения в чрезвычайных ситуациях.

Уметь:

- идентифицировать опасные и вредные факторы;
- проводить анализ безопасности;
- оценивать состояние среды обитания с точки зрения безопасности и безвредности;
- рассчитывать основные средства защиты от воздействия опасных и вредных факторов.

Владеть:

- системой понятий и знаний об основных опасных и вредных факторах, воздействующих на человека в процессе рассматриваемой деятельности;
- способами и технологиями защиты в чрезвычайных ситуациях;

- навыками рационализации профессиональной деятельности с целью обеспечения безопасности и защиты окружающей среды;
- информацией о последствиях профессиональных ошибок,
- знаниями, демонстрирующими экологическую грамотность и компетентность.
- законодательными и правовыми актами в области безопасности и охраны окружающей среды,

4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы (очная форма обучения)

| Вид учебной работы | Всего часов / зачетных единиц | Семестры | | | |
|--|-------------------------------|----------|---|---|---|
| | | 6 | | | |
| Аудиторные занятия (всего) | 38/1 | 38 | | | |
| В том числе: | - | - | - | - | - |
| Лекции | 18/0,5 | 18 | - | - | - |
| Практические занятия (ПЗ) | 18/0,5 | 18 | - | - | - |
| Семинары (С) | - | - | - | - | - |
| Контроль самостоятельной работы (КСР) | 2 | 2 | | | |
| Самостоятельная работа (всего) | 34/1 | 34 | | | |
| В том числе: | - | - | - | - | - |
| Работа с конспектами лекций | 4 | 4 | - | - | - |
| Работа с учебно-методическими материалами, аннотации | 18/0,5 | 18 | - | - | - |
| Подготовка к контрольным опросам | 12/0,3 | 12 | - | - | - |
| Общая трудоемкость | часы | 72 | | | |
| | зачетные единицы | 2 | | | |

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 стихийных бедствий.

Стихийные бедствия геологические. Землетрясение. Оползни. Обвалы. Извержения вулканов. Снежные лавины. Просадки земной поверхности.

Стихийные бедствия гидрометеорологические. Наводнения. Разлив. Половодье. Паводок. Бури, 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. Инфекционные болезни животных. Эпизоотия. Панзоотия. Болезни растений. Фитопатоген. Эпифитотия. 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. Терракты. Грабеж. Нападения. Захваты заложников. Терроризм как идеология, сущность и опасные последствия для современного общества.

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 нервно-паралитического действия. ОВ кожно-разрывающего 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 без-

опасность. 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, содержащихся 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 использованием 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 средства 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 змей, ос 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 минеральные 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.

Тема 19. Организация и проведение культурно-массовых мероприятий и безопасность.

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 | | | | |
|-------|---|---|----|----|--|--|
| | | 7 | 10 | 17 | | |
| 1 | Региональные конфликты в странах первого иностранного языка | 7 | 10 | 17 | | |
| 2 | Региональная и национальная безопасность в странах первого иностранного языка | | 10 | | | |

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

Очная форма

| № п/п | Наименование раздела | Виды занятий в часах | | | | | Всего |
|-------|---|----------------------|-------------|--------|-----------|-----|-------|
| | | Лекц. | Практ. зан. | Семина | Лаб. зан. | СРС | |
| 1. | Тема 1. Безопасность жизнедеятельности, основные понятия, термины, определения. Теоретические основы и практические функции БЖД. | 0,5 | | | | | 0,5 |
| 2. | Тема 2. Основы военной службы. | 0,5 | | | | | 0,5 |
| 3. | Тема 3. Классификация чрезвычайных ситуаций. Чрезвычайные ситуации природного характера. Стихийные бедствия геологические. Стихийные бедствия гидрометеорологические. Стихийные бедствия метеорологические. | 1 | 1 | | | | 2 |

| | | | | | | | |
|--|---|-----|-----|--|--|---|-----|
| | Тема 4. Меры по обеспечению жизнедеятельности населения при землетрясении, наводнении, цунами, смерче и т.п. | | 0,5 | | | 2 | 2,5 |
| | Тема 5. Биолого-социальные ЧС. Массовые заболевания. | 1 | 1 | | | | 2 |
| | Тема 6. Чрезвычайные ситуации экологического характера. | 1 | 1 | | | 2 | 4 |
| | Тема 7. Чрезвычайные ситуации социального происхождения. Терроризм как идеология, сущность и опасные последствия для современного общества. | | 2 | | | 4 | 6 |
| | 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. | 1,5 | 1 | | | 2 | 4,5 |
| | Тема 9. Чрезвычайные ситуации военные. Средства поражения и поражающие факторы. Оружие массового поражения. Ядерное оружие Оружие массового поражения. Химическое оружие Оружие массового поражения. Бактериологическое оружие Обычные средства поражения. Перспективные виды оружия. | 2 | 1 | | | 2 | 5 |
| | Контрольный опрос 1 | | 0,5 | | | | 0,5 |
| | 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. | 1 | 1 | | | 2 | 4 |
| | Тема 11. Экологические аспекты безопасности жизнедеятельности. Загрязнение среды обитания. Загрязнение атмосферы. | 2 | 1 | | | 2 | 5 |

| | | | | | | | |
|--|---|-----|-----|--|--|---|-----|
| | Загрязнение гидросферы. Загрязнение земель. | | | | | | |
| | Контрольный опрос 2 | | 0,5 | | | | 0,5 |
| | Тема 12. Производственная среда. Травмирующие и вредные факторы в производственной среде. | 1 | 1 | | | 2 | 4 |
| | Тема 13. Бытовая среда. Вредные и опасные факторы бытовой среды. Физические, химические и биологические факторы в бытовой среде. | 1 | 1 | | | 2 | 4 |
| | Тема 14. Средства индивидуальной защиты. Средства защиты органов дыхания. Средства защиты кожи. | 1 | 1 | | | 2 | 4 |
| | Контрольный опрос 3 | | 0,5 | | | | 0,5 |
| | Тема 15. Первая помощь при травматических повреждениях и несчастных случаях. Первая помощь при кровотечениях. 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. | 2,5 | 2 | | | 2 | 6,5 |
| | Тема 16. Здоровый образ жизни, принципы. Принципы рационального питания. Закаливание. Принципы закаливания. Физическая активность и здоровый образ жизни. Стрессы, конфликты. Психогигиена. Способы выхода из стресса. Приемы и методы физического оздоровления организма. | 2 | | | | 2 | 4 |
| | Тема 17. Поведение населения при массовых митингах, террористических актах, локальных боевых действиях. | | 1 | | | 2 | 3 |
| | Тема 18. Гражданская оборона, её структура, задачи. | | 0,5 | | | 2 | 2,5 |
| | Тема 19. Организация и проведение культурно-массовых мероприятий и безопасность. | | | | | 2 | 2 |
| | Контрольный опрос 4 | | 0,5 | | | | 0,5 |

6. Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ

Очная форма

| № п/п | № раздела и темы дисциплины (мо- | Наименование семинаров, практических и лабораторных работ | Трудоемкость (часы) | Оценочные средства | Формируемые |
|-------|----------------------------------|---|---------------------|--------------------|-------------|
| | | | | | |

| | | | | | |
|----------|-----------------|---|------------|------------------|-------------|
| | дуля) | | | | компетенции |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | Тема 3. | Классификация чрезвычайных ситуаций. Чрезвычайные ситуации природного характера. | 1 | Опрос | ОК-9 |
| | Тема 4. | Меры по обеспечению жизнедеятельности населения при землетрясении, наводнении, цунами, смерче и т.п. | 0,5 | Аннотация, опрос | ОК-9 |
| | Тема 5. | Биолого-социальные ЧС. Массовые заболевания. | 1 | Опрос | ОК-9 |
| | Тема 6. | Чрезвычайные ситуации экологического характера. | 1 | Опрос | ОК-9 |
| | Тема 7. | Чрезвычайные ситуации социального происхождения. Терроризм как идеология, сущность и опасные последствия для современного общества. | 2 | Аннотация, опрос | ОК-9 |
| | Тема 8. | Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Аварии. | 1 | Аннотация, опрос | ОК-9 |
| | Тема 9. | Чрезвычайные ситуации военные. Средства поражения и поражающие факторы. | 1 | Опрос | ОК-9 |
| | Тема 10. | Безопасность, понятие, классификация. Основные принципы обеспечения безопасности. | 1 | Опрос | ОК-9 |
| | Тема 11. | Экологические аспекты безопасности жизнедеятельности. Экологические факторы. Формы взаимодействия общества и природы. | 1 | Опрос | ОК-9 |
| | Тема 12. | Производственная среда. Травмирующие и вредные факторы в производственной среде. | 1 | Аннотация, опрос | ОК-9 |
| | Тема 13. | Бытовая среда. Вредные и опасные факторы бытовой среды. | 1 | Аннотация, опрос | ОК-9 |
| | Тема 14. | Средства индивидуальной защиты. | 1 | Аннотация, опрос | ОК-9 |
| | Тема 15. | Первая помощь при травматических повреждениях и несчастных случаях. | 2 | Опрос, аннотация | ОК-9 |
| | Тема 17. | Поведение населения при массовых митингах, террористических актах, локальных боевых действиях. | 1 | Аннотация, опрос | ОК-9 |
| | Тема 18. | Гражданская оборона, её структура, задачи. | 0,5 | Аннотация, опрос | ОК-9 |

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. | Аннотация темы, подготовка к опросу 1. | 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. - Режим доступа : ЭЧЗ «Библиотех» . – Неогранич. доступ. ISBN 978-5-9624-1060-9. 2. Безопасность жизнедеятельности и защита человека в чрезвычайных обстоятельствах [Электронный ресурс] : учеб. пособие. – доп. и перераб. – ЭВК. – Иркутск : Изд-во ВСГАО, 2012. - Режим доступа : ЭЧЗ «Библиотех». – Неогранич. доступ. ISBN 978-5-85827-724-8. | 2 |
| | Тема 6. Чрезвычайные ситуации экологического характера. | Проработка лекционного и учебно-методического материала. | Аннотация темы, подготовка к опросу 1. | Белов С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) : учебник для бакалавров / С. В. | 2 |

| | | | | | |
|--|---|--|---|--|----------|
| | | | | Белов. - 3-е изд., испр. и доп. - М. : Юрайт, 2012. - 682 с. – Режим доступа : ЭЧЗ «Библиотех» . – Неогранич. до- ступ. ISBN 978-5- 9916-1432-0. - ISBN 978-5- 9692-1226-8. | |
| | Тема 7. Чрез- вычайные си- туации соци- ального про- исхождения. Терроризм как идеология, сущность и опасные по- следствия для современного общества. | Проработка лекци- онного и учебно- методического ма- териала. | Аннотация темы, подготовка к опросу 1. | Бархатова О. А. Безопасность жизнедеятельно- сти : учеб. посо- бие / О. А. Бар- хатова ; рец.: Е. А. Ильичева, С. В. Фролов ; Ир- кутский гос. ун- т, Географ. фак. - Иркутск : Изд- во ИГУ, 2014. - 104 с. - Режим доступа : ЭЧЗ «Библиотех» . – Неогранич. до- ступ. ISBN 978- 5-9624-1060-9. | 4 |
| | Тема 8. Чрез- вычайные си- туации техно- генного харак- тера. | Проработка лекци- онного и учебно- методического ма- териала. | Аннотация темы, подготовка к опросу 1. | 1. Бархатова О. А. Безопас- ность жизнедея- тельности : учеб. пособие / О. А. Бархатова ; рец.: Е. А. Ильичева, С. В. Фролов ; Иркут- ский гос. ун-т, Географ. фак. - Иркутск : Изд- во ИГУ, 2014. - 104 с. - Режим доступа : ЭЧЗ «Библиотех» . – Неогранич. до- ступ. ISBN 978-5-9624- 1060-9. 2. Безопас- ность жизнедея- | 2 |

| | | | | | |
|--|---|--|--|---|----------|
| | | | | <p>тельности и защита человека в чрезвычайных обстоятельствах [Электронный ресурс] : учеб. пособие. – доп. и перераб. – ЭВК. – Иркутск : Изд-во ВСГАО, 2012. - Режим доступа : ЭЧЗ «Библиотех» . – Неогранич. доступ. ISBN 978-5-85827-724-8.</p> | |
| | Тема 12. Производственная среда. | Проработка лекционного и учебно-методического материала. | Аннотация темы, подготовка к опросу 2. | <p>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. - Режим доступа : ЭЧЗ «Библиотех» . – Неогранич. доступ. ISBN 978-5-9624-1060-9.</p> | 2 |
| | Тема 13. Бытовая среда. | Проработка лекционного и учебно-методического материала. | Аннотация темы, подготовка к опросу 2. | <p>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. - Режим доступа : ЭЧЗ «Библиотех» . – Неогранич. доступ. ISBN 978-</p> | 2 |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|----------|
| | | | | 5-9624-1060-9. | |
| | Тема 14. Средства индивидуальной защиты. | Проработка лекционного и учебно-методического материала. | Аннотация темы, подготовка к опросу 3. | 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. - Режим доступа : ЭЧЗ «Библиотех» . – Неогранич. доступ. ISBN 978-5-9624-1060-9. | 2 |
| | Тема 17. Поведение населения при массовых митингах, террористических актах, локальных боевых действиях. | Проработка лекционного и учебно-методического материала. | Аннотация темы, подготовка к опросу 4. | Безопасность жизнедеятельности и защита человека в чрезвычайных обстоятельствах [Электронный ресурс] : учеб. пособие. – доп. и перераб. – ЭВК. – Иркутск : Изд-во ВСГАО, 2012. - Режим доступа : ЭЧЗ «Библиотех» . – Неогранич. доступ. ISBN 978-5-85827-724-8. | 2 |
| | Тема 18. Гражданская оборона, её структура, задачи. | Проработка лекционного и учебно-методического материала. | Аннотация темы, подготовка к опросу 4. | 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. - Режим доступа : ЭЧЗ «Библиотех» . – | 2 |

| | | | | | |
|--|---|--|--|---|----------|
| | | | | Неогранич. доступ. ISBN 978-5-9624-1060-9. | |
| | Тема 19. Организация и проведение культурно-массовых мероприятий и безопасность. | Проработка лекционного и учебно-методического материала. | Аннотация темы, подготовка к опросу 4. | 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. - Режим доступа : ЭЧЗ «Библиотех» . – Неогранич. доступ. ISBN 978-5-9624-1060-9. 2. Безопасность жизнедеятельности и защита человека в чрезвычайных обстоятельствах [Электронный ресурс] : учеб. пособие. – доп. и перераб. – ЭВК. – Иркутск : Изд-во ВСГАО, 2012. - Режим доступа : ЭЧЗ «Библиотех» . – Неогранич. доступ. ISBN 978-5-85827-724-8. | 2 |

6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

1. Подготовка вопросов к пройденным лекциям.
2. Аннотации и конспекты тем.
2. Подготовка к контрольному опросу – используя конспекты лекций, учебную литературу.

7. Примерная тематика курсовых работ - не предусмотрена

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

а) основная литература

1. Белов С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) : учебник для бакалавров / С. В. Белов. - 3-е изд., испр. и доп. - М. : Юрайт, 2012. - 682 с. – Режим доступа : ЭЧЗ «Библиотех» . – Неогранич. доступ. ISBN 978-5-9916-1432-0. - ISBN 978-5-9692-1226-8.
2. 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. - Режим доступа : ЭЧЗ «Библиотех» . – Неогранич. доступ. ISBN 978-5-9624-1060-9.
3. Безопасность жизнедеятельности и защита человека в чрезвычайных обстоятельствах [Электронный ресурс] : учеб. пособие. – доп. и перераб. – ЭВК. – Иркутск : Изд-во ВСГАО, 2012. - Режим доступа : ЭЧЗ «Библиотех» . – Неогранич. доступ. ISBN 978-5-85827-724-8.

б) дополнительная литература

1. Микрюков В. Ю. Безопасность жизнедеятельности. [Электронный ресурс] : электрон. учебник / В. Ю. Микрюков. – Электрон. текстовые данные. - М. : КноРус, 2011. – 1 эл. опт. Диск (CD-DA).
2. Юртушкин В.И. Чрезвычайные ситуации: защита населения и территорий [Электронный ресурс] : электрон. учебник / В. И. Юртушкин. – Электрон. текстовые данные., 683 Мб. – М. : КноРус, 2009. – 1 эл. опт. Диск (CD-ROM).
3. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учеб. пособие. – Электрон. текстовые данные., 342 Мб. – [Новосибирск] : Диполь: Изд-во НГПУ, 2005. – 1 эл. опт. Диск (CD-ROM).

в) программное обеспечение

1. «**Kaspersky Endpoint Security** для бизнеса - Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 2 year Educational Renewal License». – Срок действия: от 2017.12.13 до 2020-01-21.
2. **Microsoft Desktop Education** Allng License / software Assurance Pack Academic OLV 1 License Level E Enterprise. 1 Year до 2018-11-30 (сейчас). Следующая подписка с 2018-11-30 по 2019-11-30.
3. **Drupal 7.5.4**. Условия правообладателя (Лицензия GPL-2.0 - ware free). Условия использования по ссылке: https://www.drupal.org/project/terms_of_use. Обеспечивает работу портала электронного портфолио студентов и аспирантов ИГУ <http://eportfolio.isu.ru>. Срок действия: бессрочно.
4. **Moodle 3.5.1**. – Условия правообладателя (ware free). Условия использования по ссылке: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Moodle>. Обеспечивает работу информационно-образовательной среды <http://belca.isu.ru>. Срок действия: бессрочно.
5. **Google Chrome 54.0.2840**. Браузер – Условия правообладателя (ware free). Условия использования по ссылке: https://ru.wikipedia.org/wiki/Google_Chrome/ Срок действия: бессрочно.
6. **Mozilla Firefox 50.0**. Браузер – Условия правообладателя (ware free). Условия использования по ссылке: <https://www.mozilla.org/ru/about/legal/terms/firefox/>. Срок действия: бессрочно.

7. **Opera 41. Браузер** –Условия правообладателя (ware free). Условия использования по ссылке: <http://www.opera.com/ru/terms>. Срок действия: бессрочно.
8. **PDF24Creator 8.0.2.** Приложение для создания и редактирования документов в формате PDF. –Условия правообладателя (ware free). Условия использования по ссылке: https://en.pdf24.org/pdf/lizenz_en_de.pdf . Срок действия: бессрочно.
9. **VLC Player 2.2.4.** Свободный кроссплатформенный медиаплеер. Условия правообладателя (ware free). – Условия использования по ссылке: <http://www.videolan.org/legal.html>. Срок действия: бессрочно.
10. **BigBlueButton.** Открытое программное обеспечение для проведения веб-конференции. Условия правообладателя (ware free). Условия использования по ссылке: <https://ru.wikipedia.org/wiki/BigBlueButton>. Обеспечивает работу отдельного модуля Moodle 3.2.1 для работы ИОС. Срок действия: бессрочно.
11. **АСТ-Тест Plus 4.0** (на 75 одновременных подключений) и Мастер-комплект (АСТ-Maker и АСТ-Converter) (ежегодно обновляемое ПО), лицензий - 75шт.. Договор №1392 от 30.11.2016, срок действия: 3 года.
12. **Sumatra PDF.** свободная программа, предназначенная для просмотра и печати документов в форматах PDF, DjVu[4], FB2, ePub, MOBI, CHM, XPS, CBR/CBZ, для платформы Windows. Условия правообладателя (Лицензия GNU GPL 3-ware free). Условия использования по ссылке: https://ru.wikipedia.org/wiki/Sumatra_PDF. Срок действия: бессрочно.
13. **Media player home classic.** Свободный проигрыватель аудио- и видеофайлов для операционной системы Windows. Условия правообладателя (Лицензия GNU GPL - ware free). Условия использования по ссылке: https://ru.wikipedia.org/wiki/Media_Player_Classic. Срок действия: бессрочно.
14. **AIMP.** Бесплатный аудиопроигрыватель с закрытым исходным кодом, написанный на Delphi. Условия правообладателя (ware free). Условия использования по ссылке: <https://www.aimp.ru/>. Срок действия: бессрочно.
15. **Speech analyzer.** Условия правообладателя (ware free). Условия использования по ссылке: <http://www-01.sil.org/computing/sa/index.htm>. Срок действия: бессрочно.
16. **Audacity.** Программа анализа звучащей речи. Условия правообладателя (Лицензия - GNU GPL v2). Условия использования по ссылке: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Audacity>. Срок действия правообладателя: бессрочно.
17. **Inkscape.** свободно распространяемый векторный графический редактор, удобен для создания как художественных, так и технических иллюстраций. Условия правообладателя: Лицензия -GNU GPL 2 (ware free). Условия использования по ссылке: <https://inkscape.org/ru/download/>. Срок действия: бессрочно.
18. **Skype 7.30.0.** Бесплатное проприетарное программное обеспечение с закрытым кодом, обеспечивающее текстовую, голосовую и видеосвязь через Интернет между компьютерами, опционально используя технологии пиринговых сетей. Условия правообладателя (Лицензия Adware) - Условия использования по ссылке: <https://www.skype.com/ru/about/>. Срок действия: бессрочно.
19. **Adobe Acrobat Reader.** Бесплатный мировой стандарт, который используется для просмотра, печати и комментирования документов в формате PDF. Условия правообладателя: Условия использования по ссылке: <https://get.adobe.com/ru/reader/otherversions/>. Срок действия: бессрочно.
20. **Circles.** Программа интерактивной визуализации многоуровневых данных: числовых значений или древовидные структуры. Условия правообладателя (Лицензия BSD). Условия использования по ссылке: <https://carrotsearch.com/circles/free-trial/>.

з) *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_bezопасnost_zhiznedeyatelности.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:

Специальные помещения:

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа: аудитория укомплектована специализированной (учебной) мебелью на 20 рабочих мест, оборудована техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории:

проектор NEC NP200, экран Projecta Slim Screen. Мобильный комплекс: демонстрационное оборудование (ноутбук Lenovo, акустическая система LG) и учебно-наглядные пособия (карта), наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: аудитория укомплектована специализированной (учебной) мебелью на 20 рабочих мест, оборудована техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории: проектор NEC NP200, экран Projecta Slim Screen. Мобильный комплекс: демонстрационное оборудование (ноутбук Lenovo, акустическая система LG) и учебно-наглядные пособия (карта), наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

Помещение для организации самостоятельной работы: аудитория укомплектована специализированной (учебной) мебелью на 10 рабочих мест с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации, оборудована техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории: монитор Samsung Sync Master 943, системный блок Альфа-775 (11 шт), проектор BENQ, наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины.

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 | 0-1 | 17 |
| 2. | Проверка знаний по темам | 0-2 | 22 |
| 3 | Аннотации тем | 0-2 | 20 |
| 4 | Бонусные баллы | 1 | 1 |
| Всего за семестр | | | 60 |

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 всему пройденному материалу | 40 |
| Всего за зачет | | 40 |

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. Чрезвычайные ситуации социального происхождения. Терроризм как идеология, сущность и опасные последствия для современного общества.
18. Средства поражения и поражающие факторы. Оружие массового поражения.
19. Ядерное оружие. Поражающие факторы. Классификация боеприпасов. Виды ядерных взрывов.
20. Химическое оружие. Классификация отравляющих веществ по действию на организм. Бинарные ОВ.
21. Бактериологическое (биологическое) оружие. Классификация.
22. Обычные средства поражения.
23. Перспективные виды оружия. Классификация.
24. Безопасность, понятие, классификация. Основные принципы обеспечения безопасности.
25. Биосфера, состав. Экосистема или биогеоценоз.
26. Экологические факторы, биотические, абиотические, антропогенные.
27. Формы взаимодействия общества и природы. Загрязнение среды обитания.
28. Антропогенное загрязнение окружающей среды.
29. Атмосфера, ее загрязнение и последствия.
30. Загрязнение гидросферы.
31. Антропогенное воздействие на земную кору.
32. Производственная среда. Травмирующие и вредные факторы в производственной среде.
33. Физические, химические и биологические факторы в производственной среде.
34. Бытовая среда. Элементы бытовой среды. Экологичное жилище. Характеристика современного жилища.
35. Физические, химические и биологические факторы в бытовой среде.
36. Воздействие на человека электромагнитных полей. Опасности, связанные с использованием электрического тока в быту.
37. Причины вредного влияния на организм пищи.
38. Средства индивидуальной защиты. СИЗ по принципу защитного действия органов дыхания и кожи.
39. Фильтрующие и изолирующие средства защиты кожи.
40. Средства защиты органов дыхания. Фильтрующие и изолирующие противогазы.

41. Простейшие средства защиты органов дыхания. Респираторы, назначение и виды.
42. Медицинские средства индивидуальной защиты, назначение и состав.
43. Травма, виды травм по степени тяжести, по поражающему фактору.
44. Ушибленные раны. Действия по оказанию первой помощи при раневом повреждении.
45. Первая помощь при ранениях. Кровотечение. Способы остановки кровотечения.
46. Первая помощь при кровотечении.
47. Переломы, виды. Способы переноски пострадавших. Первая помощь при переломах.
48. Краш-синдром длительного сдавливания.
49. Ушибы, характеристики. Действия по оказанию первой помощи при ушибах.
50. Посттравматический шок. Начальный и поздний периоды шока после травмы.
51. Первая помощь после травмы.
52. Обморок и причины. Оказание помощи при обмороках.
53. Ожог, степени ожогов. Алгоритм первой помощи при ожогах.
54. Отморожения, степени и первая помощь при отморожении.
55. Оказание первой помощи при электротравме.
56. Утопление и первая помощь при утоплении.
57. Помощь при укусах змеи, осы или пчелы.
58. Пути формирования здорового образа жизни. 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:



старший преподаватель

Болотов
Андрей
Валентинович

Программа рассмотрена на заседании кафедры физиологии и психофизиологии

Зав. кафедрой
физиологии и психофизиологии



Гутник И.Н.

Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме² без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.

Программа рассмотрена на заседании кафедры востоковедения и регионоведения АТР

(наименование)

Протокол № 6 от «10» февраля 2020 г.


Зав. кафедрой востоковедения
и регионоведения АТР

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Кремнев', is written over a horizontal line.

Е.В. Кремнёв



Лист изменений, внесенных в рабочую программу

| Учебный год | Решение кафедры (№ протокола, дата, подпись зав. кафедрой) | Внесенные изменения | Номера листов | | |
|-------------|--|--|---------------|-------|----------------|
| | | | замененных | новых | аннулированных |
| 2020-2021 | Протокол № 1 от 04.09.2020  и.о. зав. кафедрой Е.В. Кремнёв | 1. В п. 8 в внесены изменения, связанные с ежегодным обновлением программного обеспечения (см. сайт www.isu.ru) | - | - | - |