

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Высоцкая Татьяна Александровна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 28.03.2025 12:41:21  
Уникальный программный документ  
49ad56fe82cf536c4e0b05841d800326647338f0

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Ростовский государственный экономический  
университет (РИНХ)»

Филиал в г. Миллерово Ростовской области

УТВЕРЖДАЮ  
Директор филиала  
\_\_\_\_\_ Т. А. Высоцкая  
25.03.2025г.

**Рабочая программа дисциплины  
ОП.08 Безопасность жизнедеятельности**

Специальность  
38.02.06  
Финансы

Для набора 2024 года

Форма обучения	очная
Часов по учебному плану	68
в том числе:	
аудиторные занятия	60
самостоятельная работа	8

Миллерово  
2025 г.

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		Итого	
	16			
Неделя	16			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	40	40	40	40
Практические	20	20	20	20
Итого ауд.	60	60	60	60
Контактная работа	60	60	60	60
Сам. работа	8	8	8	8
Итого	68	68	68	68

### ОСНОВАНИЕ

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 38.02.06 Финансы (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.02.2018 г. № 65)

Рабочая программа составлена по образовательной программе 38.02.06 Финансы для набора 2024 года

Программа среднего профессионального образования

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 25.03.2025г. протокол № 10

Рабочая программа составлена на основе рабочей программы указанной дисциплины, утвержденной в ФЭК ФГБОУ ВО РГЭУ (РИНХ) с учетом условий реализации программы среднего профессионального образования, действующих в Филиале федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования "Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)" в г. Миллерово Ростовской области

Программу составил(и): Преподаватель Ноженков Н.В.; Преподаватель Доля Д.С.; Преподаватель Пономарев Ю.Н.; Преподаватель Могилина М.А.

Председатель ЦМК: Болдырева И.В.

Рассмотрено на заседании ЦМК от 25.03.2025г. протокол № 4

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
1.1	Целями освоения учебной дисциплины (модуля) «Безопасность жизнедеятельности» являются освоение теоретических знаний в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, приобретение умений применять эти знания в профессиональной и иной деятельности и формирование необходимых компетенций.
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Цикл (раздел) ООП:	ОП
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Основы безопасности жизнедеятельности
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Безопасность жизнедеятельности
<b>3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
<b>3.1 Знать</b>	
<p><b>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;</li> <li>- основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</li> <li>- алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;</li> <li>- методы работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>- структуру плана для решения задач;</li> <li>- порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><b>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</li> <li>- основы проектной деятельности.</li> </ul> <p><b>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;</li> <li>- значимость профессиональной деятельности по специальности;</li> <li>- стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения.</li> </ul> <p><b>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>- средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>	
<b>3.2 Уметь</b>	
<p><b>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;</li> <li>- анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;</li> <li>- определять этапы решения задачи;</li> <li>- выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</li> <li>- составить план действия;</li> <li>- определить необходимые ресурсы;</li> <li>- владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>- реализовать составленный план;</li> <li>- оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</li> </ul> <p><b>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><b>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- описывать значимость своей специальности;</li> <li>- применять стандарты антикоррупционного поведения.</li> </ul>	

**ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности**  
 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  
 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  
 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

### 3.3 Владеть

**ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам**

- владеть навыками решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

**ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде**

- приемами организации работы в коллективе и команде.

**ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения**

- способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты.

**ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности**

- современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

- физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и в производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Час ов	Компетен- ции	Литер атура	Примечание
	<b>Раздел 1. Введение в дисциплину. Общая классификация чрезвычайных ситуаций.</b>					
1.1	Введение в дисциплину. Общая классификаций чрезвычайных ситуаций. Современный мир и его влияние на окружающую среду. Цели и задачи дисциплины. Основные понятия и определения. Понятие чрезвычайной ситуации. Классификация чрезвычайных ситуаций. /Лек/	4	2	ОК 01.; ОК 04; ОК 06; ОК 08.	Л1.1	
1.2	Чрезвычайные ситуации природного происхождения. Общая характеристика. Чрезвычайные ситуации геологического характера. Чрезвычайные ситуации метеорологического характера. Чрезвычайные ситуации гидрологического характера. Природные пожары. Биологические чрезвычайные ситуации. Космические чрезвычайные ситуации. /Лек/	4	2	ОК 01.; ОК 04; ОК 06; ОК 08.	Л1.1	
1.3	Изучение и отработка моделей поведения при чрезвычайных ситуациях гидрологического характера. Чрезвычайные ситуации гидрологического характера. Гидродинамические аварии. /Лек/	4	2	ОК 01.; ОК 04; ОК 06; ОК 08.	Л1.1	
1.4	Изучение и отработка моделей поведения в условиях природных пожаров и чрезвычайных ситуациях метеорологического характера. Природные пожары. Изучение первичных средств пожаротушения. Чрезвычайные ситуации метеорологического характера. /Лек/	4	2	ОК 01.; ОК 04; ОК 06; ОК 08.	Л1.1	

1.5	Чрезвычайные ситуации техногенного происхождения. Экологические чрезвычайные ситуации. Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного происхождения. Чрезвычайные ситуации без загрязнения окружающей среды. Чрезвычайные ситуации с загрязнением окружающей среды. /Лек/	4	2	ОК 01.; ОК 04; ОК 06; ОК 08.	Л1.1	
1.6	Изучение и отработка моделей поведения при чрезвычайных ситуациях на транспорте. Дорожно-транспортные чрезвычайные ситуации. Аварии на железнодорожном транспорте. Аварии на воздушном транспорте. Аварии на водном транспорте. Аварии на магистральных трубопроводах. /Пр/	4	2	ОК 01.; ОК 04; ОК 06; ОК 08.	Л1.1	
1.7	Чрезвычайные ситуации социального происхождения. Социальные опасности. Терроризм. /Лек/	4	2	ОК 01.; ОК 04; ОК 06; ОК 08.	Л1.1	
1.8	Чрезвычайные ситуации военного времени. Ядерное оружие и его поражающие факторы. Химическое оружие и его характеристика. Биологическое оружие и его характеристика. Действия населения в условиях чрезвычайных ситуаций военного времени. /Лек/	4	2	ОК 01.; ОК 04; ОК 06; ОК 08.	Л1.1	
1.9	Изучение и оценка чрезвычайных ситуаций на химически опасных объектах (хОО). Изучение и оценка чрезвычайных ситуаций на химически опасных объектах (хОО). /Пр/	4	2	ОК 01.; ОК 04; ОК 06; ОК 08.	Л1.1	
1.10	Изучение методов и средств дозиметрического контроля радиоактивного заражения и облучения. Методы расчета защиты от гаммаизлучения. Методы обнаружения и измерения ионизирующих излучений. Основные характеристики дозиметрических приборов контроля радиоактивного заражения объектов окружающей среды. Методы расчета защиты от гаммаизлучения. /Пр/	4	2	ОК 01.; ОК 04; ОК 06; ОК 08.	Л1.1	
1.11	Изучение методов и средств Дозиметрического контроля радиоактивного заражения и облучения. /Пр/	4	2	ОК 01.; ОК 04; ОК 06; ОК 08.	Л1.1	
	<b>Раздел 2. Правовые и организационные основы охраны труда.</b>					
2.1	Правовые и организационные основы охраны труда. Основные понятия и определения. Система законодательных актов по охране труда. Обязанности работодателя по обеспечению безопасных условий и охраны труда. Права и обязанности работников в области охраны труда. Ответственность за нарушение требований охраны труда. Управление и организация работ по охране труда. /Лек/	4	2	ОК 01.; ОК 04; ОК 06; ОК 08.	Л1.1	
2.2	Предупреждение производственного травматизма и профессиональных заболеваний на предприятиях. Сущность производственного травматизма и профессиональных заболеваний. Основные причины травматизма и профессиональных заболеваний на предприятиях. Мероприятия по предупреждению травматизма и профессиональных заболеваний. Виды и порядок проведения инструктажей по технике безопасности. Порядок расследования и учета несчастных случаев. Право работника на возмещение ущерба, причиненного ему в результате трудового увечья. /Лек/	4	4	ОК 01.; ОК 04; ОК 06; ОК 08.	Л1.1	

2.3	Производственная санитария и гигиена труда на предприятиях. Общие санитарно-гигиенические требования к производственным помещениям и рабочим местам. Регулирование параметров микроклимата. Производственное освещение. Опасные и вредные производственные факторы. Специальная оценка условий труда. /Лек/	4	2	ОК 01.; ОК 04; ОК 06; ОК 08.	Л1.1	
2.4	Основы электробезопасности. Воздействие электрического тока на организм человека. Классификация помещений по степени опасности поражения электрическим током. Средства защиты от поражения электрическим током. Освобождение человека от действия электрического тока. /Лек/	4	2	ОК 01.; ОК 04; ОК 06; ОК 08.	Л1.1	
2.5	Техника безопасности на предприятиях. Меры безопасности при погрузке, разгрузке и перемещении грузов. Понятие о пожаре и его поражающих факторах. Пожароопасные свойства веществ и материалов. Противопожарная профилактика в зданиях и на территории предприятий. Средства тушения пожаров и пожарная сигнализация. Модели поведения в случае пожара. Средства индивидуальной защиты. /Пр/	4	2	ОК 01.; ОК 04; ОК 06; ОК 08.	Л1.1	
2.6	Организация защиты населения и территорий в условиях чрезвычайных ситуаций. Единая государственная система защиты населения и территории в чрезвычайных ситуациях. Гражданская оборона. Инженерная защита от чрезвычайных ситуаций. Понятие устойчивости работы объектов экономики. Факторы, определяющие устойчивость работы объектов экономики. Пути и способы повышения устойчивости работы объектов экономики. /Пр/	4	2	ОК 01.; ОК 04; ОК 06; ОК 08.	Л1.1	
	<b>Раздел 3. Здоровый образ жизни и основы медицинских знаний.</b>					
3.1	Здоровый образ жизни и основы медицинских знаний. Здоровье человека и здоровый образ жизни. Факторы, формирующие здоровье. Факторы риска для здоровья. Организация и обеспечение рационального питания. /Лек/	4	2	ОК 01.; ОК 04; ОК 06; ОК 08.	Л1.1	
3.2	Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях и травмах. Общие правила оказания первой медицинской помощи. Первая помощь при ранениях. Первая помощь при кровотечениях Первая помощь при переломах, ожогах, шоке, обмороке и поражении электрическим током. Первая помощь при кровотечениях. Травмы и ранения. /Пр/	4	2	ОК 01.; ОК 04; ОК 06; ОК 08.	Л1.1	
3.3	Изучение и освоение основных способов выполнения искусственного дыхания. Показания к проведению реанимационных мероприятий. Мероприятия сердечно-легочной реанимации. Основные способы выполнения искусственного дыхания. /Ср/	4	2	ОК 01.; ОК 04; ОК 06; ОК 08.	Л1.1	
	<b>Раздел 4. История создания Вооруженных сил Российской Федерации.</b>					

4.1	История создания Вооруженных сил Российской Федерации. Основы военной службы. Национальная и военная безопасность Российской Федерации. Военная служба — особый вид федеральной государственной службы. Военно-патриотическое воспитание. Функции и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации. Основные задачи и структура современных Вооруженных Сил Российской Федерации. /Лек/	4	2	ОК 01.; ОК 04; ОК 06; ОК 08.	Л1.1	
4.2	Боевые традиции Вооруженных сил Российской Федерации. Призыв на военную службу. Прохождение военной службы по контракту. Альтернативная гражданская служба. Качества личности военнослужащего как защитника Отечества. Символы воинской чести. /Лек/	4	2	ОК 01.; ОК 04; ОК 06; ОК 08.	Л1.1	
4.3	Права, обязанности и ответственность военнослужащих. Права и обязанности военнослужащих. Взаимоотношения между военнослужащими. /Лек/	4	2	ОК 01.; ОК 04; ОК 06; ОК 08.	Л1.1	
4.4	Внутренний порядок. Размещение военнослужащих. Распределение времени и внутренний порядок в повседневной деятельности военнослужащих. /Пр/	4	2	ОК 01.; ОК 04; ОК 06; ОК 08.	Л1.1	
4.5	Суточный наряд Порядок назначения нарядов по службе. Дежурный по роте. Дневальный по роте Пожарный наряд. /Лек/	4	2	ОК 01.; ОК 04; ОК 06; ОК 08.	Л1.1	
4.6	Охрана здоровья военнослужащих. Закаливание военнослужащих, занятия физической подготовкой и спортом. Медицинское обеспечение военнослужащих. Санитарно-противоэпидемические (профилактические) мероприятия. Оказание медицинской помощи. Банно-прачечное обслуживание. /Лек/	4	2	ОК 01.; ОК 04; ОК 06; ОК 08.	Л1.1	
4.7	Воинская дисциплина. Поощрения военнослужащих. Дисциплинарная ответственность военнослужащих. Дисциплинарные взыскания. Порядок применения дисциплинарных взысканий. Обращения (предложения, заявления Или жалобы). /Лек/	4	2	ОК 01.; ОК 04; ОК 06; ОК 08.	Л1.1	
4.8	Гарнизонная и караульная служба в вооруженных силах Российской Федерации. Организация и несение гарнизонной службы. Организация и несение караульной службы. Права и обязанности лиц караула. Развод и смена караулов. Отдание воинских почестей. /Ср/	4	2	ОК 01.; ОК 04; ОК 06; ОК 08.	Л1.1	
4.9	Огневая подготовка. Материальная часть стрелкового оружия. Приемы и правила стрельбы из автомата Калашникова АК-74. Ручные гранаты. /Лек/	4	2	ОК 01.; ОК 04; ОК 06; ОК 08.	Л1.1	
4.10	Огневая подготовка. Разборка и сборка автомата Калашникова АК-74 Изготовка для стрельбы лежа, стоя, с колена, лежа, из-за укрытия. Выполнение учебных стрельб из стрелкового оружия. Стрельба в электронном тире. Стрельба по неподвижной цели днем из пневматической винтовки. /Пр/	4	2	ОК 01.; ОК 04; ОК 06; ОК 08.	Л1.1	

4.11	Радиационная химическая и биологическая защита. Виды оружия массового поражения. Поражающие факторы ядерного оружия. Поражающие факторы химического оружия. Поражающие факторы биологического оружия. Поражающие факторы зажигательного оружия. Средства индивидуальной защиты. Средства индивидуальной защиты органов дыхания. Средства индивидуальной защиты органов зрения. Средства индивидуальной защиты кожи. Средства коллективной защиты. /Ср/	4	2	ОК 01.; ОК 04; ОК 06; ОК 08.	Л1.1	
4.12	Строевая подготовка. Строи и управление ими. Строевые приемы и движение без оружия. Движение строевым шагом. Строевая подготовка. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении. Повороты в движении. Строи отделения, взвода. /Ср/	4	2	ОК 01.; ОК 04; ОК 06; ОК 08.	Л1.1	
<b>Раздел 5. Дифференцированный зачет</b>						
5.1	Дифференцированный зачет /Пр/ ЗачётСОц/	4	2	ОК 01.; ОК 04; ОК 06; ОК 08.	Л1.1	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета. Перечень вопросов к дифференцированному зачету:

1. Брак и семья, основные понятия. Условия и порядок заключения брака.
2. История создания Вооруженных Сил РФ, ее связь с историей и становлением Российского государства.
3. Семейное законодательство Российской Федерации. Личные права и обязанности супругов.
4. Организационная структура Вооруженных Сил РФ. Виды Вооруженных Сил, рода войск.
5. Инфекции, передаваемые половым путем, причины, способствующие заражению, меры профилактики.
6. Роль и место Вооруженных Сил РФ в системе обеспечения национальной безопасности страны.
7. ВИЧ-инфекция и СПИД, основные понятия, способ распространения, меры профилактики ВИЧ-инфекции.
8. Какие качества российского гражданина характеризуют его как защитника Отечества?
9. Семья в современном обществе. Функции семьи. Влияние семейных отношений на здоровье человека.
10. Дни воинской славы (победные дни) России — память поколений о ратных подвигах защитников Отечества.
11. Нравственность и формирование правильного взаимоотношения полов как составляющие здорового образа жизни.
12. Какое значение имеет дружба и войсковое товарищество для боевой готовности и боеспособности подразделений Вооруженных Сил РФ?
13. Наркомания и токсикомания, общие понятия. Последствия употребления наркотиков для здоровья человека. Меры профилактики наркозависимости.
14. История государственных наград за военные отличия в России. Ордена Российской Федерации.
15. Курение и его влияние на здоровье человека. Табачный дым, его составные части, влияние табачного дыма на окружающих (пассивное курение).
16. Статус военнослужащего, его права и свободы.
17. Необходимые знания, умения и навыки, повышающие безопасность человека при автономном существовании в природных условиях.
18. Конституция РФ и другие законы, определяющие правовую основу военной службы.
19. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера. Меры, принимаемые по защите населения от их последствий.
20. Военная служба по призыву и ее особенности.
21. Правила поведения человека в повседневной жизни, помогающие ему избежать криминальных ситуаций.
22. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке их на воинский учет.
23. Уголовная ответственность несовершеннолетних. Виды наказаний, назначаемые несовершеннолетним.
24. Обязательная подготовка граждан к военной службе, основное ее содержание и предназначение.
25. Организация оповещения и информации населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях.
26. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету.
27. История создания гражданской обороны, ее предназначение и основные задачи по защите населения.
28. Основные понятия о воинской обязанности. Организация воинского учета.
29. Современные средства поражения, их краткая характеристика, поражающие факторы.
30. Воинские звания военнослужащих Вооруженных Сил РФ. Военная форма одежды.
31. Защитные сооружения гражданской обороны, их предназначение. Правила поведения в защитных сооружениях.
32. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих.
33. Средства индивидуальной защиты населения, их предназначение.

34. Организация призыва на военную службу. Основание и порядок предоставления отсрочки и освобождения от военной службы.
35. Предназначение аварийно-спасательных и других неотложных работ, проводимых в зонах чрезвычайных ситуаций.
36. Военная присяга — основной закон воинской жизни. Порядок приведения военнослужащих к военной присяге.
37. Наиболее распространенные инфекционные болезни, причины их возникновения, меры профилактики инфекций.
38. Военные аспекты международного гуманитарного права.
39. Связь образа жизни с профилактикой заболеваний. Значение соблюдения правил личной и общественной гигиены для здоровья человека.
40. Общевоинские уставы Вооруженных Сил РФ — закон воинской жизни.
41. Основные понятия здоровья человека. Здоровье и благополучие человека.
42. Льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по призыву.
43. Здоровый образ жизни как система индивидуального поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.
44. Основные виды воинской деятельности.
45. Основные элементы жизнедеятельности человека. Значение режима труда и отдыха для гармоничного развития человека, его духовных и физических качеств.
46. Общие требования воинской деятельности к уровню подготовки призывников.
47. Двигательная активность и ее значение для здоровья человека.
48. Воинская дисциплина и ее значение в современных условиях.
49. Закаливание организма, его значение для укрепления здоровья человека. Использование факторов окружающей природной среды для закаливания.
50. Основные положения по приему гражданской молодежи в военные образовательные учреждения профессионального образования.

*Критерии оценивания:*

- 5 баллов выставляется студентам за полный и правильный ответ на все вопросы билета с логическим обоснованием аргументов, в ответе нет ошибок.
- 4 балла выставляется студентам, если вопросы билета раскрыты полностью, но обоснования доказательства недостаточны, при этом допущены две-три несущественные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
- 3 балла ставится студентам за правильный ответ на вопросы билета, при этом допущено более одной ошибки по изложению фактов или более двух-трех недочетов в ответе.
- 2 балла ставится студентам, если допущены существенные ошибки, показавшие, что обучающийся не обладает обязательными умениями по данной теме в полной мере.

**5.2. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля**

Представлен в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины

**6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**6.1. Рекомендуемая литература**

**6.1.1. Основная литература**

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Абрамова С. В.	Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования	М.: Юрайт, 2022.	<a href="https://urait.ru/bcode/489702">https://urait.ru/bcode/489702</a> - неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

**6.3. Перечень программного обеспечения**

6.3.1 LibreOffice

**6.4 Перечень информационных справочных систем**

6.4.1 ИСС «КонсультантПлюс»

6.4.2 ИСС «Гарант»

**7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

7.1 Помещения для проведения всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения.

**8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**ОП.08 Безопасность жизнедеятельности**

**1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

1.1 Показатели и критерии оценивания компетенций:

УУД, составляющие компетенцию	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Средства оценивания
<b>ОК 1: Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</b>			
<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;</li> <li>- основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</li> <li>- алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;</li> <li>- методы работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>- структуру плана для решения задач;</li> <li>- порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</li> </ul>	<p><b>Сформировавшиеся систематические знания</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-об основных источниках информации и ресурсах для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</li> <li>алгоритмах выполнения работ в профессиональной и смежных областях;</li> </ul>	<p><b>Уровень знаний</b></p> <p>об основных источниках информации и ресурсах для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмах выполнения работ в профессиональной и смежных областях;</p>	<p><b>ПЗ (1-12), Т (1-25)</b></p>
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;</li> <li>- анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;</li> <li>- определять этапы решения задачи;</li> <li>- выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия;</li> <li>- определить необходимые ресурсы;</li> <li>- владеть актуальными методами работы в профессиональной и</li> </ul>	<p><b>Сформировавшиеся систематические умения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;</li> <li>анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи;</li> <li>-выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; - составить план действия; - определить необходимые</li> </ul>	<p><b>Уровень умения</b> -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>применять методы работы в профессиональной и смежных сферах; - составлять структуру плана для решения задач;</li> <li>-порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</li> </ul>	<p><b>ПЗ (1-12), Т (1-25)</b></p>

смежных сферах; - реализовать составленный план; - оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; - реализовать составленный план.		
<b>Владеть:</b> - навыками решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	<b>Сформировавшиеся систематические владения</b> - навыками решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	<b>Уровень владения</b> - навыками решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	<b>ПЗ (1-12), Т (1-25)</b>
<b>ОК-4: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</b>			
<b>Знать:</b> - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности.	<b>Сформировавшиеся систематические знания</b> -о психологических основах деятельности коллектива, психологических особенностях личности; -основ проектной деятельности.	<b>Уровень знаний</b> -психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; -основ проектной деятельности.	<b>ПЗ (1-12), Т (1-25)</b>
<b>Уметь:</b> - организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	<b>Сформировавшиеся систематические умения</b> -организовывать работу коллектива и команды; -взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	<b>Уровень умения</b> -взаимодействовать с обучающимися, преподавателями, сотрудниками образовательной организации в ходе обучения, а также с руководством и сотрудниками экономического субъекта во время прохождения практики.	<b>ПЗ (1-12), Т (1-25)</b>
<b>Владеть:</b> - приемами организации работы в коллективе и команде.	<b>Сформировавшиеся систематические владения</b> - приемами организации работы в коллективе и команде.	<b>Уровень владения</b> - приемами организации работы в коллективе и команде.	<b>ПЗ (1-12), Т (1-25)</b>
<b>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</b>			

<p><b>Знать:</b> -сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; -значимость профессиональной деятельности по специальности; -стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения.</p>	<p><b>Сформировавшиеся систематические проявления</b> -сущности гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; -значимости профессиональной деятельности по специальности; -стандартов антикоррупционного поведения и последствия его нарушения.</p>	<p><b>Уровень знания</b> -сущности гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; -значимости профессиональной деятельности по специальности; -стандартов антикоррупционного поведения и последствия его нарушения.</p>	<p><b>Т(1-25) Д(1-89)</b></p>
<p><b>Уметь:</b> -описывать значимость данной специальности; -применять стандарты антикоррупционного поведения.</p>	<p><b>Сформировавшиеся систематические умения</b> -описывать значимость своей специальности; -применять стандарты антикоррупционного поведения.</p>	<p><b>Уровень умения</b> -описывать значимость своей специальности; -применять стандарты антикоррупционного поведения.</p>	<p><b>Т(1-25) Д(1-89)</b></p>
<p><b>Владеть:</b> -способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; -пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты.</p>	<p><b>Сформировавшиеся систематические владения</b> -способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; -пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты.</p>	<p><b>Уровень владения</b> -способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; -пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты.</p>	<p><b>Т(1-25) Д(1-89)</b></p>
<p><b>ОК.08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</b></p>			
<p><b>Знать:</b> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; -средства профилактики</p>	<p><b>Сформировавшиеся систематические проявления о</b> - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основам здорового образа жизни - условиям профессиональной деятельности и зоны</p>	<p><b>Уровень знания</b> - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основам здорового образа жизни - условиям профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для</p>	<p><b>ПЗ (1-12)</b></p>

перенапряжения.	риска физического здоровья для специальности; -средствам профилактики перенапряжения.	специальности; -средствам профилактики перенапряжения.	
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>-пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</li> </ul>	<p><b>Сформировавшиеся систематические умения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</li> </ul>	<p><b>Уровень умения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</li> </ul>	<p><b>ПЗ (1-12) Т (1-89)</b></p>
<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и в производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой</li> </ul>	<p><b>Сформировавшиеся систематические владения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- физическими упражнениями разной функциональной</li> </ul>	<p><b>Уровень владения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- физическими упражнениями разной</li> </ul>	<p><b>ПЗ (1-12) Т (1-89)</b></p>

<p>работоспособности; - техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.</p>	<p>направленности, использование их в режиме учебной и в производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.</p>	<p>функциональной направленности, использование их в режиме учебной и в производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.</p>	
---	---	--	--

*Т-тестовые задания, Д-доклады, ПЗ- практические задания*

**2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

### **Практические задания**

**Изучение и отработка моделей поведения при чрезвычайных ситуациях гидрологического характера. Чрезвычайные ситуации гидрологического характера.**

#### **Гидродинамические аварии.**

##### **Задание № 1.**

Дать письменные ответы на вопросы:

- понятие чрезвычайной ситуации
- виды чрезвычайных ситуаций по масштабу их распространения
- силы, привлекаемые для ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

##### **Задание № 2.**

Письменно ответьте на вопросы:

- классы чрезвычайных ситуаций (деление по природе происхождения), их существенные различия.
- укажите примеры таких ситуаций.
- назовите сферы, где могут проходить эти стихийные бедствия.

##### **Задание № 3.**

Письменно ответьте на вопросы:

- определение урагана, бури - их возможные последствия
- определение лесного пожара, возможные его последствия
- определение паводка, способы защиты от него
- определение извержения вулкана, чем оно опасно для промышленного и сельскохозяйственного производства и инфраструктуры города (села)
- причины возникновения цунами, поражающие факторы, последствия.

#### **Задание № 4.**

Письменно ответьте на вопросы:

- действия населения при получении сообщения штаба ГО об опасной ситуации
- порядок действий населения при следующих стихийных бедствиях.

#### **Задание № 5.**

Дайте письменные ответы на следующие вопросы:

- порядок действий при приближении грозы и при самой грозе

#### **Контрольные вопросы.**

1. Дайте определение стихийного бедствия. Назовите классы чрезвычайных ситуаций.
2. Перечислите сферы, в которых могут произойти стихийные бедствия. От каких видов стихийных бедствий больше всего страдают люди?
3. Дайте характеристику смерча.
4. Чем опасен пожар на торфоразработках? Чем отличается половодье от наводнения?
5. Порядок действия властей и населения при извержении вулкана. Что такое гроза?

#### **Задание № 6:**

1. Ознакомится с видами горения и видами огнегасящих веществ. Законспектировать в тетрадь.
2. Ознакомится со свойствами огнегасящих веществ. Законспектировать в тетрадь.
3. Ознакомится с устройством огнетушителей. Зарисовать схему в тетрадь.
4. Отчет о работе оформить в виде ответов на контрольные вопросы.

#### **Задание № 7. Опишите модели поведения в ЧС на транспорте в заданных кейс-ситуациях**

##### **Справка: АВАРИИ НА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОМ ТРАНСПОРТЕ**

Основными причинами аварий и катастроф на железнодорожном транспорте являются неисправности пути, подвижного состава, средств сигнализации, централизации и блокировки, ошибки диспетчеров, невнимательность.

Чаще всего происходит сход подвижного состава с рельсов, столкновения, наезды на препятствия на переездах, пожары и взрывы непосредственно в вагонах. При крушении или экстренном торможении закрепитесь, чтобы не упасть. Для этого схватитесь за поручни и упритесь в стену или сиденье ногами. Безопаснее всего опуститься на пол вагона. После первого удара не расслабляйтесь и держите все мышцы напряженными до тех пор, пока не станет окончательно ясно, что движения больше не будет.

**Кейс-ситуация 1.** Произошло резкое торможение поезда, что необходимо делать?

#### **Задание № 8. Опишите Ваши действия при автомобильной аварии.**

##### **Справка: АВАРИИ НА АВТОМОБИЛЬНОМ ТРАНСПОРТЕ**

Около 75% всех аварий на автомобильном транспорте происходит из-за нарушения водителями правил дорожного движения. Наиболее опасными видами нарушений по-прежнему остаются превышение скорости, игнорирование дорожных знаков, выезд на полосу встречного движения и управление автомобилем в нетрезвом состоянии. Очень часто приводят к авариям

плохие дороги (главным образом скользкие), неисправность машин (на первом месте – тормоза, на втором – рулевое управление, на третьем – колеса и шины).

Сохраняйте самообладание – это позволит управлять машиной до последней возможности. До предела напрягите все мышцы, не расслабляйтесь до полной остановки. Сделайте все, чтобы уйти от встречного удара: кювет, забор, кустарник, даже дерево лучше идущего на Вас автомобиля. Помните о том, что при столкновении с неподвижным предметом удар левым или правым крылом хуже, чем всем бампером. При неизбежности удара защитите голову. Если автомашина идет на малой скорости, вдавитесь в сиденье спиной, и, напрягая все мышцы, упритесь руками в рулевое колесо. Если же скорость превышает 60 км/ч и Вы не пристегнуты ремнем безопасности, прижмитесь грудью к рулевой колонке.

**Кейс-ситуация 2.** Разберите ситуацию представьте алгоритм действий.

Учебное учреждение организовало вело-кросс среди обучающихся. На одном из отрезков трассы участникам пришлось выезжать на проезжую часть. Один из водителей проигнорировал ограждения трассы и выехал на проезжую часть, в следствие чего допустил наезд на велогонщика. Кто прав в данной ситуации? Какие правила ПДД были нарушены?

**Задание № 9.** Опишите Ваши действия при аварии на водном транспорте.

**Справка: АВАРИИ НА ВОДНОМ ТРАНСПОРТЕ**

Большинство крупных аварий и катастроф на судах происходит под воздействием ураганов, штормов, туманов, льдов, а также по вине людей – капитанов, лоцманов и членов экипажа. Зачастую аварии происходят из-за промахов и ошибок при проектировании и строительстве судов.

**КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ВЫСАДКЕ С СУДНА?**

Помните, что решение об оставлении судна принимает только капитан. При высадке с судна выполняйте указания членов экипажа и соблюдайте следующие правила:

- в первую очередь в шлюпках предоставляются места женщинам, детям, раненым и старикам;
- перед посадкой в шлюпку или на спасательный плот наденьте на себя побольше одежды, а сверху – спасательный жилет. Если есть возможность, погрузите в шлюпку одеяла, дополнительную одежду, аварийное радио, питьевую воду и еду;
- если Вы вынуждены прыгать с борта корабля в воду, то желательно с высоты не более пяти метров, закрыв рот и нос одной рукой, второй крепко держась за жилет;
- так как в воде с каждым движением увеличиваются потери тепла, плывите только к спасательному средству;
- после погрузки на спасательное средство необходимо отплыть на безопасное расстояние от тонущего судна (не менее 100 м).

**Кейс-ситуация 3.** Корабль начал тонуть, что нужно делать?

**Кейс-ситуация 4.** Если Вы оказались за бортом корабля, вода холодная, что необходимо делать?

**Задание № 10.** Изучение основных положений организации рационального питания и методов его гигиенической оценки.

- а) Оцените свой суточный рацион с точки зрения рационального питания.
- б) Определить оптимальный вес по формуле в зависимости от возраста.

**Масса тела = 50 + 0,75 (Р - 150) + (В - 20) : 4**

Р – рост; В - возраст в годах.

*(Сделать выводы).*

**Задание № 11.** Изучение физиологических норм питания для различных групп населения.

а) Используя таблицы выписать нормы физиологических потребностей в белках, жирах, углеводах, минеральных веществах и витаминах в зависимости от возраста и пола.

Возраст	Энергия, ккал	Белки, г/сут		Жиры, г/сут		Углеводы, г/сут
		всего	в т.ч. животные	всего	в т.ч. растительные	
1—3 года	1540	53	37	53	5	212
4—6 лет	1970	68	44	68	10	272
7—10 лет	2300	79	47	79	16	315
11—13 лет	2700 (2450)*	93 (85)	56 (51)	93 (85)	19 (17)	370 (340)
14—17 лет	2900 (2600)	100 (90)	60 (54)	100 (90)	20 (18)	400 (360)
60—74 года	2300 (2100)	69 (63)	38 (35)	77 (70)	26 (23)	333 (305)
75 лет и старше	2000 (1900)	60 (57)	33 (31)	67 (63)	23 (21)	290 (275)

\*В скобках приведены величины, рекомендуемые для женщин.

**Задание № 12.** Освоение методики расчета суточного расхода энергии с учетом данных хронометража различных видов работы в течение рабочего дня.

а) Используя таблицу определить свой суточный расход энергии.  
(Сделать выводы).

Таблица 2

Расход энергии с учетом основного обмена при различных видах деятельности на 1 кг веса в 1 мин, ккал

Бег со скоростью 320 м/мин	0,320	Личная гигиена	0,0329
Бег со скоростью 10,8 км/час	0,178	Передвижение по пересеченной местности	0,2086
Бег со скоростью 8 км/час	0,1357	Переодевание, переобувание	0,0281
Бокс: удары по мешку	0,2014	Печатание на машинке	0,0333
Бокс: бой с тенью	0,1733	Работа каменщика	0,0952
Бокс: упражнения с пневмогрушей	0,1125	Работа юмбайнера	0,0390
Бокс: упражнения со скакалкой	0,1033	Работа огородника	0,0806
Борьба	0,1866	Работа переплетчика	0,0405
Велосипедная езда (10-20 км/час)	0,1285	Работа портного	0,0321
Гимнастика:вольные упражнения	0,0845	Работа сапожника	0,0429
Гимнастика (спортивные снаряды)	0,1380	Работа сельхозрабочего	0,1100
Гребля	0,1100	Работа столяра, металлиста	0,0571
Катание на юнках	0,1071	Работа тракториста	0,0320
Льжжные виды: учебные занятия	0,1707	Работа хозяйственно-бытовая	0,0573
Льжжные виды: подготовка лыж	0,0546	Сон	0,0155
Плавание (скорость 50 м/мин)	0,1700	Стирка вручную	0,0511
Фехтование	0,1333	Уборка постели	0,0329
Ходьба 8 км/час	0,1548	Умственный труд сидя	0,0250
Ходьба 6 км/час	0,0714	Умственный труд стоя	0,0360
Ходьба 110 шагов в минуту	0,0680	Физические упражнения	0,0645
Еда	0,0236	Шитье на ручной машине	0,0264
Езда в машине сидя	0,0267	Школьные занятия	0,0264

1. Внести в таблицу в порядке очередности виды деятельности, осуществленной в течение предыдущих суток, начиная с утра (таблица 1, столбец 1).
2. Указать временной интервал выполнения каждого вида работы (таблица 1, столбец 2).
3. Рассчитать продолжительность выполнения каждого вида работы (таблица 1, столбец 3).

4. Расход энергии на 1 кг веса за 1 мин (4 колонка таблицы 1) определить по данным таблиц 2 и 3 в соответствии с видом деятельности.
5. Умножить суммарную цифру энергозатрат (5 колонка таблицы 1) на массу тела, таким образом, получив суточный расход энергии.
6. С учетом существования неточностей в расчетном методе к полученной цифре следует добавить 15 % (неучтенные энергозатраты) от суточного расхода. Для этого значение, полученное в п. 5, необходимо умножить на 0,15, а затем суммировать значение суточного расхода энергии и неучтенные энергозатраты.
7. Внесите данные в таблицу итогового протокола занятия.
8. Таблица 1 – Определение суточных энергозатрат

Виды деятельности за сутки	Время от...до	Время деятельности в мин	Расход энергии на 1 кг за 1 мин	Энергорасход за время деятельности
Зарядка	7.10-7.30	20 мин	0,0648	$0,0648 \times 20 = 0,1296$
...				
Сон	23.00-7.00	480 мин	0,0155	$0,0155 \times 480 = 7,44$
Итого:		х		х

#### **Критерии оценивания:**

5 баллов выставляется студенту, если выполнены все требования к ответу, обозначены проблема и обоснована их актуальность, содержание вопросов раскрыто полностью, логично изложена собственная позиция, даны правильные ответы на дополнительные вопросы; выполняет правильные, уверенные действия по применению полученных знаний на практике.

4 балла выставляется студенту, если выполнены основные требования к ответу, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала, отсутствует логическая последовательность в суждениях, на дополнительные вопросы даны не полные ответы; выполняет правильные действия по применению знаний при решении практического задания.

3 балла выставляется студенту, если существенные отступления от требований к ответу. В частности, вопросы билета освещены лишь частично, допущены фактические ошибки при изложении ответа или при ответе на дополнительные вопросы; показывает в целом правильные действия по применению знаний при решении практического задания.

2 балла выставляется студенту, если обнаруживается существенное непонимание предмета курса; не показывает способности применять знания при решении практического задания.

#### **Тестовые задания**

1. Безопасность – это?
  - а) состояние деятельности, при которой с определённой имоверностью исключается проявление опасности
  - б) разносторонний процесс создания человеческим условием для своего существования и развития
  - в) сложный биологический процесс, который происходит в организме человека и позволяет сохранить здоровье и работоспособность
  - г) центральное понятие БЖД, которое объединяет явления, процессы, объекты, способные в определённых условиях принести убытие здоровью человека

2. Безопасность жизнедеятельности рассматривает

- а) безопасность в бытовой сфере;
- б) безопасность в городской сфере;
- в) безопасность в окружающей природной среде и чрезвычайные ситуации мирного и военного времени;
- г) безопасность в производственной сфере;
- д) безопасность во всех перечисленных сферах.

3. К защитным сооружениям ГО относятся:

- а) лесополосы
- б) леса.
- в) подвалы.
- г) овраги.
- д) жилые помещения.

4. В первую очередь при одновременном заражении опасными веществами обеззараживаются:

- а) бактериальные средства;
- б) биологически активные вещества;
- в) нефтепродукты;
- г) радиоактивные вещества;
- д) сильнодействующие ядовитые вещества.

5. Целью БЖД является?

- А) сформировать у человека сознательность и ответственность в отношении к личной безопасности и безопасности окружающих
- Б) защита человека от опасностей на работе и за её пределами
- В) научить человека оказывать самопомощь и взаимопомощь
- Г) научить оперативно ликвидировать последствия ЧС

6. Вода называется жесткой, потому что содержит много:

- а) ванадия
- б) кальция (оптимальное содержание 50 - 70 мг/л, но не ниже 25 мг/л);
- в) магния;
- г) углеводов;
- д) хлоридов

7. Циклон, в центре котором очень низкое давление, а ветер имеет большую скорость и разрушающую силу – это:

- а) ураган
- б) сходжение снежных лавин
- в) смерч
- г) оползни

8. Гражданская оборона – это система:

- а) мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей на территории Российской Федерации от опасностей, возникающих при ведении или вследствие военных действий;

- б) мероприятий по прогнозированию, предотвращению и ликвидации чрезвычайных ситуаций в военное время;
- в) научного прогнозирования и контроля по предотвращению чрезвычайных ситуаций;
- г) обеспечения постоянной готовности органов государственного управления к быстрым и эффективным действиям по организации первоочередного жизнеобеспечения населения при ведении военных действий на территории Российской Федерации;
- д) обеспечения безопасности населения в военное время.

9. Для объекта основным планирующим документом по предупреждению и ликвидации ЧС является:

- а) план действий объекта по предупреждению и ликвидации ЧС;
- б) план защиты от радиационного, химического и бактериального заражения;
- в) план локализации аварийных ситуаций;
- г) план по обеспечению защиты персонала при разных видах ЧС;
- д) план подготовки населения защите от ЧС.

10. Для остановки кровотечения из сосудов кисти или предплечья можно использовать следующий метод:

- а) максимально отвести плечи пострадавшего назад и зафиксировать их за спиной широким бинтом;
- б) наложить давящую повязку на поражённое место;
- в) поместить в локтевой сустав валик из скатанной материи, согнуть руку в локтевом суставе и зафиксировать предплечье к плечу;
- г) согнуть руку в локтевом суставе и зафиксировать предплечье к плечу.

11. Какие опасности относятся к техногенным?

- а) наводнение
- б) производственные аварии в больших масштабах
- в) загрязнение воздуха
- г) природные катаклизмы

12. Для тушения электроустановок, находящихся под напряжением, применяют огнетушители:

- а) воздушно-пенные (ОВП-5, 10), порошковые (ОПС-10);
- б) порошковые (ОПС-10), углекислотные (ОУ-5,8);
- в) углекислотные (ОУ-5,8), углекислотно-бромэтиловые (ОУБ-7);
- г) химические пенные (ОХП-10), воздушно-пенные (ОВП-5);
- д) химические пенные (ОХП-10), углекислотные (ОУ-5,8).

13. К психическим процессам относятся:

- а) память и воображение, моральные качества
- б) характер, темперамент, память
- в) память, воображение, мышление
- г) резкость, грубость, рассеянность

14. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РС ЧС) предназначена для

- а) защиты населения и национального достояния от воздействия катастроф, аварий, стихийных бедствий;

- б) наблюдения и контроля над состоянием окружающей среды и обстановкой на потенциально опасных объектах;
- в) оказания экстренной медицинской помощи;
- г) предупреждения и ликвидации ЧС;
- д) снижения вероятности возникновения ЧС.

15. Если во время наводнения вода застала вас в поле, то вы:

- а) если поблизости есть стог сена или скирда соломы, заберётесь на них;
- б) останетесь на месте и будете ждать помощи;
- в) попытаетесь убежать от надвигающегося потока под углом  $45^\circ$  к нему;
- г) попытаетесь убежать от надвигающегося потока под углом  $90^\circ$  к нему;
- д) срочно будете выходить на возвышенное место.

16. Завывание сирен, прерывистые гудки предприятий означают сигнал:

- а) «Внимание всем!»;
- б) «Воздушная тревога!»;
- в) «Отбой воздушной тревоги»;
- г) «Радиационная опасность!»;
- д) «Химическая тревога!».

17. Интегральным показателем безопасности жизнедеятельности является:

- а) защита от воздействия опасных и вредных факторов производственной среды;
- б) защита от всех видов опасности;
- в) продолжительность жизни;
- г) соблюдение правил техники безопасности на производстве и в быту;
- д) соблюдение производственной санитарии.

18. Искусственное сооружение или природное препятствие на пути водотока, создающее разницу уровней по руслу реки, – это:

- а) волнорез;
- б) дамба;
- в) насыпь
- г) перешеек;
- д) плотина.

19. Источниками техногенных опасностей являются элементы:

- а) биосферы;
- б) гидросферы;
- в) распада элементарных частиц;
- г) стратосферы
- д) техносферы.

20. К первичным средствам тушения пожара относят

- а) внутренние пожарные краны, огнетушители, песок, одеяла, кошмы, лопаты и совки, топоры и багры, асбестовые покрывала;
- б) воду, песок, инертные газы, пену;
- в) воздушно-механическую пену, поваренную соль, хлорид натрия;
- г) огнетушители химические, пенные, газовые, углекислотные, песок;
- д) поташ, квасцы, сухую землю, ведра.

21. К чрезвычайным ситуациям природного характера относятся:

- а) бури, ураганы, падение летательных аппаратов с ядерными энергетическими установками на борту, выброс в атмосферу сильно действующих ядовитых веществ;
- б) заторы льда на реках, оползни, сели, сход ледников, столкновение кораблей на море;
- в) землетрясения, извержения вулканов, наводнения, сели, оползни, ураганы, смерчи, бури, природные пожары;
- г) наводнения, природные пожары, катастрофы, сели, смерчи, цунами;
- д) цунами, вихри, взрывы в жилых домах, авиационные катастрофы, снежные лавины.

22. Неожиданное освобождение потенциальной энергии земных недр, которая принимает форму ударных волн?

- а) землетрясение
- б) оползни
- в) ураган
- г) смерч

23. Лесной пожар, распространившийся на площади 0,2–2 га, называется:

- а) загоранием;
- б) малым;
- в) средним
- г) крупным;
- д) огненным шквалом.

24. На первом этапе аварийно-спасательных работ в чрезвычайных ситуациях осуществляется:

- а) локализация чрезвычайных ситуаций;
- б) определение масштаба повреждений;
- в) поддержание работоспособности населения;
- г) поиск и обнаружение пострадавших;
- д) создание условий для сохранения жизни и здоровья.

25. Опасные стихийные бедствия, явления или процессы, имеющие чрезвычайный характер и приводящие к нарушению повседневного уклада жизни значительных групп людей, человеческим жертвам, разрушению и уничтожению материальных ценностей, называются чрезвычайными ситуациями \_\_\_\_\_ происхождения:

- а) геологического
- б) космического;
- в) природного;
- г) социального;
- д) техногенного.

### **Инструкция по выполнению.**

При выполнении тестовых заданий обучающийся должен выбрать один или несколько верных ответов из предложенных вариантов.

### **Критерии оценивания:**

- 5 баллов выставляется, если правильные ответы даны на 85- 100% вопросов
- 4 балла выставляется студенту, если правильные ответы даны на 65-84% вопросов
- 3 балла выставляется студенту, если правильные ответы даны на 51-64% вопросов
- 2 балла выставляется студенту, если правильные ответы даны на менее 50% тестовых заданий

**Темы докладов  
по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»:**

1. Алкоголь и его влияние на здоровье человека.
2. Безопасность жизнедеятельности несовершеннолетнего поколения.
3. Боевые традиции и символы воинской чести.
4. Взаимодействие человека и среды обитания.
5. Витамины и их влияние на организм человека.
6. Влияние радиации на здоровье человека: угроза, развитие болезней и методы лечения.
7. Воздействие музыки на организм человека.
8. Воздействие негативных факторов на человека и среду обитания.
9. Вредные привычки и их профилактика.
10. Выбросы вредных веществ в атмосферу.
11. Генетические модифицированные продукты и угрозы, связанные с их употреблением.
12. Глобальное потепление и природные чрезвычайные ситуации.
13. Двигательная активность и закаливание организма как составляющие здорового образа жизни.
14. Двухмерные системы оценки риска.
15. Девиантное поведение: сущность, виды и механизм возникновения.
16. Дни воинской славы России.
17. Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья.
18. Извержение вулканов: опасность и меры предосторожности.
19. Инженерная защита в системе обеспечения безопасности.
20. История и перспективы развития науки о безопасности жизнедеятельности.
21. История появления ядерного оружия.
22. История появления ядов и химического оружия.
23. Классификация чрезвычайных ситуаций.
24. Компьютерные игры и их влияние на организм человека.
25. Космические опасности: мифы и реальности.
26. Массовые средства безопасности.
27. Методы и средства защиты от опасностей технических систем и механизмов.
28. Модели поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера.
29. Модели поведения в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера.
30. МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.
31. Наркотики и их пагубное воздействие на организм человека.
32. Негативные факторы производственной среды.
33. Обеспечение безопасности жизнедеятельности на промышленных предприятиях.
34. Обеспечение безопасности населения в чрезвычайных ситуациях и во время стихийных бедствий.
35. Обеспечение мер безопасности в случае схождения снежных лавин.
36. Обеспечение мер безопасности во время пожаров.
37. Обеспечение мер безопасности во время снежных бурь.
38. Обеспечение охраны труда.
39. Оказание первой медицинской помощи пострадавшим от стихийных бедствий.
40. Оказание первой помощи в случае ожога, утопления, обморожения, кровотечения.
41. Оказание первой помощи при травмах.
42. Опасность атомной и ядерной энергетики.
43. Оповещение и информирование населения об опасности.
44. Определение уровня дефектности газоперерабатывающего оборудования.

45. Организация защиты и жизнеобеспечения населения в чрезвычайных ситуациях.
46. Организация мероприятий по перемещению и эвакуации населения.
47. Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы.
48. Основные понятия безопасности жизнедеятельности.
49. Основные принципы защиты населения при чрезвычайных ситуациях в мирное и военное время
50. Основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности.
51. Основы обороны государства.
52. Особенности трудовой деятельности женщин и подростков.
53. Оценка и анализ производственной безопасности.
54. Пассивное курение и его влияние на здоровье.
55. Первая помощь при острой сердечной недостаточности и инфаркте.
56. Порядок прохождения воинской службы.
57. Последствия крупных аварий на АЭС.
58. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта и при захвате в качестве заложника.
59. Правила поведения в случае попадания в дорожно-транспортные происшествия.
60. Правовые и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности.
61. Профилактика инфекционных заболеваний.
62. Профилактика наркомании.
63. Пути повышения умственной и физической работоспособности
64. Пути сохранения репродуктивного здоровья общества
65. Рациональная организация рабочего места.
66. Роль физической культуры в сохранении здоровья человека.
67. Современные средства поражения и их поражающие факторы.
68. СПИД – чума XXI века.
69. Средства защиты дыхательных путей.
70. Средства защиты кожи от внешних негативных воздействий.
71. Стихийные бедствия: смерчи, тайфуны, ураганы, землетрясения, наводнения.
72. Поведение населения в случае угрозы их возникновения.
73. Страхование рисков возникновения чрезвычайных ситуаций.
74. Стресс и его влияние на организм человека.
75. Табачный дым и его составные части.
76. Терроризм как основная социальная опасность современности.
77. Терроризм: предотвращение и обеспечение мер безопасности.
78. Техносфера как источник негативных факторов.
79. Угроза оползней и обеспечение безопасности населения.
80. Угроза селевых потоков и обеспечение безопасности населения.
81. Устойчивость производства в чрезвычайных ситуациях.
82. Факторы, способствующие укреплению здоровья.
83. Физические и химические факторы среды обитания.
84. Характеристика чрезвычайных ситуаций природного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.
85. Характеристика чрезвычайных ситуаций техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.
86. Чрезвычайные ситуации военного времени.
87. Чрезвычайные ситуации социального происхождения.
88. Эволюция среды обитания, переход к техносфере.
89. Экологические основы безопасности жизнедеятельности.

### **Критерии оценивания:**

#### **5 баллов:**

- наличие четкого плана доклада;
- раскрытие в докладе сути проблемы;
- самостоятельность в подборе фактического материала и аналитического отношения к нему;
- свободное изложение материала и четкие ответы на поставленные вопросы.

#### **4 балла:**

- умение изложить сжато основные положения доклада;
- раскрытие в докладе сути проблемы;
- самостоятельность в подборе фактического материала и аналитического отношения к нему;
- свободное изложение материала и ответы на поставленные вопросы с несущественными, но быстро исправленными докладчиком ошибками.

#### **3 балла:**

- содержательное выступление, но докладчик затруднялся сжато изложить основные положения доклада;
- демонстрация обучающимися недостаточно полных знаний по теме доклада, отсутствие аргументации;
- не структурированное изложение материала доклада, при ответе на вопросы допускает ошибки.

**2 балла** выставляется в том случае, когда поднятая проблема раскрыта недостаточно полно, не всегда правильно выделяется главное, беден фактический материал, мало использовано дополнительной литературы. Или при отсутствии доклада.

### **3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций состоит из текущего контроля.

**Текущий контроль** успеваемости проводится с использованием оценочных средств, представленных в п. 2 данного приложения. Результаты текущего контроля доводятся до сведения студентов до промежуточной аттестации и учитываются при оценивании знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### ОП.08 Безопасность жизнедеятельности

Методические указания для студентов по освоению дисциплин являются частью рабочей программы дисциплины (приложением к рабочей программе).

Рабочая программа дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» утверждается директором филиала для изучения дисциплины. Определяет цели и задачи дисциплины, формируемые в ходе ее изучения компетенции и их компоненты, содержание изучаемого материала, виды занятий и объем выделяемого учебного времени, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины.

Для самостоятельной учебной работы студента важное значение имеют разделы «Структура и содержание дисциплины (модуля)» и «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)». В первом указываются разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем (в академических часах), во втором – рекомендуемая литература и перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет". Работая с рабочей программой дисциплины, необходимо обратить внимание на следующее:

- некоторые разделы или темы дисциплины не разбираются на лекциях, а выносятся на самостоятельное изучение по рекомендуемой учебной литературе и учебно-методическим разработкам;
- содержание тем, вынесенных на самостоятельное изучение, в обязательном порядке входит составной частью в темы текущего и промежуточного контроля;

Для подготовки к текущему контролю студенты могут воспользоваться оценочными средствами, представленными в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

#### 1. Описание последовательности действий студента

Приступая к изучению дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» необходимо в первую очередь ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины, где в разделе «Структура и содержание дисциплины (модуля)» приведено общее распределение часов аудиторных занятий и самостоятельной работы по темам дисциплины и видам занятий.

Залогом успешного освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» является посещение лекционных занятий и выполнение практических работ, так как пропуск одного, а тем более нескольких занятий может осложнить освоение разделов курса.

Лекции имеют целью дать систематизированные основы научных знаний по содержанию дисциплины. При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы подготовить конспект, используя рекомендованные в рабочей программе дисциплины литературные источники и электронные образовательные ресурсы;
- ответить на контрольные вопросы по теме.

Практические задания выполняются студентами с целью углубления и закрепления знаний, полученных на лекциях

Выполнение обучающимися практических заданий проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений;
- углубления теоретических знаний в соответствии с заданной темой;
- формирования умений применять теоретические знания при решении поставленных вопросов;
- развития общих компетенций у обучающихся;
- развития творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности.

Выполнение обучающимися практических заданий направлено на:

- обобщение, систематизацию, углубление, закрепление полученных теоретических знаний по конкретным темам дисциплины;
- формирование умений применять полученные знания на практике, реализацию единства интеллектуальной и практической деятельности;
- выработку при решении поставленных задач таких профессионально значимых качеств, как самостоятельность, ответственность, точность, творческая инициатива.

При подготовке к выполнению практических заданий необходимо изучить или повторить лекционный материал по соответствующей теме.

## **2. Самостоятельная работа студента**

Самостоятельная работа - это вид учебной деятельности, предназначенный для приобретения знаний, навыков и умений в объеме изучаемой дисциплины согласно требованиям ФГОС среднего профессионального образования, который выполняется обучающимися индивидуально и предполагает активную роль студента в ее осуществлении и контроле.

Цели самостоятельной работы:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- воспитание самостоятельности, как личностного качества будущего специалиста;
- развитие исследовательских умений.

Самостоятельная работа студента по учебной дисциплине выполняется:

- самостоятельно вне расписания учебных занятий;
- с использованием современных образовательных технологий;
- параллельно и во взаимодействии с аудиторными занятиями.

Вопросы, не рассмотренные на лекциях и практических занятиях, должны быть изучены студентами в ходе самостоятельной работы. Контроль самостоятельной работы студентов над учебной программой курса осуществляется в ходе занятий методом опроса. В ходе самостоятельной работы каждый студент обязан прочитать основную и дополнительную литературу по изучаемой теме, дополнить конспекты лекций недостающим материалом. Выписками из рекомендованных первоисточников. Выделить непонятные термины, найти их значение в энциклопедических словарях.

### **3. Рекомендации по работе с литературой и источниками**

Работу с литературой следует начинать с анализа рабочей программы дисциплины, содержащей список основной и дополнительной литературы.

В случае возникновения затруднений в понимании учебного материала следует обратиться к другим источникам, где изложение может оказаться более доступным.

Работа с литературой не только полезна как средство более глубокого изучения любой дисциплины, но и является неотъемлемой частью профессиональной деятельности будущего выпускника.