

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Костромской государственный университет»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Безопасность жизнедеятельности**

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль): Практическая психология и конфликтология

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Кострома

Рабочая программа дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом  
Направление подготовки 37.03.01 Психология  
Направленность (профиль): Практическая психология и конфликтология № 946 от 07.08.2014года

Разработал: Онегина М.Д., старший преподаватель

Рецензент: Кирпичник Анатолий Григорьевич, к.пс.н, профессор.

**ПРОГРАММА УТВЕРЖДЕНА:**

На заседании кафедры Общей и социальной психологии

Протокол заседания кафедры №11 от 29.04.2020

Заведующий кафедрой: Сапоровская Мария Вячеславовна, д.пс.н., профессор

**ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА:**

На заседании кафедры Общей и социальной психологии

Протокол заседания кафедры №18 от 26.05.2021

Заведующий кафедрой: Сапоровская Мария Вячеславовна, д.пс.н., профессор

**ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА:**

На заседании кафедры Общей и социальной психологии

Протокол заседания кафедры №17 от 25.05.2022

Заведующий кафедрой: Сапоровская Мария Вячеславовна, д.пс.н., профессор

**ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА:**

На заседании кафедры Общей и социальной психологии

Протокол заседания кафедры №16 от 31.05.2023

Заведующий кафедрой: Сапоровская Мария Вячеславовна, д.пс.н., профессор

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

Данный курс необходим для студентов всех направлений подготовки и является самостоятельной дисциплиной.

**Цель** курса – вооружить будущих выпускников теоретическими и практическими навыками, необходимыми для: идентификации опасностей техногенного происхождения в повседневных и чрезвычайных ситуациях; создания комфортных и безопасных условий жизнедеятельности человека в штатных условиях; разработки и реализации мер защиты среды обитания от негативных воздействий; проектирование и эксплуатации техники, технологических процессов и объектов экономики в соответствии с требованиями безопасности и экологичности; обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и при стихийных явлениях; участия в работах по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций. Научить студентов организационно-правовым аспектам оказания первой помощи и последовательности мероприятий по оказанию помощи детям при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях, угрожающих жизни и здоровью; проведению базовой сердечно-легочной реанимации, оказанию первой помощи при кровотечениях, травмах различной локализации, ожогах, отморожениях и воздействии других повреждающих факторов; осуществлению правил транспортировки пострадавших, оказанию психологической поддержки.

**Задачами** обучения являются:

- формирование знаний по научно-практическим основам безопасности жизнедеятельности, правовой основе защиты личности в государстве и здорового образа жизни;
- знать характеристику и классификацию чрезвычайных ситуаций природного характера: стихийные бедствия, землетрясения, оползни, сели, наводнения, природные пожары;
- знать характеристику и классификацию чрезвычайным ситуациям техногенного происхождения: аварии на взрывоопасных и на гидродинамически опасных объектах, аварии на автомобильном, железнодорожном, воздушном и водном транспорте;
- получение представления о безопасности и самозащите в экстремальных ситуациях: толпа, криминальные разборки, изнасилование, опьянение, религиозные секты и т.д.;
- знать структуру ГО, задачи ГО в РФ, органы управления, силы и средства ГО, структуру ГО в учебном заведении и мероприятия по гражданской обороне;
- знать организацию защиты учащихся в мирное и военное время;
- повысить уровень готовности к оказанию первой помощи детям при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях, угрожающих жизни и здоровью;
- развить навыки оказания первой помощи детям при несчастных случаях, травмах, отравлениях и тактического мышления при ее оказании;
- воспитать чувство сострадания, ответственности и долга перед детьми при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях, угрожающих жизни и здоровью.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения учебной дисциплины в области безопасности жизнедеятельности и организационно-правовых аспектов оказания первой помощи и последовательности мероприятий по оказанию помощи детям при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях, угрожающих жизни и здоровью студент должен:

**знать:**

- современное состояние и негативные факторы техносферы;
- принципы обеспечения комфортности и безопасности взаимодействия человека со средой обитания;
- анатомо-физиологические последствия воздействия на человека травмирующих и вредных факторов;
- средства и методы повышения безопасности технических средств и технологических процессов;
- основы применения экобиозащитной техники;
- прогнозирование чрезвычайных ситуаций;
- разработка мероприятий по защите населения в чрезвычайных ситуациях и ликвидация последствий аварий, катастроф и стихийных бедствий;
- правовые, нормативно-технические организационные основы безопасности жизнедеятельности;
- общие положения, касающиеся первой помощи, основные понятия ее определяющие;
- основные функции государства по организации и обеспечению оказания первой помощи;
- права и обязанности граждан по оказанию первой помощи;
- перечень состояний, требующих оказания первой помощи.

**уметь:**

- проводить анализ травмоопасных и вредных факторов в повседневных условиях и в чрезвычайных ситуациях;
- использовать экобиозащитную технику и разрабатывать мероприятия, обеспечивающие комфортные и безопасные условия труда и отдыха, а также защиту в чрезвычайных ситуациях;
- проводить защиту и оценку воздействия производственной деятельности на среду обитания (техносферу и природную среду);
- перечень мероприятий первой помощи и последовательность их выполнения
- оценить состояние жизненных функций пострадавших детей и правила проведения базовой сердечно-легочной реанимации.

**владеть:**

- навыками оказания первой медицинской помощи: придание оптимального положения тела, правила переноски и эвакуации детей при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях, угрожающих жизни и здоровью;
- знаниями и навыками применения индивидуальных средств защиты;
- приобретение знаний и практических навыков для обеспечения защиты населения в чрезвычайных ситуациях;
- знаниями правил поведения в чрезвычайных ситуациях;
- пропаганда знаний о ГО и ЧС через средства массовой информации;

**освоить компетенции:**

- способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9);

**3. Место дисциплины в структуре ОП ВО**

Дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» относится к базовой части учебного плана.

Изучается в 1 семестре обучения.

Изучение дисциплины основывается на ранее освоенных дисциплинах/практиках: Физическая культура и спорт, Анатомия ЦНС, Правоведение, Нейрофизиология.

Изучение дисциплины является основой для освоения последующих дисциплин/практик: Педагогика, Социология, Концепция современного естествознания, Психофизиология, Общая психология, Психология развития и возрастная психология, Психология личности.

#### **4. Объем дисциплины (модуля)**

##### **4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических (астрономических) часов и виды учебной работы**

Виды учебной работы,	Очно- заочная форма форма
Общая трудоемкость в зачетных единицах	2
Общая трудоемкость в часах	72
Аудиторные занятия в часах, в том числе:	18
Лекции	8
Практические занятия	10
Лабораторные занятия	
Самостоятельная работа в часах	54
Форма промежуточной аттестации	зачет

##### **4.2. Объем контактной работы на 1 обучающегося**

Виды учебных занятий	Очная форма
Лекции	8
Практические занятия	10
Лабораторные занятия	
Консультации	0,9
Зачет/зачеты	0,25
Экзамен/экзамены	
Курсовые работы	
Курсовые проекты	
Всего	19,15

#### **5. Содержание дисциплины(модуля), структурированное по темам(разделам), с указанием количества часов и видов занятий**

## 5.1 Тематический план учебной дисциплины

### *Очно-заочная форма обучения*

№	Наименование раздела, темы	Всего з.е/ час	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа
			Лекц.	Практ.	Лаб.	
1	Теоретические основы безопасности жизнедеятельности (БЖ). Классификация чрезвычайных ситуаций (ЧС). Российская система предупреждения и действий в ЧС	7	1	1		5
2	Опасные ситуации природного характера и защита населения от их последствий	7	1	1		5
3	Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита населения от их последствий	7	1	1		5
4	ЧС социального характера. Криминогенная опасность.	7	1	1		5
5	Проблемы национальной и международной безопасности РФ.	7	1	1		5
6	Гражданская оборона и ее задачи. Организация гражданской обороны в образовательных учреждениях	7	1	1		5
7	Безопасность жизнедеятельности на производстве	7	1	1		5
8	Негативные факторы среды обитания.	7	0,5	1,5		5
9	Первая медицинская	7	0,5	1,5		5

	помощь					
	Итого:	72	8	10		54, из них 9 часов на подготовку к зачету

## **5.2 СОДЕРЖАНИЕ:**

### **1. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности (БЖ).**

Предмет, методология, теория и практика безопасности. Безопасность и теория риска. Безопасность в различных сферах жизнедеятельности. Критерии чрезмерного и приемлемого риска.

Классификация чрезвычайных ситуаций (ЧС). Российская система предупреждения и действий ЧС. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций - важнейшая государственная задача. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Силы и средства наблюдения, контроля и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Права и обязанности граждан Российской Федерации в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Подготовка населения и пропаганда знаний в области защиты населения и территорий. Общие рекомендации по готовности к чрезвычайным ситуациям.

### **2. Опасные ситуации природного характера и защита населения от их последствий.**

Понятие ЧС природного характера. Классификация и закономерности проявления природных ЧС. Геологические ЧС. Природные пожары. Метеорологические ЧС. Гидрологические и морские опасности. Биологические ЧС. Космические и гелиофизические ЧС.

### **3. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита населения от их последствий.**

Понятие ЧС техногенного характера. Классификация. Закономерности проявления. Аварии с выбросом (угрозой выброса) химически, биологически опасных веществ; радиоактивных веществ. Гидродинамические аварии. Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения. ЧС на транспорте.

### **4. ЧС социального характера и защита населения от их последствий.**

#### **Криминогенная опасность.**

Понятие ЧС социального характера. Классификация. Закономерности проявления ЧС социального характера.

Экономическая, информационная и продовольственная безопасность.

### **5. Проблемы национальной и международной безопасности РФ.**

Национальные интересы России.

Общественная опасность экстремизма и терроризма. Виды террористических актов и способы их осуществления.

Организация антитеррористических и иных мероприятий по обеспечению безопасности в образовательном учреждении. Действия педагогического персонала и учащихся по снижению риска и смягчению последствий террористических актов. Обеспечение национальной безопасности РФ.

### **6. Гражданская оборона и ее задачи.**

Гражданская оборона и ее задачи. Современные средства поражения. Средства индивидуальной защиты. Защитные сооружения гражданской обороны. Организация защиты населения в мирное и военное время. Организация гражданской обороны в образовательных учреждениях.

### **7. Безопасность жизнедеятельности на производстве.**

Предмет, задачи безопасности жизнедеятельности на производстве. Основные законодательства РФ об охране труда. Техника безопасности на производстве.

Производственная санитария, гигиена труда и личная гигиена.

### **8. Негативные факторы среды обитания.**

Условия и факторы обитаемости. Световой и воздушно-тепловой режимы помещений. Вибрация и шум. Электрический ток, электробезопасность, молниезащита. Электромагнитные поля и излучения.

### **9. Первая медицинская помощь.**

Оказание первой медицинской помощи в терминальных состояниях; при ранениях и кровотечениях; при термических повреждениях; при отравлениях; при ушибах, вывихах, растяжениях и переломах.

## **6. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

Оценка знаний, умений, навыков, характеризующая этапы формирования компетенций по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» осуществляется в ходе текущего и промежуточного контроля.

Текущий контроль организуется в формах:

- устного опроса (фронтальной беседы, индивидуального опроса, докладов);
- контрольных работ;
- проверки письменных заданий (решения ситуационных задач);
- тестирования;
- оценки результатов предметной деятельности студента.

Промежуточный контроль осуществляется в формах зачета. Каждая форма промежуточного контроля должна включать в себя теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень освоения студентами знаний и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и навыков.

## **6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине(модулю)**

### **Очная форма обучения**

<b>№</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Задание</b>	<b>Часы</b>	<b>Методические рекомендации по выполнению задания</b>	<b>Форма контроля</b>
1	Теоретические основы безопасности жизнедеятельности (БЖ).	Раскрыть понятие безопасность. Рассказать о видах безопасности. Показать влияние антропогенного фактора на природные и экологические процессы	5	Безопасность жизнедеятельности под ред. Л. А. Михайлова Безопасность жизнедеятельности. Терминология Белов С.В. Лекция	Контрольная работа
	Классификация чрезвычайных ситуаций (ЧС). Российская система предупреждения и действий в ЧС	Рассказать о видах чрезвычайных ситуаций. Знать закон «О защите населения и территорий от ЧС природного техногенного характера»		Закон от 1994год «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера» Лекция	Опрос  Контрольная работа



2	Опасные ситуации природного характера и защита населения от их последствий	Владеть способами защиты при возникновении землетрясений, ураганов, смерчей, наводнений, грозы, цунами, лесных пожаров	5	Безопасность жизнедеятельности под ред. Л. А. Михайлова Безопасность жизнедеятельности. Терминология Белов С.В. Лекция	Опрос Тесты
3	Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита населения от их последствий	Знать о причинах аварий и катастроф на предприятиях. Иметь представление о чрезвычайно-опасных объектах для г.Костромы и Костромской области.	5	Безопасность жизнедеятельности под ред. Л. А. Михайлова Белов С.Б. Безопасность жизнедеятельности. Терминология Занько Н.Г. Безопасность жизнедеятельности Лекция	Опрос Тесты
4	ЧС социального характера. Криминогенная опасность.	Знать способы защиты при кражах, изнасиловании, рэжете, опасности толпы, техника религиозной безопасности, меры предотвращения опьянения, способы защиты и правила поведения в зоне криминальных разборок	5	Занько Н.Г. Безопасность жизнедеятельности Лекция	Опрос Информационный бюллетень «Техника религиозной безопасности» Тесты
5	Проблемы национальной и международной безопасности РФ.	Знать Национальные интересы России и общественную опасность экстремизма и терроризма. Знать виды террористических актов и способы их осуществления. Владеть знаниями по организация антитеррористических и иных мероприятий по обеспечению безопасности в образовательном учреждении. Знать действия педагогического персонала и учащихся по снижению риска и	5	Занько Н.Г. Безопасность жизнедеятельности Лекция	Опрос Реферат «Терроризм - угроза обществу» план действий

		смягчению последствий террористических актов. Обеспечение национальной безопасности РФ			
6	Гражданская оборона и ее задачи	Знать задачи Гражданской обороны и современные средства поражения. Уметь пользоваться средствами индивидуальной защиты. Знать устройство защитных сооружений гражданской обороны. Организация защиты населения в мирное и военное время. Организация гражданской обороны в образовательных учреждениях.	5	Занько Н.Г. Безопасность жизнедеятельности Лекция	Опрос, изготовление индивидуальных средств защиты
7	Безопасность жизнедеятельности на производстве	Знать предмет, задачи безопасности жизнедеятельности на производстве. Владеть основные законодательства РФ об охране труда. Знать технику безопасности на производстве. Владеть методами производственной санитарии, гигиены труда и личной гигиены на производстве.	5	Трудовое право : учебник / Н. А. Бриллиантова Официальные документы и нормативные акты для кадровика [Электронный ресурс] Трудовое право : практикум : учебное пособие / В. Л. Гейхман	Опрос Санитарный бюллетень «Санитария и гигиена труда на производстве»
8	Негативные факторы среды обитания.	Знать условия и факторы обитаемости. Световой и воздушно-тепловой режимы помещений. Вибрация и шум. Электрический ток, электробезопасность, молниезащита. Электромагнитные поля и излучения.	5	Безопасность жизнедеятельности под ред. Л. А. Михайлова Безопасность жизнедеятельности. Терминология Белов С.В. Лекция	Рефераты «Влияние вибрации и шума на здоровье человека», «Влияние электромагнитных полей и излучений на здоровье человека»

9	Первая медицинская помощь.	Владеть методами оказания первой медицинской помощи в терминальных состояниях; при ранениях и кровотечениях; при термических повреждениях; при отравлениях; при ушибах, вывихах, растяжениях и переломах.	5	Мисюк, М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни Лекция	Решение ситуационных задач
---	----------------------------	---	---	---	----------------------------

## 6.2. Тематика и задания для практических занятий

**1. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности (БЖ).** Семинар./ Контрольная работа.

- 1) Понятие безопасность. Виды безопасности.
- 2) Безопасность и теория риска.
- 3) Классификация ЧС.
- 5) Права и обязанности граждан РФ в законе о защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера.
- 6) Задачи РСЧС.
- 7) Подготовка населения и пропаганда знаний в области защиты населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера.

**2. Опасные ситуации природного характера и защита населения от их последствий.** Беседа. Тесты.

- 1) Понятие ЧС природного характера. Классификация и закономерности проявления природных ЧС.
- 2) Геологические ЧС.
- 3) Природные пожары.
- 4) Метеорологические ЧС.
- 5) Гидрологические и морские опасности.
- 6) Биологические ЧС.
- 7) Космические и гелиофизические ЧС.

**3. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита населения от их последствий.** Беседа. Тесты.

- 1) Понятие ЧС техногенного характера. Классификация. Закономерности проявления.
- 2) Аварии с выбросом (угрозой выброса) химически, биологически опасных веществ; радиоактивных веществ.
- 3) Гидродинамические аварии. Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения.
- 4) ЧС на транспорте.

**4. ЧС социального характера и защита населения от их последствий.**

**Криминогенная опасность.** Дискуссия. Тесты.

- 1) Понятие ЧС социального характера. Классификация. Закономерности проявления ЧС социального характера. ( толпа, кража, изнасилование, пожар,

криминальные разборки, неразделенная любовь, измена, задержание милицией, арест, драка, опьянение, техника религиозной безопасности, ракет).

2) Экономическая, информационная и продовольственная безопасность.

#### **5. Проблемы национальной и международной безопасности РФ.** Беседа. Тесты.

1) Национальные интересы России. Общественная опасность экстремизма и терроризма.

2) Виды террористических актов и способы их осуществления.

3) Организация антитеррористических и иных мероприятий по обеспечению безопасности в образовательном учреждении. Действия педагогического персонала и учащихся по снижению риска и смягчению последствий террористических актов.

4) Обеспечение национальной безопасности РФ.

#### **6. Гражданская оборона и ее задачи.** Использование раздаточного материала.

1) Средства индивидуальной защиты. Изготовление ватно-марлевой повязки. Знакомство с противогазом и способами его индивидуального подбора. Знакомство с АИ-2.

2) Защитные сооружения гражданской обороны. Изучение и зарисовка схемы планировки защитных сооружений.

3) Организация гражданской обороны в образовательных учреждениях.

Знакомство с Приказом, руководящим составом и организационными мероприятиями по организации гражданской обороны в школе.

#### **7. Безопасность жизнедеятельности на производстве.** Работа с раздаточным материалом.

1) Основные законодательства РФ об охране труда. Изучение и конспектирование законов: «Охрана окружающей среды», «Охрана природы», «Трудовой кодекс» основные положения X раздела.

2) Техника безопасности на производстве. Изучение системы стандартов безопасности труда. Правила и инструкция охраны труда.

#### **8. Негативные факторы среды обитания.** Беседа.

1) Условия и факторы обитаемости.

2) Вибрация и шум. Вибрационная болезнь.

4) Электрический ток, электробезопасность, молниезащита.

5) Электромагнитные поля и излучения (инфракрасное, ультрафиолетовое, рентгеновское, ионизирующее).

#### **9. Первая медицинская помощь.** Приобретение практических навыков. Дисургия.

1) Оказание первой медицинской помощи в терминальных состояниях;

2) Оказание первой медицинской помощи при ранениях и кровотечениях. Изучить виды и способы остановки кровотечений.

3) Оказание первой медицинской помощи при термических повреждениях. Оказание помощи при ожогах термических и химических.

4) Оказание первой медицинской помощи при отравлениях. Промывание желудка.

5) Оказание первой медицинской помощи при ушибах, вывихах, растяжениях и переломах.

### **7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины(модуля)**

#### **Основная литература**

1. Безопасность жизнедеятельности : учебник / Э. А. Арустамов [и др.] ; под ред. Э. А. Арустамова. - 17-е изд., перераб. и доп. - М. : Дашков и К, 2012. - 444, [2] с. - (Серия «Учебные издания для бакалавров»). - Библиогр.: с. 444-445. - ISBN 978-5-394-01888-6: 409.00

#### **Дополнительная литература**

2. Плошкин, В.В. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие для вузов / В.В. Плошкин. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - Ч. 1. - 380 с. : ил., табл. - ISBN 978-5-4475-3694-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271548>

3. Плошкин, В.В. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие для вузов / В.В. Плошкин. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - Ч. 2. - 404 с. : ил., табл. - ISBN 978-5-4475-3695-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271483>

4. Трудовое право России: практикум : нормативные акты : (приложение). - 2-е изд.; Электрон. текстовые дан. - М.: Юрайт, 2009. - 1 электрон. опт. диск. (CD-ROM). - (Прогрессивный учебник). - Б. ц.

5. Трудовой кодекс Российской Федерации : по состоянию на 25 февраля 2012 г. : с учетом изменений, внесенных Федеральными законами от 28 ноября 2011 г. № 337-ФЗ, от 30 ноября 2011 г. № 353-ФЗ, от 7 декабря 2011 г. № 417-ФЗ, включая новую главу 51.1. - М. : Проспект : Кнорус, 2012. - 222, [1] с. - 52.00.

### **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

#### ***Информационно-образовательные ресурсы:***

Электронные библиотечные системы:

1. ЭБС «Университетская библиотека online»
2. ЭБС «Znanium»

### **9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Стендовые материалы по гражданской обороне, санитарная сумка, противогаз, респиратор, перевязочный пакет, противохимический пакет, АИ-2, шины Крамера и шины Дитерикса, учебные таблицы по видам кровотечений, переломам, вывихам, инфекциям, терминальным состояниям. Оборудование: доска, телевизор, видеомагнитофон, DVD – player, видеопроектор, экран. Специализированные аудитории 46 и 52 в корпусе А. Специализированное программное обеспечение не требуется.