

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о подписи:  
ФИО: Выборнова Любовь Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 12.09.2022 12:40:28  
Уникальный программный ключ:  
c3b3b9c625f6c113afa2a2c42baff9e05a38b76e


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СЕРВИСА»  
(ФГБОУ ВО «ПВГУС»)

Кафедра «Инновационные технологии»

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»  
для студентов специальности  
09.02.02 «КОМПЬЮТЕРНЫЕ СЕТИ»

Рабочая учебная программа по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» включена в основную профессиональную образовательную программу специальности 09.02.02 «Компьютерные сети» решением Президиума Ученого совета

Протокол № 4 от 28.06.2018 г.

Начальник учебно-методического отдела  Н.М.Шемендюк  
28.06.2018 г.


Рабочая учебная программа по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413 и с Федеральным государственным образовательным стандартам: специальности 09.02.02 «Компьютерные сети» утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.07.2014 №803.

Составил к.т.н., доцент О.В. Маршанская

СОГЛАСОВАНО:

Директор научной библиотеки  В.Н.Еремина

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления информатизации  В.В.Обухов

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры «Инновационные технологии»

Протокол № 11 от «22» июня 2018г.

И.о. заведующий кафедрой  к.т.н., доцент О.В. Маршанская  
(подпись) (ученая степень, звание, Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО:

Начальник учебно-методического отдела  Н.М.Шемендюк

# 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности», соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

## 1.1. Цель дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности»

Учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» включает вопросы безопасного взаимодействия человека со средой обитания (производственной, бытовой, городской, природной) и вопросы защиты от негативных факторов окружающей среды в обычных условиях и в условиях чрезвычайных ситуаций. В результате изучения дисциплины в сознании специалистов должно сформироваться представление о неразрывном единстве эффективной профессиональной деятельности и безопасности.

Дисциплина направлена на формирование общих компетенций:

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

1.2. В соответствии с ФГОС среднего общего образования от 17.05.2012 г. №413 требования к результатам освоения базового курса «Основы безопасности жизнедеятельности» должны отражать личностные результаты, метапредметные результаты и предметные результаты. Предметные результаты освоения курса «Основы безопасности жизнедеятельности» ориентированы на обеспечение преимущественно общеобразовательной и общекультурной подготовки, а также должны обеспечивать возможность дальнейшего успешного профессионального обучения или профессиональной деятельности.

## 1.3. Результаты, формируемые в ходе освоения дисциплины

При освоении дисциплины у обучающихся формируются следующие результаты:

Вид результата	Наименование результата
<i>Личностные результаты</i>	
ЛР 11	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
<i>Метапредметные результаты</i>	
МПР 3	владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и

Вид результата	Наименование результата
	проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
МПР 5	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
<i>Предметные результаты</i>	
ПР 1	сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;
ПР 2	знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;
ПР 3	сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;
ПР 4	сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
ПР 5	знание распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
ПР 6	знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т.д.);
ПР 7	знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
ПР 8	умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;
ПР 9	умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
ПР 10	знание основ обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка;
ПР 11	знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;
ПР 12	владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

#### 1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Результаты освоения дисциплины	Технологии формирования заявленных результатов	Средства и технологии оценки по указанным результатам
<p><b>Знает: ЛР11, МПР3, МПР5, ПР1, ПР2, ПР3, ПР4, ПР5, ПР6, ПР7, ПР8, ПР9, ПР10, ПР11, ПР12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li> <li>-владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</li> <li>-сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;</li> <li>-знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;</li> <li>-сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;</li> <li>-сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;</li> <li>знание распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;</li> <li>-знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т.д.);</li> <li>-знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;</li> <li>-умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;</li> <li>-умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;</li> <li>-знание основ обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина</li> </ul>	<p>Слайд лекции, практические занятия, самостоятельная работа</p>	<p>Собеседование, тестирование</p>

Результаты освоения дисциплины	Технологии формирования заявленных результатов	Средства и технологии оценки по указанным результатам
<p>до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка;</p> <p>-знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;</p> <p>-владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.</p>		
<p><b>Умеет: ЛР11, МПР3, МПР5, ПР1, ПР2, ПР3, ПР4, ПР5, ПР6, ПР7, ПР8, ПР9, ПР10, ПР11, ПР12</b></p> <p>-принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>-владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p> <p>-сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;</p> <p>-знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;</p> <p>-сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;</p> <p>-сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;</p> <p>знание распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;</p> <p>-знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т.д.);</p> <p>-знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях</p>	<p>практические занятия, самостоятельная работа</p>	<p>собеседование, тестирование</p>

Результаты освоения дисциплины	Технологии формирования заявленных результатов	Средства и технологии оценки по указанным результатам
<p>опасных и чрезвычайных ситуаций;</p> <p>-умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;</p> <p>-умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;</p> <p>-знание основ обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка;</p> <p>-знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;</p> <p>-владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.</p>		
<p><b>Имеет практический опыт: ЛР11, МПР3, МПР5, ПР1, ПР2, ПР3, ПР4, ПР5, ПР6, ПР7, ПР8, ПР9, ПР10, ПР11, ПР12</b></p> <p>-принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>-владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p> <p>-сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;</p> <p>-знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;</p> <p>-сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий</p>	<p>практические занятия создание проекта</p>	<p>защита проекта</p>



Результаты освоения дисциплины	Технологии формирования заявленных результатов	Средства и технологии оценки по указанным результатам
<p>противоправного характера, а также асоциального поведения;</p> <p>-сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;</p> <p>знание распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;</p> <p>-знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т.д.);</p> <p>-знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;</p> <p>-умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;</p> <p>-умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;</p> <p>-знание основ обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка;</p> <p>-знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;</p> <p>-владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.</p>		

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к общим дисциплинам.

Ее освоение осуществляется в 2 семестре.

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Код компетенции(й)
	Последующие дисциплины	
1	Безопасность жизнедеятельности	ОК 1 – ОК 9, ПК 1.1 – ПК 1.5, ПК 2.1 – ПК 2.4, ПК 3.1 – ПК 3.3, ПК 4.1 – ПК 4.2

**3. Объем дисциплины с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу**

Распределение фонда времени по семестрам и видам занятий

Виды занятий	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Итого часов	92	92
Лекции (час)	32	4
Практические (семинарские) занятия (час)	38	4
Лабораторные работы (час)	-	-
Самостоятельная работа (час)	22	84
Курсовой проект (работа) (+,-)	-	-
Экзамен, семестр /час.	-	-
Дифференцированный зачет, семестр	2	2
Контрольная работа, семестр	-	-

**4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**4.1. Содержание дисциплины**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Лекции	Практ. работы	Самост. работа	Форма контроля
1.	Основы здорового образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека	3/1	4/1	4/2	устный опрос, тест
2.	Вредные привычки, их влияние на организм человека и их социальные последствия. Употребление алкоголя. Негативное воздействие на организм человека курения табака. Употребление наркотиков.	3/1	4/1	2/2	устный опрос, тест
3.	Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Основные инфекционные болезни.	3/1	4/1	2/10	устный опрос, тест
4.	Классификация инфекционных болезней. Профилактика инфекционных болезней.	3/1	4/1	2/10	устный опрос, тест
5.	Основы медицинских знаний. Первая помощь при травмах и ранениях.	3/-	4/-	2/10	устный опрос, тест
6.	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте. Первая медицинская помощь при остановке сердца.	3/-	4/-	2/10	устный опрос, тест
7.	Общие сведения о чрезвычайных ситуациях. Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени, природного и техногенного характера, их последствия.	3/-	4/-	2/10	устный опрос, тест

8.	Устойчивость производств в условиях чрезвычайных ситуаций. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	3/-	4/-	2/10	устный опрос, тест
9.	Государственная система обеспечения безопасности населения. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). История создания РСЧС..	3/-	4/-	2/10	устный опрос, тест
10.	Предназначение и структура РСЧС. Государственные организации и ведомства Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.	5/-	2/-	2/10	устный опрос, тест
	Промежуточная аттестация по дисциплине	32/4	38/4	22/84	Диф.зачё т

*Примечание:*

*–/–, объем часов соответственно для очной, заочной форм обучения*

#### 4.2. Содержание практических работ

№ темы	Содержание практических работ	Объем часов	Форма проведения
1	2	3	
1	Практическая работа №1 Тема «Основы здорового образа жизни»	4/1	Выполнение практической работы
2	Практическая работа №2 Тема «Вредные привычки, их влияние на организм человека и их социальные последствия».	4/1	Выполнение практической работы
3	Практическая работа №3 Тема «Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика»	4/1	Выполнение практической работы
4	Практическая работа №4 Тема «Инфекционные заболевания и их профилактика»	4/1	Выполнение практической работы
5	Практическая работа №5 Тема «Основы медицинских знаний. Первая помощь при травмах и ранениях»	4/-	Выполнение практической работы
6	Практическая работа №6 Тема «Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте. Первая медицинская помощь при остановке сердца»	4/-	Выполнение практической работы
7	Практическая работа №7 Общие сведения о чрезвычайных ситуациях. Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени, природного и техногенного характера, их последствия.	4/-	Выполнение практической работы
8	Практическая работа №8 Устойчивость производств в условиях чрезвычайных ситуаций. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	4/-	Выполнение практической работы

9	Практическая работа № 9 Тема «Государственная система обеспечения безопасности населения. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). История создания РСЧС»	4/-	Выполнение практической работы
10	Практическая работа №10 Тема: Предназначение и структура РСЧС. Государственные организации и ведомства Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан	2/-	Выполнение практической работы
	Итого	<b>38/4</b>	

*Примечание:*

*–/–, объем часов соответственно для очной, заочной форм обучения*

### 5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

#### Технологическая карта самостоятельной работы студента

Реализуемые результаты	Вид деятельности студентов (задания на самостоятельную работу)	Итоговый продукт самостоятельной работы (конспект, реферат, решение задач, доклад, индивидуальное задание, групповое задание и др.)	Средства и технологии оценки (собеседование, письменная работа, тест и др.)	Объем часов
1	2	3	4	5
ЛР11, МПР3, МПР5, ПР1, ПР2, ПР3, ПР4, ПР5, ПР6, ПР7, ПР8, ПР9, ПР10, ПР11, ПР12	Подготовка к практическим занятиям	Письменный ответ	Ответы на контрольные вопросы	11/42
	Вопросы для самоконтроля	Письменный ответ	Тестирование	11/42
<b>Итого</b>				<b>22/84</b>

*Примечание:*

*–/–, объем часов соответственно для очной, заочной форм обучения*

#### Рекомендуемая литература:

1. Безопасность жизнедеятельности [Текст] : учеб. для СПО / Я. Д. Вишняков [и др.] ; под ред. Я. Д. Вишнякова ; Гос. ун-т упр. - 4-е изд., перераб. и доп. - М. : Юрайт, 2015. - 543 с. : ил., табл.

2. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учеб. для вузов по экон., соц. и гуманитар. направлениям подгот. / Э. А. Арустамов [и др.] ; под ред. Э. А. Арустамова. - 19-е изд., перераб. и доп. - Документ Bookread2. - М. : Дашков и К, 2015. - 448 с. : ил. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=513821#>.
3. Мельников, В. П. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учеб. для студентов сред. проф. образования по специальностям 09.02.01 "Компьютер. системы и комплексы", 09.02.02 "Компьютер. сети", 09.02.03 "Программирование в компьютер. системах", 09.02.04 "Информ. системы (по отраслям)", 09.02.05 "Приклад. информатика (по отраслям)" / А. И. Куприянов, А. В. Назаров ; под ред. В. П. Мельникова. - Документ Bookread2. - М. : Курс [и др.], 2017. - 368 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=780649>.
4. Обеспечение безопасности при чрезвычайных ситуациях [Электронный ресурс] : учеб. для СПО / В. А. Бондаренко [и др.]. - 2-е изд. - Документ Bookread2. - М. : Риор [и др.], 2019. - 224 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=972438>.
5. Хван, Т. А. Основы безопасности жизнедеятельности [Текст] : учеб. пособие для сред. проф. образования / Т. А. Хван, П. А. Хван. - Изд. 11-е. - Ростов н/Д. : Феникс, 2015. - 415 с. : ил.

#### Содержание заданий для самостоятельной работы

##### **Перечень тем для подготовки к практическим занятиям по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности»**

1. Физическая культура и закаливание как факторы обеспечения здоровья человека
2. Культура и принципы рационального питания
3. Вредные привычки и их социальные последствия
4. Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) и его профилактика
5. Составляющие физического и психологического здоровья
6. Влияние персонального компьютера на организм человека
7. Стратегия формирования здорового организма человеком
8. Роль семьи в современном обществе
9. Семья как фактор становления личности
10. Оружие массового поражения, его применение в истории войн
11. Чрезвычайные ситуации природного характера: поражающие факторы, организация защиты людей, примеры истории
12. Чрезвычайные ситуации техногенного характера: последствия, мероприятия по защите людей, примеры истории
13. Армия в современном мире: значение, военный и моральный аспект
14. Значение Вооружённых сил РФ для обеспечения национальной безопасности страны.
15. Гражданские службы обеспечения здоровья и безопасности граждан
16. Террористический акт как опасный фактор жизнедеятельности общества, способы предотвращения и защиты
17. Правовое регулирование семейных отношений. Личные права и обязанности супругов.
18. Брак и семья, основные понятия. Условия и порядок заключения брака.
19. Инфекции, передаваемые половым путем, причины, способствующие заражению, меры профилактики.

20. ВИЧ-инфекция и СПИД, основные понятия, способ распространения, меры профилактики ВИЧ-инфекции.
21. Наркомания и токсикомания, общие понятия. Последствия употребления наркотиков для здоровья человека. Меры профилактики наркозависимости.
22. Курение и его влияние на здоровье человека. Табачный дым, его составные части, влияние табачного дыма на окружающих (пассивное курение).
23. Необходимые знания, умения и навыки, повышающие безопасность человека при автономном существовании в природных условиях.
24. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера. Меры, принимаемые по защите населения от их последствий.
25. Правила поведения человека в повседневной жизни, помогающие ему избежать криминальных ситуаций.
26. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке их на воинский учет.
27. Организация оповещения и информации населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях.
28. История создания гражданской обороны, ее предназначение и основные задачи по защите населения.
29. Защитные сооружения гражданской обороны, их предназначение. Правила поведения в защитных сооружениях.
30. Средства индивидуальной защиты населения, их предназначение.
31. Предназначение аварийно-спасательных и других неотложных работ, проводимых в зонах чрезвычайных ситуаций.
32. Наиболее распространенные инфекционные болезни, причины их возникновения, меры профилактики инфекций.
33. Связь образа жизни с профилактикой заболеваний. Значение соблюдения правил личной и общественной гигиены для здоровья человека.
34. Основные понятия здоровья человека. Здоровье и благополучие человека.
35. Здоровый образ жизни как система индивидуального поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.
36. Основные элементы жизнедеятельности человека. Значение режима труда и отдыха для гармоничного развития человека, его духовных и физических качеств.
37. Двигательная активность и ее значение для здоровья человека.
38. Закаливание организма, его значение для укрепления здоровья человека. Использование факторов окружающей природной среды для закаливания.

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Факторы, способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и закаливание организма. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.
2. Вредные привычки и их социальные последствия. Табачный дым и его составные части. Пассивное курение и его влияние на здоровье. Наркомания и токсикомания. Профилактика наркомании.
3. Профилактика инфекционных болезней. Синдром приобретённого иммунодефицита (СПИД).
4. Классификация чрезвычайных ситуаций. Устойчивость производств в условиях чрезвычайных ситуаций.
5. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.
6. Структура и органы управления гражданской обороной. Назначение и задачи гражданской обороны.
7. Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.

8. Основы военной службы: основы обороны государства. Вооруженные Силы Российской Федерации. История создания Вооруженных Сил России. Организационная структура Вооруженных Сил. Виды и рода Вооруженных Сил Российской Федерации. История создания, предназначение, структура различных войск Вооруженных Сил РФ. Состав и предназначение пограничных, внутренних, железнодорожных войск и войск гражданской обороны МЧС России.

9. Военная обязанность и военная служба граждан Российской Федерации. Основные понятия о военной обязанности. Обязательная и добровольная подготовка граждан к военной службе. Особенности прохождения военной службы гражданами Российской Федерации. Военно-профессиональная ориентация.

10. Боевые традиции, символы воинской чести. Воинские символы и боевые традиции Вооруженных Сил. Дни воинской славы России. Значение и организация военной присяги. Боевое Знамя воинской части: ритуал вручения, порядок его хранения и содержания. Почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.

### **Примерные вопросы для дифференцированного зачета**

1. Здоровый образ жизни и его составляющие.
2. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.
3. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека.
4. Вредные привычки, их влияние на организм человека и их социальные последствия.
5. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.
6. Первая помощь при травмах и ранениях.
7. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.
8. Первая медицинская помощь при остановке сердца.
9. Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны.
10. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.
11. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС): предназначение, структура, задачи
12. Гражданская оборона: оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.
13. Гражданская оборона: организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.
14. Гражданская оборона: аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций, средства защиты.
15. Содержание и организация мероприятий по локализации и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.
16. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан: МЧС России, милиция, служба скорой медицинской помощи
17. МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

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

#### **Инновационные образовательные технологии**

Вид образовательных технологий, средств передачи знаний, формирования умений и практического опыта	№ темы / тема лекции	№ практического (семинарского) занятия/наименование темы
Слайд-лекции	<b>Тема 1.</b> Основы здорового образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие.	-

	Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека	
	<b>Тема 2.</b> Вредные привычки, их влияние на организм человека и их социальные последствия. Употребление алкоголя. Негативное воздействие на организм человека курения табака. Употребление наркотиков.	-
	<b>Тема 3.</b> Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Основные инфекционные болезни.	-
	Классификация инфекционных болезней. <b>Тема 4.</b> Профилактика инфекционных болезней.	-
Деловая игра	-	Расследование несчастного случая на производстве (деловая игра).
Исследовательские методы обучения	-	Практическая работа №1 Тема «Основы здорового образа жизни»
	-	Практическая работа № 2. Тема «Вредные привычки, их влияние на организм человека и их социальные последствия».
	-	Практическая работа № 3. Тема «Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика»
	-	Практическая работа № 4. Тема «Инфекционные заболевания и их профилактика»
	-	Практическая работа № 5. Тема «Основы медицинских знаний. Первая помощь при травмах и ранениях»
	-	Практическая работа № 6. Тема «Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте. Первая медицинская помощь при остановке сердца»
	-	Практическая работа № 7. Тема:Общие сведения о чрезвычайных ситуациях. Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени, природного и техногенного характера, их последствия.
	-	Практическая работа № 8. Тема:«Устойчивость производств в условиях чрезвычайных ситуаций. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».



	-	Практическая работа № 9. Тема: «Государственная система обеспечения безопасности населения. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). История создания РСЧС»
	-	Практическая работа № 10. Тема: Предназначение и структура РСЧС. Государственные организации и ведомства Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан

В начале семестра студентам необходимо ознакомиться с технологической картой дисциплины, выяснить, какие результаты освоения дисциплины заявлены (знания, умения, практический опыт). Для успешного освоения дисциплины студентам необходимо выполнить задания, предусмотренные рабочей учебной программой дисциплины и пройти контрольные точки в сроки, указанные в технологической карте. От качества и полноты их выполнения будет зависеть уровень сформированности компетенции и оценка текущей успеваемости по дисциплине. По итогам текущей успеваемости студенту может быть выставлена оценка по промежуточной аттестации, если это предусмотрено технологической картой дисциплины. Списки учебных пособий, научных трудов, которые студентам следует прочесть и законспектировать, темы практических занятий и вопросы к ним, вопросы к дифференцированному зачету и другие необходимые материалы указаны в разработанном для данной дисциплины учебно-методическом комплексе.

Основной формой освоения дисциплины является контактная работа с преподавателем - лекции, практические занятия.

По дисциплине часть тем (разделов) изучается студентами самостоятельно. Самостоятельная работа предусматривает подготовку к аудиторным занятиям, выполнение заданий (письменных работ и др.) подготовку к промежуточной аттестации (дифференцированному зачету).

На лекционных и практических занятиях вырабатываются навыки и умения обучающихся по применению полученных знаний в конкретных ситуациях, связанных с будущей профессиональной деятельностью. По окончании изучения дисциплины проводится промежуточная аттестация (дифференцированный зачет).

Регулярное посещение аудиторных занятий не только способствует успешному овладению знаниями, но и помогает организовать время, т.к. все виды учебных занятий распределены в семестре планомерно, с учетом необходимых временных затрат.

### **6.1. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины на практических занятиях.**

Практические занятия обучающихся обеспечивают:

- проверку и уточнение знаний, полученных на лекциях;
- получение навыков составления докладов и сообщений, обсуждения вопросов по учебному материалу дисциплины;
- обсуждение вопросов в аудитории, разделенной на группы 6 - 8 обучающихся либо индивидуальных;
- выполнение практических заданий, задач;
- подведение итогов занятий по рейтинговой системе, согласно технологической карте дисциплины;

### **Содержание заданий для практических занятий**

## Практическая работа №1

Тема «Основы здорового образа жизни»

Цель: Изучить составляющие ЗОЖ, биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека, значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека

### 2.Задачи работы

1. Здоровье и здоровый образ жизни.
2. Общие понятия о здоровье.
3. Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья.
4. Факторы, способствующие укреплению здоровья.
5. Двигательная активность и закаливание организма.
6. Занятия физической культурой.
7. Правильное питание.

## Практическая работа №2

Тема «Вредные привычки, их влияние на организм человека и их социальные последствия».

Цель: Изучить влияние Употребление алкоголя, табакокурения и употребления наркотических средств на организм человека, социальные последствия.

### 2.Задачи работы

1.Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности.

2. Курение и его влияние на состояние здоровья.
3. Табачный дым и его составные части.
4. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему.
5. Пассивное курение и его влияние на здоровье.
6. Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения.
7. Социальные последствия пристрастия к наркотикам.
8. Профилактика наркомании.

## Практическая работа №3

Тема «Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика»

Цель: Изучить основные инфекционные болезни, их классификацию и профилактику.

### 2.Задачи работы

1. Основные инфекционные болезни
2. Классификация инфекционных заболеваний
3. Профилактика инфекционных заболеваний

## Практическая работа №4

Тема «Инфекционные заболевания и их профилактика»

Цель: Изучить основные инфекционные болезни, их профилактику.

### 2.Задачи работы

1. Основные инфекционные болезни
2. Классификация инфекционных заболеваний
3. Профилактика инфекционных заболеваний

## Практическая работа №5

Тема «Основы медицинских знаний. Первая помощь при травмах и ранениях»

Цель: Изучить основы оказания первой медицинской помощи при травмах и ранениях

### 2.Задачи работы

1. Основы медицинских знаний
2. Первая помощь при травмах
3. Первая помощь при ранениях

## Практическая работа №6

Тема «Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте. Первая медицинская помощь при остановке сердца»

Цель: Изучить основы оказания первой медицинской помощи при острой сердечной недостаточности, инсульте и остановке сердца.

## 2. Задачи работы

1. Первая помощь при острой сердечной недостаточности
2. Первая помощь при инсульте
3. Первая помощь при остановке сердца

### Практическая работа №7

Общие сведения о чрезвычайных ситуациях. Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени, природного и техногенного характера, их последствия.

### Практическая работа №8

Устойчивость производств в условиях чрезвычайных ситуаций. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

### Практическая работа №9

Тема «Государственная система обеспечения безопасности населения. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). История создания РСЧС»

Цель: Изучить государственную систему обеспечения безопасности населения, РСЧС и ее историю создания.

## 2. Задачи работы

1. Государственная система обеспечения безопасности населения.
2. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).
3. История создания РСЧС.

### Практическая работа №10

Тема: Предназначение и структура РСЧС. Государственные организации и ведомства Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан

Цель: Познакомить учащихся с Единой государственной системой предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера и ее основными задачами. Дать общее представление о структуре РСЧС, ее силах и средствах.

## 2. Задачи работы

1. РСЧС, ее предназначение и задачи.
2. Структура РСЧС.
3. Силы и средства РСЧС.

## **7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (дифференцированный зачет)**

Фонды оценочных средств, позволяющие оценить уровень сформированности компетенций и результаты освоения дисциплины, представлены следующими компонентами:

Реализуемые результаты	Тип контроля	Вид контроля	Количество Элементов, шт.
ЛР11, МППЗ, МПП5, ПР1, ПР2, ПР3, ПР4, ПР5, ПР6, ПР7, ПР8, ПР9, ПР10, ПР11, ПР12	<i>текущий</i>	Устный опрос	30
	<i>промежуточный</i>	Компьютерное тестирование	80

**7.1. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости,  
промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

<b>Результаты освоения дисциплины</b>	<b>Оценочные средства (перечень вопросов, заданий и др.)</b>
<p><b>Знает: ЛР11, МПР3, МПР5, ПР1, ПР2, ПР3, ПР4, ПР5, ПР6, ПР7, ПР8, ПР9, ПР10, ПР11, ПР12</b></p> <p>-принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>-владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p> <p>-сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;</p> <p>-знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;</p> <p>-сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;</p> <p>-сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;</p> <p>знание распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;</p> <p>-знание факторов, пагубно влияющих</p>	<p>1.Состояние физического, социального и духовного благополучия - это?</p> <p>-:Физкультура</p> <p>-:Здоровье</p> <p>-:Счастье</p> <p>-:Здравоохранение</p> <p>2.Что такое рана?</p> <p>-:Повреждение костей и суставов</p> <p>-:Повреждение глуболежащих тканей и внутренних органов без наружной целостности кожи или слизистой оболочки</p> <p>-:Открытое повреждение кожи или глуболежащих тканей и внутренних органов</p> <p>-:Повреждение костевых тканей и черепно-головного мозга</p> <p>3. Что собой представляет, и как возникает венозное кровотечение?</p> <p>-:При глубоком ранений</p> <p>-:При поверхностном ранений</p> <p>-:Кровь алого цвета и вытекает из раны пульсирующей струей</p> <p>-:Кровь имен темно алый цвет и вытекает из раны спокойно и непрерывно</p> <p>4. Доврачебная помощь при закрытом переломе конечностей:</p> <p>-:Шина-на место перелома без захвата соседних суставов</p> <p>-:Шина-на место перелома с захватом верхнего сустава</p> <p>-:Шина-на место перелома с захватом верхнего и нижнего суставов</p> <p>-:Шина-на место перелома с захватом нижнего сустава</p> <p>5.На какое максимальное время, возможно накладывать кровоостанавливающий жгут(летом)?</p> <p>-:На 0,5 часа</p> <p>-:На 1 час</p> <p>-:На 2 часа</p> <p>-:На 1,5 часа</p> <p>6.При каких случаях пострадавшего укладывают с приподнятыми ногами, расстегивают ворот, протирают лицо холодной водой, дают нюхать нашатырь?</p> <p>-:Отравление</p> <p>-:Утопление</p> <p>-:Обморок</p> <p>-:Ожог</p> <p>7.По масштабу действия ЧС делятся на объектовые, региональные, местные, и .....??</p>

<p>на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т.д.);</p> <p>-знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;</p> <p>-умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;</p> <p>-умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;</p> <p>-знание основ обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка;</p> <p>-знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;</p> <p>-владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.</p>	<p>-:государственные</p> <p>-:глобальные</p> <p>-:районные</p> <p>-:мировые</p> <p>8.Что необходимо делать, если при пожаре отсутствует видимость??</p> <p>-:Остановиться и подождать рассеяние дыма</p> <p>-:Дышать через намоченный носовой платок или рукав</p> <p>-:Держаться за поручни и ждать помощи</p> <p>-:Бежать вперед, разводя панику</p> <p>9.Какими признаками характеризуют аварийные выбросы на химических предприятиях?</p> <p>-:Характерный запах</p> <p>-:Туман</p> <p>-:Изменение температуры</p> <p>-:Облачность, осадки</p> <p>10.Как необходимо хранить легковоспламеняющиеся жидкости??</p> <p>-:не следует прятать</p> <p>-:следует хранить в открытых банках на видном месте</p> <p>-:следует хранить в закрытых банках, вдали от нагревательных приборов</p> <p>-:следует хранить в закрытых банках, вблизи нагревательных приборов</p>
<p><b>Умеет: ЛР11, МПР3, МПР5, ПР1, ПР2, ПР3, ПР4, ПР5, ПР6, ПР7, ПР8, ПР9, ПР10, ПР11, ПР12</b></p> <p>-принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p>	<p>1.Где можно защититься от смерча?</p> <p>-:Мосты, большие деревья</p> <p>-:Будки автобусных остановок</p> <p>-:Подвальные помещения, метро</p> <p>-:Чердак, крыши домов</p> <p>2.Один из признаков сотрясения мозга??</p> <p>-:Увеличение суставов</p> <p>-:Появление сыпи и ушибов</p> <p>-:Покраснение кожи</p> <p>-:Нечеткость зрения, и головокружение</p> <p>3.К закрытым повреждениям относят?</p> <p>-:Раны и ссадины</p>

<p>-владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p> <p>-сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;</p> <p>-знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;</p> <p>-сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;</p> <p>-сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;</p> <p>знание распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;</p> <p>-знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т.д.);</p> <p>-знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;</p> <p>-умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;</p> <p>-умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной</p>	<p>-:Царапины и порезы</p> <p>-:Ушибы, растяжения</p> <p>-:Все варианты верны</p> <p>4.Болезни, возникающие в результате злоупотребления веществ, вызывающих кратковременное чувство благоприятного психического состояния?</p> <p>-:Наркомания</p> <p>-:Табакокурение</p> <p>-:Алкоголизм</p> <p>-:Пищевое отравление</p> <p>5.Причиной несчастного случая может стать?</p> <p>-:Пребывание на воздухе</p> <p>-:Купание в запрещенных местах</p> <p>-:Ненастная погода</p> <p>-:Жаркая погода</p> <p>6.Причины возникновения землетрясения?</p> <p>-:Деятельность человека</p> <p>-:Усиление химических процессов в земле</p> <p>-:Разрывы в земной коре</p> <p>-:Столкновение тектонических плит</p> <p>7.К метеорологическим катастрофам относят?</p> <p>-:Землетрясение, снежные обвалы</p> <p>-:Извержение вулканов</p> <p>-:Наводнение, сели, оползни</p> <p>-:Бури, морозы, жара и засуха</p> <p>8.К производственным катастрофам относят??</p> <p>-:Жд и авиационные</p> <p>-:Механические и термические катастрофы на речном и морском флоте</p> <p>-:Общественные беспорядки</p> <p>9.Основная причина крупных обвалов??</p> <p>-:Землетрясение</p> <p>-:Таяние ледников</p> <p>-:Ураганы</p> <p>-:Наводнения</p> <p>10.Если кровотечение сопровождается излиянием крови во внутренние органы, полости и ткани, оно называется??</p> <p>-:Полостным</p> <p>-:Закрытым</p> <p>-:Внутренним</p> <p>-:Открытым</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;</p> <p>-знание основ обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка;</p> <p>-знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;</p> <p>-владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.</p>	
<p><b>Имеет практический опыт: ЛР11, МПР3, МПР5, ПР1, ПР2, ПР3, ПР4, ПР5, ПР6, ПР7, ПР8, ПР9, ПР10, ПР11, ПР12</b></p> <p>-принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>-владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p> <p>-сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем</p>	<p>Задание №1.</p> <p>Оценить соответствие состава и параметров воздушной среды на рабочем месте (РМ), если фактические параметры соответственно равны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- температура рабочей зоны – <math>t_{рз}</math>, 0С;</li> <li>- относительная влажность – <math>\phi</math>, %;</li> <li>- скорость воздуха – <math>v</math>, м/с;</li> <li>- тепловое излучение – <math>g</math>, Вт/м<sup>2</sup>;</li> <li>- энергозатраты на выполнение работ – <math>\Sigma z</math>, Вт;</li> <li>- температу-ра наружного воздуха – <math>t_{н.}</math>, 0С;</li> <li>- давление – 101,3 кПа;</li> <li>- продолжительность пребывания на ра-бочем месте в % от смены – П;</li> <li>- %; концентрация веществ А, В, С соответственно равны – КА, КВ, КС.</li> </ul> <p>Определить необходимый воздухообмен на удаление вредных веществ, если объем помещения – V, м<sup>3</sup>.</p> <p>Предложить мероприятия по обеспечению здоровых и безопасных условий труда для конкретного рабочего места.</p> <p>Задание №2.</p> <p>Оценить шум и вибрацию на рабочем месте (РМ)</p>

защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;

-знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;

-сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;

-сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

знание распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

-знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т.д.);

-знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

-умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;

-умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

-знание основ обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка;

Задание: Фактические параметры шума и вибрации приведены в табл. 1 и 2. Определить требуемое снижение шума, вибрации и время, в течении которого вибрация не будет оказывать вредного воздействия на работающих.

Подобрать средства индивидуальной защиты от шума.



<p>-знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;</p> <p>-владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.</p>	
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

## **7.2. Методические рекомендации к определению процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

Рабочая учебная программа дисциплины содержит следующие структурные элементы:

- перечень компетенций, формируемых в результате изучения дисциплины с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- 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 (далее – задания). Задания по каждой компетенции, как правило, не должны повторяться.

Требования по формированию задания на оценку ЗНАНИЙ:

- обучающийся должен воспроизводить и объяснять учебный материал с требуемой степенью научной точности и полноты;
- применяются средства оценивания компетенций: тестирование, вопросы по основным понятиям дисциплины и т.п.

Требования по формированию задания на оценку УМЕНИЙ:

- обучающийся должен решать типовые задачи (выполнять задания) на основе воспроизведения стандартных алгоритмов решения;
- применяются следующие средства оценивания компетенций: простые ситуационные задачи (задания) с коротким ответом или простым действием, упражнения, задания на соответствие или на установление правильной последовательности, эссе и другое.

Процедура выставления оценки доводится до сведения обучающихся в течение месяца с начала изучения дисциплины путем ознакомления их с технологической картой дисциплины, которая является неотъемлемой частью рабочей учебной программы по дисциплине.

В результате оценивания компетенций на различных этапах их формирования по дисциплине студенту начисляются баллы по шкале, указанной в рабочей учебной программе по дисциплине.

## **7.3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания**

Успешность усвоения дисциплины характеризуется качественной оценкой на основе листа оценки сформированности компетенций, который является приложением к зачетно-экзаменационной ведомости при проведении промежуточной аттестации по дисциплине.

### **Критерии оценивания компетенций**

*Компетенция считается сформированной*, если теоретическое содержание курса освоено полностью; при устных собеседованиях студент исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает учебный материал; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий, требующих применения знаний, использует в ответе

дополнительный материал; все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, студент способен анализировать полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий, качество их выполнения оценено числом баллов от 86 до 100, что соответствует *повышенному уровню* сформированности компетенции.

*Компетенция считается сформированной*, если теоретическое содержание курса освоено полностью; при устных собеседованиях студент последовательно, четко и логически стройно излагает учебный материал; справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий, требующих применения знаний; все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, студент способен анализировать полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий, качество их выполнения оценено числом баллов от 61 до 85,9, что соответствует *пороговому уровню* сформированности компетенции.

*Компетенция считается несформированной*, если студент при выполнении заданий не демонстрирует знаний учебного материала, допускает ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, не демонстрирует необходимых умений, доля невыполненных заданий, предусмотренных рабочей учебной программой составляет 55 %, качество выполненных заданий не соответствует установленным требованиям, качество их выполнения оценено числом баллов ниже 61, что соответствует *допороговому уровню*.

### Шкала оценки уровня освоения дисциплины

Качественная оценка может быть выражена: в процентном отношении качества усвоения дисциплины, которая соответствует баллам, и переводится в уровневую шкалу и оценки «отлично» / 5, «хорошо» / 4, «удовлетворительно» / 3, «неудовлетворительно» / 2, «зачтено», «не зачтено». Преподаватель ведет письменный учет текущей успеваемости студента в соответствии с технологической картой по дисциплине.

#### *Шкала оценки результатов освоения дисциплины, сформированности компетенций*

Шкалы оценки уровня сформированности компетенции (й)		Шкала оценки уровня освоения дисциплины		
<i>Уровневая шкала оценки компетенций</i>	<i>100 балльная шкала, %</i>	<i>100 балльная шкала, %</i>	<i>5-балльная шкала, дифференцированная оценка/балл</i>	<i>недифференцированная оценка</i>
допороговый	ниже 61	ниже 61	«неудовлетворительно» / 2	не зачтено
пороговый	61-85,9	70-85,9	«хорошо» / 4	зачтено
		61-69,9	«удовлетворительно» / 3	зачтено
повышенный	86-100	86-100	«отлично» / 5	зачтено

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

#### *Нормативно-правовые документы (нормативно-техническая документация)*

- ГОСТ 12.0.003-74. Опасные и вредные производственные факторы. Классификация [Электронный ресурс]. - Введ. 1976-01-01 // Техэксперт. - Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/5200224>.
- ГОСТ 12.1.018-93. Пожаровзрывобезопасность статического электричества. Общие требования [Электронный ресурс]. - Введ. 1995-01-01 // Техэксперт. - Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/gost-12-1-018-93-ssbt>.

3. ГОСТ 12.4.010-75. Средства индивидуальной защиты. Рукавицы специальные. Технические условия [Электронный ресурс]. - Введ. 1976-01-01 // Техэксперт. - Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/1200003070>.
4. ГОСТ 12.1.010-76. Взрывобезопасность. Общие требования [Электронный ресурс]. - Введ. 1978-01-01 // Техэксперт. - Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/gost-12-1-010-76-ssbt>.
5. ГОСТ 12.1.001-89. Ультразвук. Общие требования безопасности [Электронный ресурс]. - Введ. 1991-01-01 // Техэксперт. - Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/5200273>.
6. ГОСТ Р 12.1.009-2009 ССБТ. Электробезопасность. Термины и определения [Электронный ресурс]. - Введ. 2011-01-01 // Техэксперт. - Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/1200079431>.
7. ГОСТ 12.0.001-82. Система стандартов безопасности труда. Основные положения [Электронный ресурс]. - Введ. 1983-07-01 // Техэксперт. - Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/5200310>.
8. ГОСТ 12.0.002-80. Система стандартов безопасности труда. Термины и определения [Электронный ресурс]. - Введ. 1982-01-01 // Техэксперт. - Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/gost-12-0-002-80-ssbt>.
9. ГОСТ 12.2.003-91. Система стандартов безопасности труда. ОБОРУДОВАНИЕ ПРОИЗВОДСТВЕННОЕ. Общие требования безопасности [Электронный ресурс]. - Введ. 1992-01-01 // Техэксперт. - Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/901702428>.
10. ГОСТ 12.1.018-93. Система стандартов безопасности труда. Пожаровзрывобезопасность статического электричества. Общие требования [Электронный ресурс]. - Введ. 1982-01-01 // Техэксперт. - Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/5200318>.
11. СанПиН 2.2.1.1312-03. Гигиенические требования к проектированию вновь строящихся и реконструируемых промышленных предприятий [Электронный ресурс] : утв. Гл. гос. сан. врачом РФ от 22.04.2003 № 4567 // Библиотека ГОСТов и нормативов. – Режим доступа: [http://ohranatruda.ru/ot\\_biblio/normativ/data\\_normativ/41/41668/](http://ohranatruda.ru/ot_biblio/normativ/data_normativ/41/41668/).
12. СН 2.2.4/2.1.8.562-96. Шум на рабочих местах, в помещениях жилых, общественных зданий и на территории жилой застройки [Электронный ресурс]. - Введ. 1996-10-31 // СНИПов. нет. – Режим доступа: [http://snipov.net/c\\_4655\\_snip\\_98357.html](http://snipov.net/c_4655_snip_98357.html)
13. ГН 2.2.5.1313-03. Предельно допустимые концентрации (ПДК) вредных веществ в воздухе рабочей зоны [Электронный ресурс] : утв. Гл. гос. сан. врачом РФ от 30.04.2003 № 76 : (ред. от 16.09.2013) // Техэксперт. - Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/901862250>.
14. СанПиН 2.2.2 / 2.4.1340-03. Гигиенические требования к ПЭВМ и организации работы [Электронный ресурс] : утв. Гл. гос. сан. врачом РФ от 03.06.2003 № 4673 // SQL.ru. – Режим доступа: <http://www.sql.ru/forum/176038/sanpin-2-2-2-4-1340-03-gigienicheskie-trebovaniya-k-pevm-i-organizacii-raboty>.
15. СНиП 23-05-95. Естественное и искусственное освещение [Электронный ресурс]. - Введ. 1996-01-01 // Техэксперт. - Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/871001026>.

#### ***Основная литература:***

16. Безопасность жизнедеятельности [Текст] : учеб. для СПО / Я. Д. Вишняков [и др.] ; под ред. Я. Д. Вишнякова ; Гос. ун-т упр. - 4-е изд., перераб. и доп. - М. : Юрайт, 2015. - 543 с. : ил., табл.
17. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учеб. для вузов по экон., соц. и гуманитар. направлениям подгот. / Э. А. Арустамов [и др.] ; под ред. Э. А. Арустамова. - 19-е изд., перераб. и доп. - Документ Bookread2. - М. : Дашков и К, 2015. - 448 с. : ил. - Режим доступа: <http://znaniyum.com/bookread2.php?book=513821#>.
18. Мельников, В. П. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учеб. для студентов сред. проф. образования по специальностям 09.02.01 "Компьютер. системы и комплексы", 09.02.02 "Компьютер. сети", 09.02.03 "Программирование в компьютер.

системах", 09.02.04 "Информ. системы (по отраслям)", 09.02.05 "Приклад. информатика (по отраслям)" / А. И. Куприянов, А. В. Назаров ; под ред. В. П. Мельникова. - Документ Bookread2. - М. : Курс [и др.], 2017. - 368 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=780649>.

19. Обеспечение безопасности при чрезвычайных ситуациях [Электронный ресурс] : учеб. для СПО / В. А. Бондаренко [и др.]. - 2-е изд. - Документ Bookread2. - М. : Риор [и др.], 2019. - 224 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=972438>.

20. Хван, Т. А. Основы безопасности жизнедеятельности [Текст] : учеб. пособие для сред. проф. образования / Т. А. Хван, П. А. Хван. - Изд. 11-е. - Ростов н/Д. : Феникс, 2015. - 415 с. : ил.

#### ***Дополнительная литература:***

21. Занько, Н. Г. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учеб. для высш. проф. образования по дисциплине "Безопасность жизнедеятельности" для всех направлений подгот. и специальностей / Н. Г. Занько, К. Р. Малаян ; под ред. О. Н. Русака. - Изд. 16-е, испр. и доп. - Документ Reader. - СПб. [и др.] : Лань, 2016. - 703 с. : ил., табл. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/reader/book/81560/#1>.

22. Микрюков, В. Ю. Безопасность жизнедеятельности. Конспект лекций [Текст] : учеб. пособие / В. Ю. Микрюков. - М. : КноРус, 2015. - 176 с. : ил.

23. Слайд-лекции по дисциплине "Основы безопасности жизнедеятельности" по теме: "Первая медицинская помощь при остановке сердца" [Электронный ресурс] : для студентов всех специальностей СПО / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВПО "ПВГУС"), [Каф. "Общепроф. техн. дисциплины"]; сост. Е. В. Полякова. - Документ PowerPoint. - Тольятти : ПВГУС, 2014. - 7,48 МБ, 17 с.. - CD-ROM.

24. Слайд-лекция по дисциплине "Основы безопасности жизнедеятельности". Тема: "Техногенные чрезвычайные ситуации, основные виды и особенности" [Электронный ресурс] : для студентов специальностей СПО / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВПО "ПВГУС"), [Каф. "Общепроф. техн. дисциплины"]; сост. Е. В. Полякова. - Документ PowerPoint. - Тольятти : ПВГУС, 2015. - 12,5 МБ, 19 с. - CD-ROM.

#### ***Периодические издания:***

1. Природные и техногенные риски (физико-математические и прикладные аспекты)
2. Современные технологии обеспечения гражданской обороны и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций
3. Человек-природа-общество: теория и практика безопасности жизнедеятельности, экологии и валеологии
4. Чрезвычайные ситуации: предупреждение и ликвидация
5. Чрезвычайные ситуации: промышленная и экологическая безопасность
6. Экология России: на пути к инновациям.

### **8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины**

1. Legprominfo.ru [Электронный ресурс] : информационный портал легкой промышленности. - Режим доступа: <http://legprominfo.ru/>. - Загл. с экрана.
2. Образовательные ресурсы Интернета. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://alleng.ru/edu/saf.htm> - <http://warning.dp.ua/>. - Загл. с экрана.
3. Основы Безопасности Жизнедеятельности [Электронный ресурс] : журнал. - Режим доступа: <http://www.school-obz.org/>. - Загл. с экрана.
4. Электронно-библиотечная система Znanium.com [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://znanium.com/>. - Загл. с экрана.

5. Электронно-библиотечная система Поволжского государственного университета сервиса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru/>. – Загл. с экрана.

**9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения**

Краткая характеристика применяемого программного обеспечения

№п/п	Программный продукт	Характеристика	Назначение при освоении дисциплины
1	Операционная система Microsoft Windows	Системное ПО: операционная система Microsoft Windows 7	Проведение практических занятий
2	Пакет Microsoft Office	Офисный пакет приложений. В состав этого пакета входит программное обеспечение для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных и др.	Проведение практических занятий
3	Moodle	Система управления курсами, также известная как система управления обучением. Представляет собой свободное веб-приложение, предоставляющее возможность создавать сайты для онлайн-обучения.	Тестирование

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

Реализация программы дисциплины в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности требует наличие учебного кабинета, укомплектованного специализированной мебелью, техническими средствами обучения и наглядными пособиями, служащими для представления учебной информации.

## 11. Примерная технологическая карта дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности»

Факультет информационно-технического сервиса  
Кафедра «Инновационные технологии»  
специальность 09.02.01 «Компьютерные системы и комплексы»

№	Виды контрольных точек	Кол-во контр. точек	Кол-во баллов за 1 контр. точку	Срок прохождения контрольных точек																Экз. сесс.
				Февраль				Март				Апрель				Май				
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
I	<i>Обязательные:</i>																			
1.1.	Посещаемость	14	0,5	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X				
1.2.	Защита (сдача) лаб.(практ.)работ в срок/не в срок	13	3		X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X			
1.3.	Активная работа на практич. (лаб.) занятиях	6	2				X		X		X		X		X					
1.4.	Промежуточное тестирование	2	10									X					X			
II.	<i>Творческий рейтинг:</i>																			
2.1.	Выполнение инд. задания преподавателя по НИРС	1	12															X		
2.2.	Итоговое тестирование	1	10																X	
	Формы контроля											Контр неделя								Дифференцированный зачет

