

Министерство науки и высшего образования  
Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Донецкий государственный университет»

Институт педагогики  
Кафедра педагогики

УТВЕРЖДАЮ  
проректор

\_\_\_\_\_ П.А. Машаров  
«17» апреля 2025 г.  
МП

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **«БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Укрупненная группа направлений подготовки	51.00.00	Культурология и социокультурные проекты
Программа высшего образования		Программа бакалавриата
Направление подготовки	51.03.01	Культурология
Направленность(профиль) образовательной программы		Культурология
Квалификация		Бакалавр
Форма обучения		Очная, заочная

Рабочая программа может быть адаптирована для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Рабочая программа дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» для обучающихся по направлению подготовки 51.03.01 Культурология (Профиль: Культурология), составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриата по направлению подготовки 51.03.01 Культурология, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.12.2017 г., № 1177 (с изм. и доп.), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 06 апреля 2021 г. № 245 (с изм. и доп.), в соответствии с учебным планом, утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «ДонГУ» для набора 2025 года.

Разработчик:

ст. преподаватель кафедры педагогики

Е.А. Кокоша

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры педагогики.  
Протокол от 14.04.2025 г. № 11

Заведующий кафедрой

Г.И.Рублёва

СОГЛАСОВАНО:

Декан филологического факультета  
15.04.2025 г.

Н.А. Ярошенко

Учебно-методическая комиссия филологического факультета.  
Протокол от 15.04.2025 г. № 4.

Председатель

А.Н.Стебунова

Руководитель основной профессиональной образовательной программы,  
д-р филос. наук, проф.  
03.04.2025 г

Д.Е. Муза

## 1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

### 1.1. Требования к предварительной подготовке обучающихся, предшествующие и сопутствующие дисциплины, на которых основывается изучение данной:

теоретической базой для изучения курса является комплекс общеобразовательных и естественнонаучных дисциплин, изучаемых в период обучения в школе;

дисциплины программы бакалавриата: физическая культура, основы военной подготовки.

### 1.2. Дисциплины, курсовые работы и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

Учебная практика: ознакомительная; Производственная практика: проектно-технологическая; Производственная практика: преддипломная; Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена; Выполнение и защита выпускной квалификационной работы; Прикладная физическая культура.

## 2. ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Общая характеристика

Наименование показателя	Значение показателя
Название образовательной программы	51.03.01 Культурология
Шифр и название в соответствии с учебным планом	Б1.Б.М3.3 Безопасность жизнедеятельности
Часть образовательной программы	Базовая часть
Количество зачетных единиц / всего часов	2/72

В случае предъявления от обучающегося или его родителя (законного представителя) заявления на обучение по адаптированной образовательной программе высшего образования, подкрепленного заключением психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК) или медико-социальной экспертизы (МСЭ) с рекомендациями создания индивидуальной программы реабилитации и абилитации (ИПРА), данная рабочая программа может быть адаптирована с учетом индивидуальных особенностей здоровья обучающегося.

### 2.2. Распределение часов по формам и периодам обучения

Форма обучения	курс	семестр	Общее количество часов					Форма контроля
			лекционных	лабораторных	практических	самостоятельной работы + контроль	всего	
Очная	1	2	34	-	-	38	72	зачет
Заочная	1	2	6	-	-	66	72	зачет

### 3. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ

Формирование профессиональной культуры безопасности, под которой понимается готовность и способность личности использовать приобретенную совокупность знаний, умений и навыков для обеспечения безопасности в личной, общественной и профессиональной деятельности; характера мышления и ценностных ориентаций, при которых вопросы безопасности жизни и здоровья человека рассматриваются в качестве приоритета.

### 4. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ КОМПОНЕНТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ, ИХ ИНДИКАТОРЫ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Компетенции	Индикаторы	Результаты обучения
<b>УК-8.</b> Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	<b>УК-8. И-1.</b> Идентифицирует факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений)	<b>УК-8.1.1.</b> Знает классификацию потенциальных опасностей (угроз) для жизни и здоровья человека, в том числе, провоцирующих возникновение опасных ситуаций в повседневной жизни и профессиональной деятельности; систему методов по предотвращению и ликвидации их последствий. <b>УК-8.1.2.</b> Умеет идентифицировать основные опасности, действующие в среде, оценивать риск их реализации, выбирать методы защиты от них применительно к сфере своей личной, общественной и профессиональной деятельности. <b>УК-8.1.3.</b> Владеет способами и приемами, аналитическими умениями в области выявления и оценки различных видов опасностей в чрезвычайных ситуациях.
	<b>УК-8. И-2.</b> Понимает, как создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности; демонстрирует приемы оказания первой помощи	<b>УК-8.2.1.</b> Знает основополагающие принципы безопасного и ответственного поведения, их приоритетную роль в обеспечении безопасности в повседневной жизни и в профессиональной деятельности. <b>УК-8.2.2.</b> Умеет сознательно и ответственно относиться к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих, грамотно используя накопленный мировой опыт по вопросам сохранения и укрепления здоровья человека; определять потенциальные факторы риска, <b>УК-8.2.3.</b> Владеет способами и приемами создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности в условиях действия факторов риска.

## 5. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Название темы	Краткое содержание темы (вопросы темы)
<b>Раздел 1. Безопасность жизнедеятельности в измерениях системы «Человек - среда обитания»</b>	
Теоретические основы БЖД	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Цель, задачи курса. Межпредметный характер БЖД, ее связь с другими общеобразовательными и специальными дисциплинами.</li> <li>2. Понятийно-категориальный аппарат дисциплины.</li> <li>3. Понятие о среде обитания, её безопасности.</li> <li>4. Таксономия опасностей, возникающих и развивающихся в среде обитания.</li> <li>5. Методы, принципы и средства обеспечения безопасности.</li> <li>6. Виды систем безопасности по объектам защиты.</li> </ol>
БЖД в условиях ЧС природного характера	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие о чрезвычайной ситуации (ЧС). Классификация ЧС. Принципы и способы защиты населения в условиях ЧС.</li> <li>2. Природные угрозы и характер их проявлений и действий на людей, животных, растения и объекты экономики.</li> <li>3. Основные положения о природных угрозах, литосферные явления.</li> <li>4. Характеристика опасных геологических процессов и явлений. Поражающие факторы, характер их проявления и действия на людей, объекты экономики и окружающую среду.</li> <li>5. Метеорологические и гидросферные явления.</li> <li>6. Опасные гидрологические процессы и явления, их негативное воздействие на жизнедеятельность людей и функционирование объектов.</li> <li>7. Общая характеристика ЧС биологического характера, виды, причины развития.</li> </ol>
БЖД в условиях ЧС техногенного характера	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные положения о техногенных опасностях. Техногенные опасности и их поражающие факторы.</li> <li>2. Защита населения и территорий при авариях на радиационно-опасных объектах</li> <li>3. Аварии на химически опасных объектах.</li> <li>4. Аварии на объектах коммунального хозяйства</li> <li>5. Аварии на транспорте.</li> </ol>
Основы пожарной безопасности	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правовая основа деятельности в области пожарной безопасности.</li> <li>2. Общая характеристика пожара и условий его возникновения.</li> <li>3. Системы и средства противопожарной защиты, требования к содержанию и техническому обслуживанию.</li> <li>4. Организация работ по обеспечению пожарной безопасности.</li> </ol>
БЖД в условиях воздействия социально-политических опасностей	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Социально-политические опасности, их виды и характеристика.</li> <li>2. Социально-политические конфликты с</li> </ol>

	использованием обычного оружия и средств массового поражения 4. Терроризм как реальная угроза безопасности в современном обществе: виды, причины возникновения. Профилактика экстремизма в молодежной среде
<b>Раздел 2. Валеологическая и медико-биологическая составляющие системы безопасности жизнедеятельности</b>	
Здоровье как основа безопасного существования	1. Понятие о здоровье, его компонентах. Характеристика уровня и качества здоровья. Основные понятия о физическом, психическом, репродуктивном здоровье человека. 3. Влияние неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье человека. 4. Основные морфофизиологические показатели функционального состояния организма человека в норме и их отклонения. 5. Принципы и методы формирования здорового образа жизни.
Анатомо-физиологические и психологические механизмы безопасности	1. Структура и базовые функции основных физиологических систем организма человека, обеспечивающих его жизнедеятельность. 2. Физиологические показатели состояния сердечно-сосудистой, дыхательной систем в норме, при болезнях и травмах. 3. Система восприятия человеком среды обитания. 4. Психические процессы, состояния и свойства личности как важнейшие механизмы обеспечения безопасности человека.
Неотложные состояния, причины и факторы их возникновения	1. Понятие о первой помощи. Общие правила ПМП. 2. Понятие о травме. Виды травм. Наиболее опасные осложнения при открытых травмах. 3. Объем и последовательность медицинских мероприятий при оказании неотложной помощи. 4. Травматический шок: симптомы, причины развития, противошоковые мероприятия. 5. Понятие иммобилизации. Основные правила иммобилизации при травмах.
Характеристика состояний, требующих оказания неотложной помощи	1. Переломы, их виды, симптомы, первая помощь. 2. Травмы головы, их виды, симптомы, первая помощь. 3. Травмы грудной клетки. Пневмоторакс, его виды, симптомы, первая помощь. 4. Травмы живота, их виды; симптомы закрытой травмы живота, первая помощь. 5. Травмы таза, симптомы, неотложная помощь. 6. Травмы позвоночника, их виды, симптомы, первая помощь. 7. Отравление угарным газом, симптомы, первая помощь. 8. Ботулизм, симптомы, неотложная помощь 9. Клиническая картина отморожений, степени тяжести, первая помощь 10. Понятие электробезопасности, виды воздействия электрического тока на организм человека, неотложная

	<p>помощь при электротравмах.</p> <p>11. Клиническая картина термических ожогов, степени тяжести, первая помощь.</p> <p>12. Утопление: синий и бледный тип, первая помощь; правила безопасного поведения на воде.</p>
Первая помощь при кровотечениях	<p>1. Кровотечения: причины, виды, степени тяжести, факторы, определяющие тяжесть состояния пострадавшего при кровопотере. Субъективные и объективные признаки острой кровопотери.</p> <p>2. Основные виды остановки кровотечений. Способы временной остановки кровотечений.</p>
Основы доврачебной реанимации.	<p>1. Реанимация доврачебная: этапы, основные принципы и задачи.</p> <p>2. Понятие о терминальном состоянии, общая характеристика его фаз.</p> <p>3. Алгоритм первичной сердечно-легочной реанимации.</p>
Основы микробиологии, эпидемиологии и иммунологии.	<p>1. Клинические проявления и последствия особо опасных инфекций, методы их профилактики.</p> <p>2. Особенности организации мероприятий по предотвращению распространения инфекционных болезней, локализации и ликвидации зон и очагов бактериологического поражения.</p> <p>Понятие о санитарно-эпидемиологическом режиме. Карантин, карантинные мероприятия.</p>

## 6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Форма обучения – очная, курс – 1, семестр – 2

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС+К	Всего
<b>Раздел 1. Безопасность жизнедеятельности в измерениях системы «Человек - среда обитания»</b>	<b>14</b>			<b>16</b>	<b>30</b>
1. Теоретические основы БЖД	4			4	8
2. БЖД в условиях природных ЧС	2			2	4
3. БЖД в условиях ЧС техногенного характера	4			4	8
4. Основы пожарной безопасности	2			4	6
5. БЖД в условиях воздействия социально-политических опасностей	2			2	4
<b>Раздел 2. Валеологическая и медико-биологическая составляющие системы безопасности жизнедеятельности</b>	<b>20</b>			<b>22</b>	<b>42</b>
6. Здоровье как основа безопасного существования	2			2	4
7. Анатомо-физиологические и психологические механизмы безопасности	4			4	8

8 Неотложные состояния, причины и факторы их возникновения	2			2	4
9. Характеристика состояний, требующих оказания неотложной помощи	6			10	16
10. Первая помощь при кровотечениях	2			4	6
11. Основы доврачебной реанимации	2			2	4
12. Основы микробиологии, эпидемиологии и иммунологии	2			2	4
<b>ИТОГО ПО КОМПОНЕНТУ ОП</b>	<b>34</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	<b>38</b>	<b>72</b>

### 6.2 Форма обучения – заочная, семестр – 2

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС+К	Всего
<b>Раздел 1. Безопасность жизнедеятельности в измерениях системы «Человек - среда обитания»</b>	<b>2</b>			<b>28</b>	<b>30</b>
Теоретические основы БЖД				8	8
БЖД в условиях ЧС природного	0,5			3,5	4
БЖД в условиях ЧС техногенного характера	0,5			7,5	8
Основы пожарной безопасности	0,5			5,5	6
БЖД в условиях воздействия социально-политических опасностей	0,5			3,5	4
<b>Раздел 2. Валеологическая и медико-биологическая составляющие системы безопасности жизнедеятельности</b>	<b>4</b>			<b>38</b>	<b>42</b>
Здоровье как основа безопасного существования	0,5			3,5	4
Анатомо-физиологические и психологические механизмы безопасности				8	8
Неотложные состояния, причины и факторы их возникновения				6	6
Характеристика состояний, требующих оказания неотложной помощи	1			9	10
Первая помощь при кровотечениях	1			5	6
Основы доврачебной реанимации	1			3	4
Основы микробиологии, эпидемиологии и иммунологии	0,5			3,5	4
<b>ИТОГО ПО КОМПОНЕНТУ ОПОП</b>	<b>6</b>	<b>–</b>		<b>66</b>	<b>72</b>

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (СРЕДСТВА) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 7.1. Контрольные вопросы

#### Раздел 1

1. Цель, основные задачи курса «Безопасность жизнедеятельности», объект и предмет изучения дисциплины.
2. БЖД как интегральная область знаний, связь безопасности жизнедеятельности с другими общеобразовательными и специальными дисциплинами.
3. Раскрыть значение основных понятий дисциплины: «жизнь», «деятельность», «среда обитания», «биосфера», «техносфера», «безопасность».
4. Понятие опасности. Таксономия опасностей, существующих в среде обитания.
5. Экологические последствия хозяйственной деятельности человека. Основные пути выхода из экологического кризиса.
6. Методы, принципы обеспечения безопасности.
7. Своевременное и грамотное использованием индивидуальных и коллективных средств защиты как эффективный способ сохранения жизни и здоровья человека в чрезвычайных ситуациях
8. Виды систем безопасности по объектам защиты, их характеристика.
9. Чрезвычайные ситуации. Основные понятия и определения; виды, причины возникновения, фазы развития, принципы обеспечения безопасности населения в условиях ЧС.
10. ЧС природного характера, общая характеристика, виды, поражающие факторы, меры по обеспечению безопасности населения.
11. Литосферные (геофизические) природные явления.
12. Геологические (экзогенные) природные явления
13. Опасные гидросферные (гидрологические) проявления природы.
14. Атмосферные (метеорологические) природные явления.
15. Природные пожары.
16. ЧС техногенного характера, общая характеристика, классификация по масштабу распространения и с учетом тяжести последствий, по характеру явлений; поражающие факторы, меры по обеспечению безопасности населения.
17. Радиационно-опасные объекты (РОО), основные поражающие факторы радиационной аварии, виды радиационных излучений, биологическое действие радиации на организм человека. Алгоритм действий персонала, населения при радиационной аварии.
18. Причины, поражающие факторы аварий на ПВОО; категорирование промышленных объектов по взрывопожароопасности, последовательность действий при пожаре и угрозе взрыва.
19. Пожары в среде обитания. Системы и средства противопожарной защиты, понятие противопожарной профилактики.
20. Правовые основы в области пожарной безопасности.
21. Общая характеристика ЧС химического характера.
22. Классификация опасных химических веществ по степени токсичности, влияние на организм человека
23. Происшествия на транспортных коммуникациях: виды, основные причины, актуальная статистика.
24. Опасности, связанные с использованием электрического тока.
25. Социально-политические опасности, их виды и характеристика.
26. БЖД в условиях ЧС военного характера.

- 27. Характеристика основных видов оружия массового поражения
- 28. Терроризм как реальная угроза безопасности в современном обществе. Виды, причины возникновения
- 29. Общая характеристика ситуаций экономического, семейно-бытового, криминального характера
- 30. Общая характеристика социальных опасностей, связанных с употреблением веществ, разрушающих организм человека.

## Раздел 2

- 31. Понятие здоровья. Характеристика уровней и качества здоровья.
- 31. Понятие здоровья. Характеристика уровней и качества здоровья.
- 32. Здоровый образ жизни. Общая характеристика его составляющих.
- 33. Физиологические особенности организма человека. Структура и основные функции важнейших физиологических систем жизнедеятельности.
- 34. Общая характеристика сердечно-сосудистой системы организма человека, важнейшие функции, структура, основные физиологические параметры.
- 35. Артериальное давление как основной параметр функции сердечно-сосудистой системы. Параметры нормы систолического, диастолического, пульсового давления.
- 36. Артериальное давление, факторы, от которых зависят его показатели. Гипотония, гипертония, симптомы, профилактика.
- 37. Кровь как универсальная внутренняя среда организма, основные функции крови.
- 38. Нервная система как основа сознательной целеустремленной деятельности человека по обеспечению безопасной жизнедеятельности.
- 39. Система восприятия человеком среды обитания. Анализаторы организма человека: общая характеристика, структура, классификация, значение в обеспечении безопасности человека.
- 40. Основные свойства анализаторов, обеспечивающие безопасность жизнедеятельности.
- 41. Виды нарушений работы зрительного анализатора (или любого другого), опасные последствия их проявления для жизни и здоровья человека.
- 42. Психологические механизмы повышения уровня безопасности жизнедеятельности.
- 43. Роль психических процессов в регуляции поведения и деятельности человека в целях обеспечения собственной безопасности (на примере *памяти, внимания* и т.д.).
- 44. Эмоционально-чувственные переживания как фактор риска для здоровья и жизни человека.
- 45. Характер и темперамент как важнейшие механизмы обеспечения безопасного уровня жизнедеятельности.
- 46. Стресс, причины, разновидности, механизм развития. Меры по снижению негативного воздействия стресса.
- 47. Стрессовые факторы окружающей среды
- 48. Роль биоритмов в жизнедеятельности человека.
- 49. Понятие о первой помощи при различных видах травм, несчастных случаях и внезапных заболеваниях, ее сущность и общие правила.
- 50. Объем и последовательность неотложных мероприятий при различных видах травм, несчастных случаях (алгоритм, разработанный для международной системы спасения).
- 51. Понятие иммобилизации. Основные правила иммобилизации при травмах.
- 52. Понятие о травме, классификация, наиболее опасные осложнения открытых травм.
- 53. Переломы, их виды, симптомы, первая помощь.

54. Травмы головы, их виды, симптомы, первая помощь.
55. Травмы грудной клетки. Пневмоторакс, его виды, симптомы, первая помощь.
56. Травмы живота, их виды; симптомы закрытой травмы живота, первая помощь.
57. Травмы таза, симптомы, неотложная помощь.
58. Травмы позвоночника, их виды, симптомы, первая помощь.
59. Отравление угарным газом, симптомы, первая помощь.
60. Ботулизм, симптомы, неотложная помощь.
61. Клиническая картина отморожений, степени тяжести, первая помощь.
62. Понятие электробезопасности, виды воздействия электрического тока на организм человека, неотложная помощь при электротравмах.
63. Клиническая картина термических ожогов, степени тяжести, первая помощь.
64. Утопление: синий и бледный тип, первая помощь; правила безопасного поведения на воде.
65. Кровотечения: причины, виды, степени тяжести, факторы, определяющие тяжесть состояния пострадавшего при кровопотере. Субъективные и объективные признаки острой кровопотери.
66. Основные виды остановки кровотечений. Способы временной остановки кровотечений.
67. Остановка кровотечения с помощью наложения жгута: показания, правила наложения, возможные ошибки.
68. Травматический шок: симптомы, причины развития, противошоковые мероприятия.
69. Реанимация доврачебная: этапы, основные принципы и задачи.
70. Понятие о терминальном состоянии, общая характеристика его фаз.
71. Характеристика клинической и биологической смерти, дифференциальное различие между ними.
72. Алгоритм первичной сердечно-легочной реанимации.
73. Искусственное дыхание: показания, техника проведения; критерии эффективности.
74. Непрямой массаж сердца: показания, техника проведения, критерии эффективности.
75. Общая характеристика биологических опасностей, виды их носителей. Поражающие факторы биологического действия.
76. Общая характеристика ЧС биологического характера, виды, причины развития.
77. Понятие о санитарно-эпидемиологическом режиме.
78. Бактериологическое оружие как средство массового поражения людей
79. Особенности организации мероприятий по предотвращению распространения инфекционных болезней, локализации и ликвидации зон и очагов бактериологического поражения.
80. Клинические проявления и последствия особо опасных инфекций, методы их профилактики.

## **7.2. Темы докладов (рефератов)**

1. Причины обострения противоречий между обществом и природою. Историко-философские аспекты взаимодействия человека и природы.
2. Здоровый образ жизни и культура здоровья как основа жизненного успеха, карьерного роста и профессионального долголетия личности.
3. Здоровье человека как наивысшая социальная и личностная ценность.
4. Пути сохранения репродуктивного здоровья общества.
5. Физическая культура как важнейший фактор формирования и сохранения здоровья.

6. Эволюция среды обитания человека – переход к техносфере.
7. Особенности эколого-экономической политики ДНР.
8. Экологическое состояние водных ресурсов Донецкой области.
9. Гигиенические требования к качеству питьевой воды.
10. Загрязнение грунта как следствие техногенной деятельности человека.
11. Влияние освещения на условия деятельности человека.
12. Сокращение рекреационных зон ДНР как следствие экологического кризиса.
13. Основные направления защиты окружающей среды от промышленных отходов.
14. Проблемы хранения, переработки и захоронения радиационных отходов.
15. Терроризм как реальная угроза безопасности в современном обществе.
16. Продолжительность жизни человека как интегральный показатель безопасности жизнедеятельности.
17. Демографический взрыв как фактор антропогенного и техногенного влияния на природную среду.
18. Урбанизация населения как фактор преобразования биосферы в техносферу.
19. Биологические ритмы как механизм обеспечения способности организма к адаптации и выживанию в изменяющихся условиях среды.
20. Трансформация климата как важнейшая экологическая проблема
21. Проблема дефицита пресной воды, пути решения.
22. Парниковый эффект: причины возникновения и последствия для человечества.
23. Озоновые дыры: причины возникновения и последствия для человечества.
24. Электромагнитные поля, их влияние на организм человека.
25. Эвтаназия: медицинские, нравственные, юридические аспекты.
26. Особенности влияния информационного фактора на здоровье человека и безопасность общества.
27. Утомление и переутомление: признаки, пути профилактики.
28. Алкоголизм, группы риска и пути профилактики.
29. Алкоголизм и наследственность.
30. Влияние алкоголя на психику.
31. История развития наркомании.
32. Наркомания, группы риска, пути профилактики.
33. Классификация наркотических веществ.
34. Токсикомания, группы риска, пути профилактики.
35. Вред табакокурения.
36. Профилактика нарушений органов зрения.
37. Профилактика нарушений органов слуха.
38. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата (сколиоз, остеохондроз, плоскостопие).
39. Основы классического рационального питания.
40. Стресс, причины возникновения, виды, влияние на организм, профилактика.
41. Стрессовые факторы окружающей среды.
42. Нанотехнологии на службе здоровья человека.
43. СПИД. История развития заболевания, пути передачи.
44. Анорексия: причины, симптомы, профилактика.
45. Булимия как вид нарушения пищевого поведения (причины, симптомы, лечение, профилактика).
46. Оздоровительная система по М.Норбекову.
47. Оздоровительная система по П.Брэггу.
48. Йога как способ достижения индивидуумом возвышенного физического, духовного и психического состояния.
49. Ожирение как универсальный фактор риска.

## 50. Космическая безопасность

**7.3. Темы письменных работ (типы задач)**

Контрольная работа по проверке теоретических знаний – по всем темам, с использованием указанных выше контрольных вопросов.

**8. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БАЛЛОВ, КОТОРЫЕ ПОЛУЧАЮТ ОБУЧАЮЩИЕСЯ**

Общая оценка знаний обучающихся по дисциплине проводится по 100-балльной шкале исходя из максимума, приведенного в таблице ниже.

Организационно-учебная работа в аудитории оценивается на основе таких критериев как посещаемость занятий, своевременное и качественное выполнение домашних заданий, активность во время проведения лекционных занятий (участие в обсуждении текущего и пройденного материала, решение ситуационных задач и т.п.).

Самостоятельная работа оценивается на основе предоставленных на проверку выполненных индивидуальных заданий с учетом своевременности их предоставления и соответствия требованиям к их выполнению.

Количество баллов за контрольную работу вычисляется как сумма баллов за все входящие в её состав задания. Каждое задание оценивается исходя из максимально возможного количества баллов с учетом правильности выполнения задания, полноты приводимых обоснований.

По результатам работы в семестре обучающийся, набравший не менее 60 баллов, имеет право получить оценку. Те, кто претендует на более высокий балл, проходят промежуточную аттестацию. Максимальное количество баллов на промежуточной аттестации – 100. Общее количество баллов за семестр вычисляется как максимальная из полученных за семестр и на промежуточной аттестации и выставляется согласно принятому порядку.

**8.1 Для очной формы обучения**

Номера разделов	Виды работ	Максимальное количество баллов
1-2	Организационно-учебная работа в аудитории	5
	Самостоятельная работа	25
	Контрольная работа по теоретическому материалу	30
ИТОГО		60
Зачет		40
Общий итог за семестр		100

**8.2 Для заочной формы обучения**

Номера разделов	Виды работ	Максимальное количество баллов
	Самостоятельная работа	30
	Контрольная работа по теоретическому материалу	30
ИТОГО		60
Экзамен		40

Общий итог за семестр	100
-----------------------	-----

## Соответствие баллов оценке

Количество баллов из 100	ECTS	Оценка по пятибалльной шкале	
		Экзамен, дифференцированный зачет	Зачет
90-100	A	отлично	зачтено
80-89	B	хорошо	зачтено
75-79	C		зачтено
70-74	D	удовлетворительно	зачтено
60-69	E		зачтено
35-59	FX	неудовлетворительно	не зачтено
0-34	F		не зачтено

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Учебные занятия проводятся в 1-ом корпусе ДонГУ (г. Донецк, ул. Университетская, 24) Для проведения лекционных занятий требуется аудитория, оборудованная меловой или маркерной доской, мультимедийный проектор и экран, ноутбук, комплект учебной мебели для студентов, рабочее место преподавателя, выход в Интернет – проводной или с использованием Wi-Fi.

Для самостоятельной работы используются текстовые и электронные ресурсы Научной библиотеки университета и других электронных библиотечных баз данных.

Обучающиеся имеют возможность использовать учебные материалы по дисциплине, размещенные на платформе Moodle Центра дистанционного образования ФГБОУ ВО «ДонГУ». При изучении дисциплины применяются электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

С использованием ресурсов платформы дистанционного образования осуществляется текущий контроль знаний обучающихся на основе тестирования и проверки результатов самостоятельной работы.

## 10. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### 10.1. Основная литература

1. Безопасность жизнедеятельности / под ред. Е.И. Холостовой, О.Г. Прохоровой. – Москва: Дашков и К°, 2017. – 453 с.
2. Безопасность жизнедеятельности / под ред. А. А. Бирюкова, В. К. Кузнецова. - Москва: Проспект, 2014. - 398 с.
3. Ветошкин А.Г. Нормативное и техническое обеспечение безопасности жизнедеятельности: учебно-практическое пособие: в 2 ч. / А.Г. Ветошкин. – Москва, Вологда: Инфра-Инженерия, 2017. – 471 с.
4. Еремка Е.В. Основы валеологической подготовки студентов классического университета: учебное пособие / Е. В. Еремка. – Донецк: ДонНУ, 2018. - 130 с.
5. Кокоша, Е. А., Лашин В. Я., Святенко, А. А. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие. [Текст] / авторы-составители: Е. А. Кокоша, В. Я. Лашин, А. А. Святенко, под редакцией Г. И. Рублёвой. – Донецк: ДонГУ, 2025. – 239 с.
6. Хван Т.А. Безопасность жизнедеятельности : учеб. пособие для студентов вузов / Т. А. Хван, П.А. Хван. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. - 444 с.

## 10.2. Дополнительная литература

7. Безопасность жизнедеятельности: учебник / Под ред. Э.А. Арустамова. – М.: Изд. дом «Дашков Ко», 2010. – 677 с.
8. Защита человека от опасных излучений /Н.Н. Грачев, Л.О. Мырова – М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2011. – 317 с.
9. Здоровый образ жизни: учебное пособие / В.А. Пискунов, М.Р. Максинаева, Л.П. Тупицына, и др. – Москва: Московский педагогический государственный университет, 2012. – 86 с.
- 10.Крюков Р.В. Безопасность жизнедеятельности: конспект лекций / Р.В. Крюков. – Москва: А-Приор, 2011. – 128 с.
11. Маслова Л.Ф. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие / Л.Ф. Маслова. – Ставрополь: Ставропольский государственный аграрный университет, 2014. – 87 с.
12. Никифоров Л.Л. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие / Л.Л. Никифоров, В.В. Персиянов. – Москва: Дашков и К°, 2017. – 494 с.
13. Основы безопасности жизнедеятельности: учебное пособие в 2-х ч./ А.Н.Приешкина. – Омск: Издательство СибГУФК, 2013. – Ч. 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья. – 111 с.
14. Темнова Е.Б. Взаимодействие природных и природно-техногенных процессов: учебное пособие / Е.Б. Темнова.– Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. – 76 с.
- 15 Щанкин, А.А. Курс лекций по региональным проблемам формирования здорового образа жизни молодежи: учебное пособие / А.А. Щанкин. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 55

## 11. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. **Национальная электронная библиотека** (НЭБ): федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ; Российская государственная библиотека. – Москва, 2019- . – URL: <https://rusneb.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный, подписка. Необходима установка программного обеспечения. – Текст: электронный.
2. **eLIBRARY.RU**: научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000- . – URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. –Текст: электронный.
3. Научная электронная библиотека **«КиберЛенинка»**: сайт / Ассоциация «Открытая наука». – Москва, 2014- . – URL: <https://cyberleninka.ru/>. – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
4. Электронно-библиотечная система **«Лань»**: [сайт]. – URL: <https://e.lanbook.com> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.
5. **ЭБС Юрайт**: электронная библиотечная система: сайт. – Москва, 2013. – URL: <https://biblio-online.ru> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.
6. **Электронно-библиотечная система ДонГУ**: сайт / ФГБОУ ВО «ДонГУ». – Донецк, 2016- . – URL: <http://library.donnu.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
7. **Электронный каталог** Научной библиотеки ДонГУ: раздел сайта / НБ ДонГУ. – Текст: электронный // ЭБС ДонГУ: сайт. – URL: <http://library.donnu.ru/catalog/>

(дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: поиск свободный, электронные документы – для пользователей ДонГУ.

8. **Электронный архив ДонГУ**: раздел сайта / НБ ДонГУ. – Текст: электронный // ЭБС ДонГУ: сайт. – URL: <http://repo.donnu.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный.

## **12. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Windows 7 PRO (корпоративная лицензия ДонГУ № 46484614)
2. Microsoft Office (корпоративная лицензия ДонГУ № 46472919)
3. Microsoft Visual Studio (лицензия программы Dream Spark для высших учебных заведений)
4. Антивирус Касперского, Adobe Acrobat Reader, xPDF (лицензии GPL, Apache, BSD для свободного программного обеспечения).