

ЗИГМУНД ФРОЙД УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНА

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

ЗАТВЕРДЖЕНО
Вченою радою університету

Протокол №10 від
«11» червня 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ»

Освітній рівень: Перший (бакалаврський)

Галузь знань: С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини»

Спеціальність С4 «Психологія»

Освітньо-професійна програма "Психологія"

Статус дисципліни: вибіркова

Форма навчання: денна

<u>Форма навчання</u>	<u>Курс</u>	<u>Семестр</u>	<u>Лекції (год.)</u>	<u>Практичні (год.)</u>	<u>Самостійна робота студента (год.)</u>	<u>Разом (год.)</u>	<u>Залік (сем.)</u>
<u>Денна</u>	<u>4</u>	<u>7</u>	<u>20</u>	<u>16</u>	<u>54</u>	<u>90</u>	<u>7</u>

Робоча програма розроблена на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів галузі С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини», спеціальності С4 Психологія, затвердженої вченою радою ЗФУУ (протокол № 10 від «11» червня 2025 року)

Доктор психологічних наук,
професор кафедри психології


(підпис)

М. Максимов

Робочу програму обговорено та затверджено на засіданні кафедри психології

Протокол № 9 від “21” травня 2025 року

Завідувач кафедри психології


(підпис)

І. Клименко

Гарант ОПП «Психологія»


(підпис)

І. Клименко

Пролонговано:

на 20__/20__ н.р. _____ (_____), “__” _____ 20__ р., протокол №__
(підпис) (ПІБ)

на 20__/20__ н.р. _____ (_____), “__” _____ 20__ р., протокол №__
(підпис) (ПІБ)

на 20__/20__ н.р. _____ (_____), “__” _____ 20__ р., протокол №__
(підпис) (ПІБ)

на 20__/20__ н.р. _____ (_____), “__” _____ 20__ р., протокол №__
(підпис) (ПІБ)

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, ОПП, ступень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		Денна форма навчання	
Кількість кредитів - 3	Галузь знань – С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини»	Статус дисципліни вибіркова Мова навчання Українська	
Змістових модулів - 2	Спеціальність: С4 Психологія Освітньо-професійна програма «Психологія»	Рік підготовки	
		4-й	
		Семестр	
			7-й
Загальна кількість кредитів/годин - 3/90		Лекції (год.)	
		20	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних - 2 год.;	Ступень вищої освіти - Бакалавр	Практичні(год.)	
		16	
		Самостійна робота(год.)	
		54	
		Всього	
		90	
		Вид контролю	
			Залік

2.1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою вивчення дисципліни «Безпека життєдіяльності» є формування системи знань, умінь та навичок, необхідних для забезпечення безпечних умов життя і діяльності людини в сучасному світі. Дисципліна спрямована на розвиток компетентностей у сфері захисту життя, здоров'я та довкілля від небезпечних і шкідливих факторів.

2.2. Завдання вивчення дисципліни

Основними завданнями вивчення дисципліни «Безпека життєдіяльності» є:

- Формування знань — ознайомлення студентів із теоретичними основами безпеки життєдіяльності, видами небезпек та способами їх попередження.
- Розвиток навичок — навчання практичним діям у надзвичайних ситуаціях, правилам поведінки та алгоритмам реагування.
- Формування культури безпеки — виховання відповідального ставлення до власної безпеки, безпеки інших людей та довкілля.
- Ознайомлення з нормативною базою — вивчення законодавчих та нормативних документів у сфері охорони праці, цивільного захисту та екологічної безпеки.
- Профілактика ризиків — формування умінь оцінювати ризики та приймати рішення для їх мінімізації.

- Практична підготовка — відпрацювання навичок надання першої допомоги, евакуації та використання засобів індивідуального захисту.

2.3. Передумови для вивчення дисципліни.

Для успішного засвоєння дисципліни «Безпека життєдіяльності» студентам необхідно мати ґрунтовні знання з таких предметів:

Пререквізіти:

- Анатомія центральної нервової системи та фізіологія вищої нервової діяльності — дисципліна, що вивчає будову та функціонування мозку й нервової системи, які забезпечують психічні процеси та поведінку людини.
- Основи нейрофізіології — курс, присвячений дослідженню механізмів роботи нервових клітин і систем, що регулюють психіку та поведінку.
- Патопсихологія — навчальна дисципліна, яка аналізує закономірності порушень психічної діяльності та їх значення для діагностики й корекції розладів.
- Диференціальна психологія — галузь психології, що досліджує індивідуальні відмінності між людьми та їхній вплив на поведінку й розвиток.
- Сексологія — дисципліна, яка вивчає закономірності сексуальності людини, її розвиток, функції та можливі порушення.

Після завершення дисципліни студенти зможуть застосовувати отримані знання у таких предметах та професійних сферах:

Постреквізіти:

- Психологічний супровід військовослужбовців — вивчає теоретичні та практичні засади надання психологічної допомоги військовим у процесі служби, бойових дій та соціальної адаптації.
- Переддипломна практика — є завершальним етапом професійної підготовки, що інтегрує знання й навички студента у реальних умовах майбутньої роботи психолога.
- Психологія сім'ї та подружжя — навчальна дисципліна, що досліджує закономірності розвитку сімейних і подружніх стосунків, їхній вплив на особистість та соціальну адаптацію, а також методи психологічної допомоги сім'ї у кризових ситуаціях.

3. Зміст навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна «Безпека життєдіяльності» складається з двох змістовних модулів:

Змістовний модуль 1. Теоретичні основи безпеки життєдіяльності

Тема 1. Поняття та предмет безпеки життєдіяльності

Тема розкриває сутність безпеки життєдіяльності як науки та навчальної дисципліни, її предмет і завдання. Вона пояснює взаємозв'язок між людиною, середовищем і небезпеками, що виникають у процесі життєдіяльності. Особлива

увага приділяється ролі безпеки у збереженні здоров'я, життя та продуктивної діяльності людини.

Тема 2. Небезпеки та їх класифікація

У темі розглядаються основні види небезпек: природні, техногенні, соціальні та біологічні. Пояснюється їхній вплив на людину та довкілля, а також критерії класифікації за джерелами та наслідками. Вивчення теми формує здатність розпізнавати небезпечні фактори та оцінювати рівень ризику.

Тема 3. Система управління безпекою

Тема присвячена організаційним і правовим механізмам забезпечення безпеки на рівні особи, підприємства та держави. Розглядаються принципи управління ризиками, планування заходів безпеки та відповідальність керівників і працівників. Вона формує уявлення про системний підхід до захисту життя та здоров'я.

Тема 4. Нормативно-правова база у сфері безпеки

У темі аналізуються закони, стандарти та міжнародні документи, що регулюють охорону праці, цивільний захист і екологічну безпеку. Вивчається роль державних і міжнародних інституцій у формуванні політики безпеки. Це дозволяє студентам орієнтуватися у правових аспектах професійної діяльності.

Тема 5. Культура безпеки та профілактика ризиків

Тема розкриває поняття культури безпеки як системи цінностей, норм і поведінкових моделей. Вона пояснює значення профілактики небезпек та формування відповідального ставлення до власної та колективної безпеки. Студенти навчаються застосовувати превентивні заходи у повсякденному житті та професійній діяльності.

Змістовний модуль 2. Практичні аспекти безпеки життєдіяльності

Тема 6. Безпека у побуті та на виробництві

У темі розглядаються основні правила безпечної поведінки вдома та на робочому місці. Вивчаються небезпечні фактори побутового та виробничого середовища, а також методи їхнього попередження. Практичний акцент робиться на формуванні навичок безпечної діяльності у різних сферах життя.

Тема 7. Надзвичайні ситуації природного та техногенного характеру

Тема присвячена класифікації та аналізу надзвичайних ситуацій, їхнім причинам і наслідкам. Розглядаються природні катастрофи, аварії та техногенні інциденти, що становлять загрозу для життя і здоров'я. Студенти отримують знання про алгоритми реагування та мінімізацію наслідків.

Тема 8. Цивільний захист та евакуація

У темі висвітлюються основи організації цивільного захисту населення та заходи евакуації у разі загрози. Розглядаються принципи планування, координації та практичні дії у кризових ситуаціях. Вона формує готовність до колективних і індивідуальних дій у надзвичайних умовах.

Тема 9. Перша медична допомога

Тема охоплює базові знання та навички надання першої допомоги постраждалим. Розглядаються алгоритми дій при травмах, кровотечах, опіках, отруєннях та інших критичних станах. Практичне відпрацювання забезпечує готовність до швидкого реагування у реальних ситуаціях.

Тема 10. Засоби індивідуального та колективного захисту

У темі вивчаються види та призначення засобів захисту, що використовуються для збереження життя та здоров'я. Розглядаються правила застосування індивідуальних засобів (маски, респіратори, спецодяг) та колективних систем (укриття, фільтраційні установки). Вона формує практичні навички використання захисних засобів у різних умовах.

4. Структура залікового кредиту з дисципліни

Назви змістовних модулів і тем для вивчення	Кількість годин			
	денна форма			
	у тому числі			
	усього	лекц	практ	с.р
Змістовний модуль 1. Теоретичні основи безпеки життєдіяльності				
Тема 1. Поняття та предмет безпеки життєдіяльності — визначення сутності дисципліни, її місце в системі наук та практичне значення.	10	2	2	6
Тема 2. Небезпеки та їх класифікація — види небезпечних і шкідливих факторів, їхній вплив на людину та довкілля.	9	2	1	6
Тема 3 Система управління безпекою — принципи організації та регулювання безпеки на рівні особи, колективу та держави.	9	2	1	6
Тема 4. Нормативно-правова база у сфері безпеки — закони, стандарти та міжнародні документи щодо охорони праці та цивільного захисту.	10	2	2	6
Тема 5. Культура безпеки та профілактика ризиків — формування відповідального ставлення до безпеки та методи запобігання небезпекам.	9	2	2	5
Змістовний модуль 2. Практичні аспекти безпеки життєдіяльності				
Тема 6. Безпека у побуті та на виробництві — правила поведінки та захисту від небезпечних факторів у різних сферах діяльності.	9	2	2	5
Тема 7. Надзвичайні ситуації природного та техногенного характеру — класифікація, причини виникнення та способи реагування.	8	2	1	5
Тема 8. Цивільний захист та евакуація — організація дій населення у випадку загрози та проведення евакуаційних заходів.	8	2	1	5

Тема 9. Перша медична допомога — основні прийоми та алгоритми надання допомоги постраждалим у надзвичайних ситуаціях.	9	2	2	5
Тема 10. Засоби індивідуального та колективного захисту — використання спеціальних засобів для збереження життя та здоров'я.	9	2	2	5
Усього	90	20	16	54

5. Тематика практичних та занять з дисципліни

Змістовний модуль 1. Теоретичні основи безпеки життєдіяльності

Практичне заняття 1: Основи безпеки життєдіяльності

- Охарактеризуйте предмет і завдання безпеки життєдіяльності.
- Назвіть основні фактори, що впливають на безпеку людини.
- Зазначте роль безпеки у професійній діяльності.
- Опишіть взаємозв'язок між людиною та середовищем у контексті небезпек.

Практичне заняття 2: Види небезпек та їх класифікація

- Перелічіть основні групи небезпек (природні, техногенні, соціальні, біологічні).
- Охарактеризуйте критерії класифікації небезпек.
- Запропонуйте приклади небезпек у побуті та на виробництві.
- Розкрийте значення оцінки ризику для попередження небезпек.

Практичне заняття 3: Управління системою безпеки

- Охарактеризуйте принципи управління ризиками.
- Назвіть основні рівні організації безпеки (особа, підприємство, держава).
- Зазначте відповідальність керівників і працівників у сфері безпеки.
- Опишіть системний підхід до забезпечення безпеки.

Практичне заняття 4: Нормативно-правова база безпеки

- Назвіть основні закони та нормативні акти у сфері охорони праці.
- Охарактеризуйте міжнародні документи з питань безпеки.
- Зазначте роль державних інституцій у формуванні політики безпеки.
- Опишіть значення правових знань для професійної діяльності.

Практичне заняття 5: Культура безпеки та профілактика ризиків

- Охарактеризуйте поняття культури безпеки.
- Назвіть основні профілактичні заходи щодо запобігання небезпекам.
- Зазначте значення відповідального ставлення до безпеки.
- Опишіть приклади формування культури безпеки у колективі.

Змістовний модуль 2. Практичні аспекти безпеки життєдіяльності

Практичне заняття 6: Безпека у побуті та на виробництві

- Перелічіть небезпечні фактори побутового середовища.
- Охарактеризуйте основні правила безпечної поведінки вдома.
- Зазначте небезпеки виробничого середовища.
- Опишіть методи попередження виробничих травм.

Практичне заняття 7: Надзвичайні ситуації природного та техногенного характеру

- Охарактеризуйте класифікацію надзвичайних ситуацій.
- Назвіть основні причини природних катастроф.
- Зазначте приклади техногенних аварій.
- Опишіть алгоритм реагування на надзвичайні ситуації.

Практичне заняття 8: Цивільний захист та евакуація

- Охарактеризуйте систему цивільного захисту населення.
- Назвіть основні заходи евакуації у кризових ситуаціях.
- Зазначте принципи планування та координації дій.
- Опишіть приклади колективних дій у надзвичайних умовах.

Практичне заняття 9: Перша медична допомога

- Охарактеризуйте алгоритм дій при травмах.
- Назвіть основні прийоми зупинки кровотечі.
- Зазначте правила допомоги при опіках та отруєннях.
- Опишіть значення практичного відпрацювання навичок першої допомоги.

Практичне заняття 10: Засоби індивідуального та колективного захисту

- Перелічіть основні засоби індивідуального захисту.
- Охарактеризуйте правила використання респіраторів та спецодягу.
- Зазначте види колективних систем захисту.
- Опишіть практичні навички застосування захисних засобів.

6. Тематика самостійних занять з дисципліни

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Самостійне заняття: Основи безпеки життєдіяльності – Визначити предмет та завдання безпеки життєдіяльності. – Охарактеризувати взаємозв'язок людини та середовища. – Пояснити значення безпеки для здоров'я та продуктивності. – Навести приклади застосування знань у повсякденному житті.	6
2	Самостійне заняття: Види небезпек та їх класифікація – Перелічити основні групи небезпек. – Описати критерії класифікації небезпечних факторів. – Навести приклади небезпек у побуті та на виробництві.	6

	– Пояснити значення оцінки ризику. – Розробити схему класифікації небезпек.	
3	Самостійне заняття: Управління системою безпеки – Охарактеризувати принципи управління ризиками. – Визначити рівні організації безпеки. – Пояснити відповідальність керівників і працівників. – Навести приклади системного підходу до безпеки.	6
4	Самостійне заняття: Нормативно-правова база безпеки – Перелічити основні закони у сфері охорони праці. – Охарактеризувати міжнародні документи з безпеки. – Пояснити роль державних інституцій у політиці безпеки. – Навести приклади правових норм у професійній діяльності. – Скласти короткий огляд нормативної бази.	6
5	Самостійне заняття: Культура безпеки та профілактика ризиків – Визначити поняття культури безпеки. – Охарактеризувати профілактичні заходи. – Пояснити значення відповідального ставлення до безпеки. – Навести приклади формування культури безпеки у колективі. – Розробити рекомендації щодо профілактики ризиків.	5
6	Самостійне заняття: Безпека у побуті та на виробництві – Перелічити небезпечні фактори побутового середовища. – Охарактеризувати правила безпечної поведінки вдома. – Пояснити небезпеки виробничого середовища. – Навести методи попередження виробничих травм. – Скласти пам'ятку з безпеки у побуті.	5
7	Самостійне заняття: Надзвичайні ситуації природного та техногенного характеру – Охарактеризувати класифікацію надзвичайних ситуацій. – Визначити причини природних катастроф. – Навести приклади техногенних аварій. – Пояснити алгоритм реагування на надзвичайні ситуації. – Розробити схему дій при НС.	5
8	Самостійне заняття: Цивільний захист та евакуація – Охарактеризувати систему цивільного захисту. – Перелічити основні заходи евакуації. – Пояснити принципи планування та координації дій. – Навести приклади колективних дій у кризових умовах. – Скласти план евакуації для навчального закладу.	5
9	Самостійне заняття: Перша медична допомога – Охарактеризувати алгоритм дій при травмах. – Перелічити прийоми зупинки кровотечі. – Пояснити правила допомоги при опіках та отруєннях. – Навести приклади критичних станів. – Скласти інструкцію з першої допомоги.	5

10	Самостійне заняття: Засоби індивідуального та колективного захисту – Перелічити основні засоби індивідуального захисту. – Охарактеризувати правила використання респіраторів та спецодягу. – Пояснити види колективних систем захисту. – Навести приклади застосування захисних засобів. – Скласти таблицю засобів захисту та їх призначення.	5
Всього		54

7. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

У процесі вивчення дисципліни «Безпека життєдіяльності» використовуються наступні методи оцінювання навчальної роботи студентів:

- стандартизовані тести;
- поточне опитування;
- залікове модульне тестування та опитування;
- реферати, презентації;
- залік.

8. Критерії, форми поточного та підсумкового контролю

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни «Безпека життєдіяльності» визначається як середньозважена величина, залежно від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

Модуль 1		Модуль 2	
40%	10%	40%	10%
Поточне оцінювання	Модульний контроль 1	Поточне оцінювання	Модульний контроль 2
1. Оцінка за поточне оцінювання визначається як середнє арифметичне з оцінок, отриманих під час занять (5 занять, 5 тем – 5 оцінок). 2. Модульний контроль 1 проводиться на п'ятому практичному занятті. Оцінка за Модульний контроль 1 виставляється на підставі виконання письмового завдання.		1. Оцінка за поточне оцінювання визначається як середнє арифметичне з оцінок, отриманих під час занять (5 занять, 5 тем – 5 оцінок). 2. Модульний контроль 2 проводиться на останньому практичному занятті. Оцінка за Модульний контроль 2 виставляється на підставі виконання письмового завдання.	

Усі форми контрольних заходів та критерії оцінювання здобувачів зазначенні в положенні університету про оцінювання результатів вивчення навчальної дисципліни.

Шкала оцінювання

За шкалою університету	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90-100	відмінно	A (відмінно)
85-89	добре	B (дуже добре)
75-84		C (добре)
65-74	задовільно	D (задовільно)
60-64		E (достатньо)

35-59	незадовільно	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)
1-34		F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)

9. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

№ п/п	Найменування	Номер теми
1	Мультимедійний проектор	1-10
2	Проекційний екран	
3	Комунікаційне програмне забезпечення (Google Chrome, Firefox)	
4	Наявність доступу до мережі Інтернет	
5	Персональні комп'ютери, ноутбук.	
6	Комунікаційне програмне забезпечення (Zoom) для проведення занять у режимі он-лайн (за необхідності)	
7	Комунікаційна навчальна платформа (Moodle) для організації дистанційного навчання (за необхідності)	
8	Програмне забезпечення: ОС Windows	
9	Інструменти Microsoft Office (Word; Excel; Power Point і т. і.)	

10. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основні:

1. Бурбело М.Й.. Цивільний захист та безпека життєдіяльності. — Одеса: ОНУ, 2018.
2. Горбатюк Н.М.. Безпека життєдіяльності: методичні рекомендації. — Вінниця: ВНТУ, 2021.
3. Дембіцька С.В., Кобилянська І.М., Кобилянський О.В., Пугач В.М.. Безпека життєдіяльності: навчальний посібник. — Вінниця: ВНТУ, 2022.
4. Желібо Є.П., Заверуха Н.М., Зацарний В.В.. Безпека життєдіяльності: навчальний посібник. — К.: Каравела, 2014.
5. Карабін В.. Основи цивільного захисту. — Львів: ЛДУ БЖД, 2021.
6. Кобилянський О.В.. Основи охорони праці та безпеки життєдіяльності. — Київ: Центр учбової літератури, 2020.
7. Павлов С.В.. Безпека життєдіяльності: навчальний курс. — Львів: ЛНУ, 2017.
8. Пугач В.М.. Охорона праці та безпека життєдіяльності. — Харків: ХНУ, 2019.
9. Русакова Т.І., Золотько О.В., Долженкова О.В., Левицька О.Г., Войтенко Ю.В.. Безпека життєдіяльності та цивільний захист. — Дніпро: ДНУ ім. О. Гончара, 2022.
10. Яковчук Р.. Менеджмент ризиків у сфері безпеки життєдіяльності. — Львів: ЛДУ БЖД, 2020.

Додаткові:

1. Закон України «Про охорону праці».

2. Кодекс цивільного захисту України.
3. Закон України «Про охорону навколишнього природного середовища».
4. Закон України «Про дорожній рух».
5. Закон України «Про охорону здоров'я».
6. Методичні рекомендації МОН з безпеки життєдіяльності.
7. Матеріали конференцій з цивільного захисту.
8. Навчальні програми ЛДУ БЖД.
9. Практикуми з охорони праці.
10. Збірники наукових праць з безпеки.

Інформаційні ресурси:

1. Міністерство освіти і науки України — Цивільний захист та безпека життєдіяльності [Міністерство освіти і науки України](#)
2. Гід онлайн «Дія» — Безпека життєдіяльності [Гід з державних послуг](#)
3. ЦНАП Київ — Безпека життєдіяльності та охорона праці [Центр надання адміністративних послуг м.Києва](#)
4. Львівський державний університет безпеки життєдіяльності [Lviv State University of Life Safety](#)
5. Державна служба України з надзвичайних ситуацій (dsns.gov.ua).