

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВПО «ВОЛОГОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УТВЕРЖДАЮ



"20" сентября 2011 г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И МЕДИЦИНСКИХ**  
**ЗНАНИЙ**

Специальность  
**050720 Физическая культура**

Форма обучения

**Заочная**

Вологда  
2011



## 1. Пояснительная записка

**Целью** освоения дисциплины является: Расширить знания по теории и практике обеспечения безопасности жизнедеятельности, роли и месте БЖД в профессиональной деятельности. Обучить навыкам и методам, позволяющим эффективно и качественно действовать в условиях ЧС.

**1.2. Извлечение из ГОС ВПО** специальности (направления), содержащее требования к обязательному минимуму содержания и общее количество часов (выписка).

**ВЫПИСКА** из государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по специальности 050720 – «Физическая культура» от 31.01 2005 г.

### **Основы безопасности жизнедеятельности и медицинских знаний ОПД.Ф.7**

Основы безопасности жизнедеятельности и медицинских знаний. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности. Классификация чрезвычайных ситуаций. РСЧС. Опасные ситуации природного и техногенного характера и защита населения от их последствий. Действия учителя при авариях и катастрофах, стихийных бедствиях. Основы пожарной безопасности. Действия при пожарах. Чрезвычайные ситуации социального характера. Криминогенная опасность. Правила безопасного поведения на транспорте. Экономическая, информационная, продовольственная безопасность. Общественная опасность экстремизма и терроризма.

## **ВЫПИСКА ИЗ УЧЕБНОГО ПЛАНА СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Курс</b>
Аудиторные занятия	10	2
Лекции	6	2
Практические занятия	4	2
Самостоятельная работа	90	
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>100</b>	
<b>Вид итогового контроля</b>		2- экзамен

## 3. Объем дисциплины и виды учебной работы:

/ п	Шифр и наименование специальности	Курс	Семестр	Виды учебной работы в часах						Вид итогового контроля (форма отчетности)
				Трудоемкость	Всего аудит.	ЛК	ПР/СМ	ЛБ	Сам. работа	
	050720.65 «Физическая культура»	1	2	100	10	6	4		90	экзамен

## 4. Учебно-тематический план (содержание дисциплины).

4.1 Разделы дисциплины и виды занятий (в часах). Примерное распределение учебного времени:

/п	Раздел дисциплины	Количество часов				
		050720.65 «Физическая культура»				
		Всего ауд.	ЛК	ПР/СМ	ЛБ	Сам. работа
	<b>Раздел 1. Теоретические основы БЖ</b> Тема 1. <i>Глобальные проблемы БЖ</i>	2	2			
	<b>Раздел 2. Виды ЧС</b> Тема 2. <i>Классификация ЧС.</i>	4	2	2		45
	<b>Раздел 4. ПМП</b> Тема 4. <i>Само- и ПМП</i>	4	2	2		45

#### 4.2. Содержание разделов дисциплины:

##### **Раздел 1. Теоретические основы БЖ.**

Тема 1. Теоретические основы дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» (БЖ). Обеспечение безопасности как государственная проблема. Чрезвычайные ситуации. Понятия: оперативная обстановка, авария, катастрофа, опасное природное явление, стихийное бедствие, экологическое бедствие.

##### **Раздел 2. Чрезвычайные ситуации и их классификация**

Тема 2. Классификация ЧС. Основные нормативно-технические и организационные документы, принятые Государственной думой и Правительством РФ по вопросам безопасности и защиты населения в ЧС. Обязанности организаций в области защиты населения и территорий от ЧС. Права и обязанности граждан РФ при ЧС.

##### **Раздел 3. Первая медицинская помощь.**

Тема 3. Само-, взаимно- и первая медицинская помощь при травмах и несчастных случаях.

Закрытые и открытые повреждения. Классификация внешних повреждающих факторов. Ушибы. Определение. Признаки. ПМП

Растяжения и разрывы связок: понятие, признаки. ПМП. Вывихи: определение, признаки. ПМП. Травматический токсикоз: определение, периоды и формы. ПМП. Позиционный синдром..

Закрытые повреждения. Ушибы. Растяжения и разрывы связок. Вывихи. Травматический токсикоз. Позиционный синдром. Асфиксия. Утопление

Асфиксия: причины, признаки. ПМП. Утопление. Признаки. ПМП в зависимости от наличия сознания, сердцебиения и самостоятельного дыхания, а также утопления в речной или морской воде

#### 4.3. Темы для самостоятельного изучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины. Тема	Форма самостоятельной работы	Кол -во часов	Форма контроля выполнения самостоятельной работы
-------	---------------------------------------	------------------------------	---------------	--------------------------------------------------

1.	Тема 1. Исторические данные по чрезвычайным ситуациям природного, техногенного и социального характера.	реферат		Защита реферата
2.	Тема 2. Психологические аспекты выживания в чрезвычайных ситуациях.			
3.	Тема 3. Методика подготовки и проведения занятий по защите населения в ЧС.			

### 5. Учебно-методическая обеспеченность дисциплины.

#### а) основная литература:

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник для вузов/ Л. А. Михайлов, В. П. Соломин, А. Л. Михайлов [и др.]; под ред. Л. А. Михайлова. - Москва [и др.]: Питер, 2007. - 302 с.

2. Безопасность жизнедеятельности. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях: учебное пособие / Я. Д. Вишняков [и др.]. - 3-е изд., испр. - Москва: Академия, 2008. - 304 с.

3. Безопасность жизнедеятельности: учебник для вузов / под ред. Л. А. Михайлова. - Москва: Академия, 2009. - 272 с.

#### б) дополнительная литература:

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник для вузов по экономическим, социальным и гуманитарным направлениям подготовки/ под ред. Э. А. Арустамова. - 17-е изд., перераб. и доп.. - М.: Дашков и К, 2013. - 448 с. –

2. Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф: учебник для учреждений среднего профессионального образования/ под ред. Н. М.Киршина. - 5-е изд., стер.. - М.: Академия, 2011. - 320 с.

#### в) интернет ресурсы

1.globaltrouble.ru

2.videorus.ru

3.nsportal.ru

### 6. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

- плакаты
- робот-тренажер Анна
- мультимедиа оборудование

### 7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины:

7.1. Примерные зачетные тестовые задания.

#### **ВАРИАНТ 1**

#### 1. Опасными местами в любое время суток могут быть

- а) подворотни, заброшенные дома, задние двory, пустыри, пустующие площадки;
- б) парикмахерские, ремонтные мастерские, любые магазины, банки, кафе, бары;
- в) отделение милиции, пожарная часть, почта, больница, поликлиника, видеотека.

## **2. Что такое землетрясение:**

- а) область возникновения подземного удара;
- б) подземные удары и колебания поверхности Земли;
- в) проекция центра очага землетрясения на земную поверхность.

## **ТЕСТЫ по основам медицинских знаний**

### **1. Здоровье — это:**

- а) состояние полного физического, душевного и социального, благополучия;
- б) отсутствие болезней и физических недостатков;
- в) способность организма противостоять эмоциональным и физическим стрессам;
- г) состояние человека, когда его ничто не беспокоит;
- д) способность сохранять психофизическую устойчивость человека к неблагоприятным условиям.

### **2. Какие факторы, характерные для городского образа жизни, влияют отрицательно на здоровье граждан?**

- а) загрязнение окружающей среды;
- б) повышенные нервные нагрузки;
- в) малоподвижный образ жизни;
- г) бедность.

### **3. Расставьте в порядке значимости факторы, от которых зависит здоровье человека.**

- а) здравоохранение;
- б) образ жизни;
- в) наследственность;
- г) окружающая среда.

### **4. По какой причине чаще всего болеет человек? Выберите правильный ответ:**

- а) большие перегрузки;
- б) гиподинамия (малоподвижный образ жизни);
- в) состояние психики человека;
- г) от неблагоприятного состояния окружающей среды.

### **5. В процессе дыхания необходимо обращать внимание на то, чтобы:**

- а) вдох был продолжительнее выдоха;
- б) продолжительность вдоха и выдоха были строго одинаковы;
- в) выдох был продолжительнее вдоха;
- г) уменьшалась частота и увеличивалась глубина дыхания;
- д) увеличивалась частота и уменьшалась глубина дыхания.

## **7.2. Примерный перечень вопросов к зачету.**

- учебным планом зачет не предусмотрен.

### **7.2.1. Примерный перечень вопросов к экзамену.**

1. Определения понятий «Чрезвычайная ситуация» и классификация, «зона ЧС», «авария», «катастрофа», «предупреждение ЧС», «ликвидация ЧС».
2. Характеристика опасностей и угроз.
3. Основные нормативно-технические и организационно-правовые документы.

4.Цель создания единой государственной системы предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС). Задачи РСЧС. Территориальные подсистемы РСЧС, их функционирование. Функциональные подсистемы РСЧС, их функционирование.

5.Органы, силы, средства и материальные ресурсы каждого уровня РСЧС. Координирующие органы РСЧС. Основные задачи комиссий по чрезвычайным ситуациям (КЧС) федеральных органов исполнительной власти.

6.Основные задачи комиссий по чрезвычайным ситуациям (КЧС) исполнительной власти субъектов РФ и органов местного самоуправления.

7.Основные задачи территориальных и объектовых комиссий по чрезвычайным ситуациям (КЧС).

8.Структура органов управления РСЧС. Силы и средства РСЧС. Информационное обеспечение, режимы функционирования РСЧС. Основные мероприятия, осуществляемые при функционировании РСЧС.

9.В каких ситуациях происходит загрязнение АХОВ. Ближайшие химико-опасные производства. Характеристика действия на организм человека аммиака, хлора. Зависимость параметров зон поражения. Способы защиты от АХОВ. Организация выхода из зараженной зоны. Ваши действия, если почувствовали признаки отравления?

10.Порядок оповещения населения в случае аварий с выбросом АХОВ. Способы защиты от АХОВ на улице.

11.Основные особенности ядерного оружия. Характеристика поражающих факторов ядерного взрыва. Основные виды воздействия на человека.

12.Геологические ЧС, характеристика и действия населения, ПМП.

13.Метеорологические ЧС, характеристика и действия населения, ПМП.

14.Гидрологические ЧС, характеристика и действия населения, ПМП.

15.Лесные пожары, характеристика и действия населения, ПМП.

16.Биологические ЧС, характеристика и действия населения.

17.ЧС на химически опасных объектах, характеристика и действия населения и ПМП.

18.ЧС на радиационно-опасных объектах, характеристика и действия населения, ПМП.

19. ЧС на пожаро-взрывоопасных объектах, характеристика и действия населения, ПМП.

20. ЧС социального характера, характеристика и действия населения.

21.Поражающих факторов ядерного оружия. Способы и средства, применяемые для защиты населения от последствий использования ядерного оружия.

22.Химическое оружие, способы защиты от него. ОВ нервно-паралитического действия. Антидотная терапия. ПМП при поражениях ФОВ.

23. ОВ общетоксического действия. Механизм действия. Признаки отравления синильной кислотой. ПМП при отравлении цианидами. Отравление окисью углерода.

24.ОВ психомиметического действия. ПМП на этапах эвакуации. ОВ кожно-резорбтивного действия: свойства, механизм поражающего действия. Ипритные поражения. ПМП на этапах эвакуации при поражениях ипритом.

25.ОВ удушающего действия, механизм действия. Клиническая картина отравления ОВ удушающего действия. ПМП и уход на этапах эвакуации при ОВ удушающего действия.

26.Способы защиты населения от химического оружия. Международные обязательства РФ по уничтожению химического оружия.

27.Бактериологическое (биологическое) оружие (БО). Характеристики очага поражения БО. Особенности развития эпидемического процесса в очаге бактериального поражения. Возможные жертвы среди населения при бактериологическом поражении. Инструкция по использованию аптечки индивидуальной АИ-2.

28.Терроризм. Определение. Терроризм как социальное явление. Цели и масштабы терроризма. Способы и средства осуществления террористических актов. Характеристика взрывчатых веществ и взрывных устройств.

29.Цели борьбы с терроризмом. Министерства и ведомства, осуществляющие борьбу с терроризмом. Действия граждан, в том числе учащихся и студентов, в экстремальных и чрезвычайных ситуациях, связанных с терроризмом. Способы снятия стресса, вызванного актом терроризма.

30.Обязанности граждан РФ в предупреждении, выявлении в пресечении террористической деятельности. Наказание за участие в террористической деятельности.

31.Виды терроризма: биологический, электромагнитный, технологический. Антитеррористическое воспитание в детской, подростковой и юношеской аудитории.

32.Гражданская оборона. Задачи ГО. Защитные сооружения ГО.

33.Оповещение населения. Эвакуация, рассредоточение и эвакуационные органы. Устойчивость предприятия (организации).

34.Силы и средства ГО. Гражданские организации ГО. Подготовка руководящего состава. Органов управления и сил ГО, обучение населения способам защиты в условиях ЧС. Законодательные акты Правительства РФ в области ГО.

35.Принципы оказания ПМП при ранениях. Асептика. Антисептика.

36.Понятие о кровотечении. Классификация. Методы временной остановки кровотечений. Методы окончательной остановки кровотечений. Первая медицинская помощь при наружных и смешанных кровотечениях из внутренних органов.

37.Ожоги. Виды. Признаки ожогов. Классификация по глубине поражения. Правила определения площади ожогов. Понятие ожоговой болезни. ПМП обожженным. Особенности ожогов у детей.

38.Электрические ожоги. Поражение электрическим током, признаки. Поражение атмосферным электричеством. ПМП при электротравме. Профилактика.

39.Химические ожоги. Лучевые ожоги. Холодовая травма. Классификация. Степени. Периоды. ПМП.

40.Понятие о травматическом шоке. Виды Травматического шока. Классификация, фазы и степени шока. Основные противошоковые мероприятия в очаге массового поражения и на этапах эвакуации. Особенности проведения противошоковых мероприятий у детей.

41.Понятие о закрытых и открытых повреждениях. Классификация внешних повреждающих факторов. Ушибы. Определение. Признаки. ПМП. Растяжения и разрывы связок. Понятие. Признаки. ПМП. Вывихи. Определение. Признаки. ПМП. Травматический токсикоз. Определение. Периоды и формы. ПМП. Позиционный синдром.

42.Асфиксия. Причины. Признаки. ПМП.

43.Утопление. Признаки. ПМП в зависимости от наличия сознания, сердцебиения и самостоятельного дыхания, а также утопления в речной или морской воде.

44.Определение переломов. Классификация. Переломы у детей. Признаки переломов. Осложнения переломов. ПМП.

45.Шины. Правила наложения шин. Имобилизация конечностей стандартными транспортными шинами и подручными средствами. Особенности наложения стандартных и импровизированных шин при переломах костей верхних конечностей.

46.Понятия реанимации, терминального, преагонального и агонального состояний, клинической смерти. Причины остановки дыхания и сердцебиения.

47.Этапы сердечно-легочной реанимации. Восстановление проходимости дыхательных путей. Методы искусственной вентиляции легких. Техника наружного массажа сердца.

48.Сочетание наружного массажа сердца с искусственной вентиляцией легких. Показания и противопоказания к сердечно-легочной реанимации.

**7.3. Примерная тематика рефератов.**

Студенты выполняют реферат с сопровождением информации на мультимедийной презентации.

**7.4. Примерная тематика курсовых работ.**

Не предусмотрена.

**7.5. Методика исследования (если есть).**

Не предусмотрена.

**7.6. Балльно-рейтинговая система, используемая преподавателем для оценивания знаний студентов по данной дисциплине.**

Не предусмотрена.