**Автономная некоммерческая профессиональная**

**образовательная организация**

**«КАЛИНИНГРАДСКИЙ КОЛЛЕДЖ УПРАВЛЕНИЯ»**

|  |  |
| --- | --- |
|   | УтвержденоУчебно-методическим советом Колледжапротокол заседания № 35 от 11 ноября 2021 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

 **ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

|  |  |
| --- | --- |
| По специальности | **09.02.07 «Информационные системы и программирование»**  |
| Квалификация | **«Специалист по информационным системам»** |
| Форма обучения  | **Очная** |
| Рабочий учебный план по специальности утвержден директором 01 октября 2021 г. |  |

Калининград

**Лист согласования рабочей программы дисциплины**

Рабочая программа дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование», утверждённым приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 № 1547

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании Учебно-методического совета колледжа, протокол № 35 от 11 ноября 2021 г.

Регистрационный номер \_\_\_\_\_\_\_\_\_

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 4 |
| 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 3 . ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3.1. Область применения программы учебной дисциплины | 5 |
| 3.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы | 5 |
| 3.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины | 6 |
| 3.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины  | 9 |
| 4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ | 9 |
| 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы | 9 |
| 4.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины | 10 |
| 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 15 |
| 6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 18 |

* + - 1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» разработана в соответствии с требованиями:

* Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (в ред. от 03.07.2016, с изм. От 19.12.2016 г.)
* Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413);
* Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);
* Примерной программы общеобразовательной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 2 от 26. 03. 2015).
* Рекомендаций «Об уточнении примерных образовательных программ СПО» (протокол № 3 от 25.05.2017), одобренных научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО»

Содержание программы направлено на достижение следующих целей:

* повышение уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз (жизненно важные интересы - совокупность потребностей, удовлетворение которых надежно обеспечивает существование и возможности прогрессивного развития личности, общества и государства);
* снижение отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;
* формирование антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
* обеспечение профилактики асоциального поведения учащихся.

В рабочую программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования - программы подготовки специалистов среднего звена по специальности: 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

# ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В современных условиях глобализации развития мировой экономики, усложнения, интенсификации и увеличения напряженности профессиональной деятельности специалистов существенно возрастает общественно-производственное значение состояния здоровья каждого человека. Здоровье становится приоритетной социальной ценностью. В этой связи исключительную важность приобретает высокая профессиональная подготовка специалистов различного профиля к принятию решений и действиям по предупреждению чрезвычайных ситуаций (ЧС), а при их возникновении–к проведению соответствующих мероприятий по ликвидации их негативных последствий и, прежде всего, к оказанию первой помощи пострадавшим.

Общеобразовательная учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» изучает риски производственной, природной, социальной, бытовой, городской и других сред обитания человека, как в условиях повседневной жизни, так и при возникновении чрезвычайных ситуаций техногенного, природного и социального характера. Данная дисциплина является начальной ступенью в освоении норм и правил безопасности и обеспечении комфортных условий жизнедеятельности.

Основными содержательными темами программы являются: введение в дисциплину, обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья, государственная система обеспечения безопасности населения, основы обороны государства и воинская обязанность, основы медицинских знаний.

Действующее законодательство предусматривает обязательную подготовку по основам военной службы для лиц мужского пола, которая должна проводиться во всех профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования. В этой связи программой предусмотрено проведение в конце учебного года для обучающихся мужского пола пятидневных учебных сборов (35 часов), сочетающих разнообразные формы организации теоретических и практических занятий. В итоге, у юношей формируется адекватное представление о военной службе, развиваются качества личности, необходимые для ее прохождения.

Для девушек в программе предусмотрен раздел «Основы медицинских знаний». В процессе его изучения формируются знания в области медицины, умения оказывать первую медицинскую помощь при различных травмах. Девушки получают сведения о здоровом образе жизни, об основных средствах планирования семьи, ухода за младенцем, поддержания в семье духовности, комфортного психологического климата.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования ( ППССЗ).

# ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

# Область применения программы учебной дисциплины

Программа учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальности среднего профессионального образования: 09.02.07 «Информационные системы и программирование» технического профиля профессионального образования.

# Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с техническим профилем профессионального образования.

Учебная дисциплина относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» общей из обязательных предметных областей.

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Реализация содержания учебной дисциплины предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса второй на ступени основного общего образования.

В то же время учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами: экология и физическая культура.

Изучение учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» завершается промежуточной аттестацией в форме дифференциального зачета в рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

# Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

# личностные результаты:

1. российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
2. гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
3. готовность к служению Отечеству, его защите;
4. сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
5. сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
6. толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
7. навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
8. нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
9. готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
10. эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
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;
12. бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
13. осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
14. сформированность экологического мышления, понимания влияния социально- экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
15. ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

# метапредметные результаты:

1. умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
2. умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
3. 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;
4. готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
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;
6. умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
7. умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
8. владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
9. владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

# предметные результаты:

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;
2. знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;
3. сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;
4. сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
5. знание распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
6. знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);
7. знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
8. умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;
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;
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;
11. знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;
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.

Освоение содержания учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ОК ФГОССПО | Личностные | Коммуникативные | Познавательные | Регулятивные |
| ППССЗ | ОК 1Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. | ОК 6 Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | ОК 4 Осуществлять поиск ииспользование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.ОК 5. Использовать информационно- коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.ОК 8Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматьсясамообразованием, | ОК 2Организовывать собственную деятельность, определятьметоды и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качествоОК.3 Принимать решения встандартных и нестандартных ситуациях и нести за нихответственность. ОК. 7 Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результатвыполнения |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | осознанно планировать повышение квалификации.ОК 9Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональнойдеятельности | заданий. |

# Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 105 часов, в том числе:

* обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 70 часов;
* самостоятельная работа обучающегося 35 часов.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

* 1. **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Количество****часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **105** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **70** |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **35** |
| в том числе: |  |
| Практические занятия | 70 |
| **Промежуточная аттестация** в форме дифференцированного зачета |

# Тематический план и содержание учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности»

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Количество часов |
| Аудиторные занятия. Содержание обучения | юноши | девушки |
| Введение | 2 | 2 |
| 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья | 16 | 16 |
| 2. Государственная система обеспечения безопасности населения | 16 | 16 |
| 3. Основы обороны государства и воинская обязанность | 36 |  |
| 4. Основы медицинских знаний |  | 36 |
| всего | 70 | 70 |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# Введение

Актуальность изучения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», цели и задачи дисциплины. Основные теоретические положения дисциплины, определения терминов «среда обитания», «биосфера», «опасность», «риск», «безопасность». Необходимость формирования безопасного мышления и поведения. Культура безопасности жизнедеятельности — современная концепция безопасного типа поведения личности. Значение изучения основ безопасности жизнедеятельности при освоении специальностей СПО.

# Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья

* 1. Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.
	2. Факторы, способствующие укреплению здоровья.

Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня, труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья. Влияние двигательной активности на здоровье человека. Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровье человека.

* 1. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов.
	2. Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика. Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности. Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье. Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.
	3. Правила и безопасность дорожного движения. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.
	4. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Социальная роль женщины в современном обществе. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, влияющие на него. Здоровый образ жизни — необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья.
	5. Правовые основы взаимоотношения полов. Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи. Основы семейного права в Российской Федерации. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка».

# Практические занятия

Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.

Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.

# Государственная система обеспечения безопасности населения

* 1. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.
	2. Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.).
	3. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые для защиты населения от чрезвычайных ситуаций.
	4. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны. Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций.
	5. Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций.
	6. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Инженерная защита, виды защитных сооружений. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях.
	7. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после их пребывания в зонах заражения.
	8. Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций. Основные направления

деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, ее предназначение.

* 1. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника. Меры безопасности для населения, оказавшегося на территории

военных действий.

* 1. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. МЧС

России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Полиция Российской Федерации — система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан

от противоправных посягательств. Служба скорой медицинской помощи. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор России). Другие государственные службы в области безопасности. Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.

## Практические занятия

Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии.

Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте. Изучение первичных средств пожаротушения.

Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих фак- торов в ЧС мирного и военного времени.

# Основы обороны государства и воинская обязанность

* 1. История создания Вооруженных Сил России. Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века. Военная

реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии.

Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение. Основные предпосылки проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе. Функции и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности.

* 1. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск. Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура. Воздушно- космические силы: история создания, предназначение, структура. Военно-морской флот, история создания, предназначение, структура. Ракетные войска стратегического назначения: история создания, предназначение, структура. Воздушно-десантные войска: история создания, предназначение, структура. Другие войска: Пограничные войска Федеральной службы безопасности Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, Железнодорожные войска Российской Федерации, войска гражданской обороны МЧС Росси. Их состав и предназначение.
	2. Воинская обязанность. Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет.
	3. Обязательная подготовка граждан к военной службе. Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе. Добровольная подготовка граждан к военной службе. Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе: занятия военно-прикладными видами спорта; обучение по дополнительным образовательным программам, имеющее целью военную подготовку несовершеннолетних граждан в учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования; обучение по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах в образовательных учреждениях высшего профессионального образования.
	4. Призыв на военную службу. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части.
	5. Прохождение военной службы по контракту. Основные условия прохождения военной службы по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту. Сроки военной службы по контракту. Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту.
	6. Альтернативная гражданская служба. Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы. Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы.
	7. Качества личности военнослужащего как защитника Отечества: любовь к Родине, высокая воинская дисциплина, верность воинскому долгу и военной присяге, готовность в любую минуту встать на защиту свободы, независимости конституционного строя в России, народа и Отечества. Военнослужащий — специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально- психологическим и профессиональным качествам гражданина. Виды воинской деятельности и их особенности. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск. Требования к психическим и морально-этическим качествам призывника.

Основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета). Военнослужащий — подчиненный, строго соблюдающий

Конституцию РФ и законодательство Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников.

* 1. Воинская дисциплина и ответственность. Единоначалие — принцип строительства Вооруженных Сил Российской Федерации. Общие права и обязанности военнослужащих. Воинская дисциплина, ее сущность и значение. Виды ответственности, установленной для

военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная). Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву. Уголовная ответственность за преступления против военной службы (неисполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.). Соблюдение норм международного гуманитарного права.

* 1. Как стать офицером Российской армии. Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования. Правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования. Организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации.
	2. Боевые традиции Вооруженных Сил России. Патриотизм и верность воинскому долгу — основные качества защитника Отечества. Воинский долг — обязанность по вооруженной защите Отечества. Дни воинской славы России — дни славных побед. Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России. Дружба, войсковое товарищество

— основа боевой готовности частей и подразделений. Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений. Войсковое товарищество — боевая традиция Российской армии и флота.

* 1. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения боевого знамени воинской части. Вручение личному составу вооружения и военной техники. Проводы военнослужащих, уволенных в запас или отставку. Символы воинской чести. Боевое знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы. Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.

# Практические занятия

Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции.

Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.

# Основы медицинских знаний

* 1. Понятие первой помощи. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Признаки жизни. Общие правила оказания первой помощи. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации».
	2. Понятие травм и их виды. Правила первой помощи при ранениях. Правила наложения повязок различных типов. Первая помощь при травмах различных областей тела. Первая помощь при проникающих ранениях грудной и брюшной полости, черепа. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга. Первая помощь при переломах. Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией.
	3. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания. Понятие травматического токсикоза. Местные и общие признаки травматического токсикоза. Основные периоды развития травматического токсикоза.
	4. Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при наружных кровотечениях. Первая помощь при капиллярном кровотечении. Первая помощь при артериальном кровотечении. Правила наложения жгута и закрутки. Первая помощь при венозном кровотечении. Смешанное кровотечение. Основные признаки внутреннего кровотечения.
	5. Первая помощь при ожогах. Понятие, основные виды и степени ожогов. Первая помощь при термических ожогах. Первая помощь при химических ожогах. Первая помощь при воздействии высоких температур. Последствия воздействия высоких температур на организм человека. Основные признаки теплового удара. Предупреждение развития перегревов. Воздействие ультрафиолетовых лучей на человека.
	6. Первая помощь при воздействии низких температур. Последствия воздействия низких температур на организм человека. Основные степени отморожений.
	7. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей.
	8. Первая помощь при отравлениях. Острое и хроническое отравление.
	9. Первая помощь при отсутствии сознания. Признаки обморока. Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца). Основные причины остановки сердца. Признаки расстройства кровообращения и клинической смерти. Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.
	10. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Пути передачи возбудителей инфекционных болезней. Индивидуальная и общественная профилактика инфекционных заболеваний. Инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика. Ранние половые связи и их последствия для здоровья.
	11. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка. Основные средства планирования семьи. Факторы, влияющие на здоровье ребенка. Беременность и гигиена беременности. Признаки и сроки беременности. Понятие патронажа, виды патронажей. Особенности питания и образа жизни беременной женщины.
	12. Основы ухода за младенцем. Физиологические особенности развития новорожденных детей. Основные мероприятия по уходу за младенцами. Формирование основ здорового образа жизни. Духовность и здоровье семьи.

## Практические занятия

Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях. Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания.

# Темы рефератов (докладов), индивидуальных проектов

Эволюция среды обитания, переход к техносфере. Взаимодействие человека и среды обитания.

Стратегия устойчивого развития как условие выживания человечества.

Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе.

Здоровый образ жизни — основа укрепления и сохранения личного здоровья. Факторы, способствующие укреплению здоровья.

Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы. Роль физической культуры в сохранении здоровья.

Пути сохранения репродуктивного здоровья общества. Алкоголь и его влияние на здоровье человека.

Табакокурение и его влияние на здоровье. Наркотики и их пагубное воздействие на организм.

Компьютерные игры и их влияние на организм человека. Особенности трудовой деятельности женщин и подростков.

Характеристика ЧС природного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.

Характеристика ЧС техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.

Терроризм как основная социальная опасность современности. Космические опасности: мифы и реальность.

Современные средства поражения и их поражающие факторы. Оповещение и информирование населения об опасности.

Инженерная защита в системе обеспечения безопасности населения.

Правовые и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности.

МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

Структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды и рода войск. Основные виды вооружения и военной техники в Российской Федерации. Военная служба как особый вид федеральной государственной службы.

Организация и порядок призыва граждан на военную службу в Российской Федерации. Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации.

Символы воинской чести.

Патриотизм и верность воинскому долгу.

Дни воинской славы России.

Города-герои Российской Федерации.

Города воинской славы Российской Федерации. Профилактика инфекционных заболеваний.

Первая помощь при острой сердечной недостаточности. СПИД — чума XXI века.

Оказание первой помощи при бытовых травмах. Духовность и здоровье семьи.

Здоровье родителей — здоровье ребенка. Формирование здорового образа жизни с пеленок. Рождение ребенка — высшее чудо на Земле.

Политика государства по поддержке семьи.

# УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

* 1. **Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета

«Безопасности жизнедеятельности ».

Помещение кабинета основ безопасности жизнедеятельности удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 178-02)1 Оно оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки учащихся.

В кабинете имеется мультимедийное оборудование, при помощи которого участники образовательного процесса могут просматривать визуальную информацию по основам безопасности жизнедеятельности, создавать презентации, видеоматериалы, иные документы.

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» входят:

многофункциональный комплекс преподавателя;

наглядные пособия (комплекты учебных таблиц, стендов, схем, плакатов, портретов выдающихся ученых в области обеспечения безопасной жизнедеятельности населения и др.); информационно-коммуникативные средства; экранно-звуковые пособия; тренажеры для отработки навыков оказания сердечно-легочной и мозговой реанимации с индикацией правильности выполнения действий на экране компьютера и пульте контроля управления, роботы-тренажеры типа «Гоша» и др.;

тренажер для отработки действий при оказании помощи в воде;

имитаторы ранений и поражений; образцы аварийно-спасательных инструментов и оборудования (АСИО), средств индивидуальной защиты (СИЗ): противогаз ГП-7, респиратор Р-2, защитный костюм Л-1, общевойсковой защитный костюм, общевойсковой прибор химической разведки, компас-азимут; дозиметр бытовой (индикатор радиоактивности);учебно- методический комплект «Факторы радиационной и химической опасности» для изучения факторов радиационной и химической опасности; образцы средств первой медицинской помощи: индивидуальный перевязочный пакет ИПП-1; жгут кровоостанавливающий; аптечка индивидуальная

АИ-2; комплект противоожоговый; индивидуальный противохимический пакет

ИПП-11; сумка санитарная; носилки плащевые; образцы средств пожаротушения (СП);

макеты: встроенного убежища, быстровозводимого убежища, противорадиационного укрытия, а также макеты местности, зданий и муляжи; макет автомата Калашникова;

электронный стрелковый тренажер; обучающие и контролирующие программы по темам дисциплины; комплекты технической документации, в том числе паспорта на средства обучения, инструкции по их использованию и технике безопасности; библиотечный фонд

# Информационное обеспечение

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

# Основные источники:

* + 1. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 10 кл. Под ред. Воробьева Ю.Л. – М., 2015.
		2. Основы безопасности жизнедеятельности. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. 2- е изд.- М.: 2017 для СПО
		3. Топоров И.К. Основы безопасности жизнедеятельности. Методические рекомендации. 10-11 кл. – М., 2015.
		4. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. 10-11 кл. - М., 2017.
		5. Основы военной службы. Учебник, В. Ю. Микрюков 2016
		6. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: учеб. для учащихся 10 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, В.А.Васнев; под ред. А.Т.Смирнова. — 8-е изд., перераб. – М., 2017.
		7. Армия государства Российского и защита Отечества / Под ред А.Т. Смирнова. – М., 2004.

# Дополнительные источники:

1. Федеральные законы «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе», «Об альтернативной гражданской службе», «О внесении изменений в Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» № 61-ФЗ и статью 14 Закона РФ «Об образовании», «О противодействии терроризму» // Собрание законодательства Российской Федерации: официальное издание. – М., 1993—2018.
2. Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: тестовый контроль знаний старшеклассников: 10—11 кл. / А.Т.Смирнов, М.В.Маслов; под ред. А.Т.Смирнова. – М., 2015.
3. Большая российская энциклопедия. – М., 2016.
4. Васнев В.А. Основы подготовки к военной службе: Кн. для учителя / В.А.Васнев, С.А.Чиненный. — М., 2016.
5. Военная доктрина Российской Федерации // Вестник военной информации. – 2017. –

№ 5.

1. Дуров В.А. Отечественные награды / В.А.Дуров. — М.: Просвещение, 2005.
2. Конституция Российской Федерации (действующая редакция). 2017
3. Концепция национальной безопасности Российской Федерации // Вестник военной информации. – 2000. – № 2.
4. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов]; под ред. А.Т.Смирнова. – М., 2017.
5. Скорая помощь при травмах, ожогах, ушибах, порезах. Иванова В. Газетный мир 2015
6. Семейный кодекс Российской Федерации (действующая редакция).
7. Смирнов А.Т*.* Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. для 10-11 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, П.В.Ижевский; под общ. ред. А.Т.Смирнова. – 6-е изд. – М., 2015.
8. Уголовный кодекс Российской Федерации (последняя редакция).
9. Основы безопасности жизнедеятельности: информационно-методический журнал учрежден Министерством по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий РФ
10. Безопасность жизнедеятельности: научно-практический и учебно-методический журнал учрежден Министерством по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий РФ

# Перечень Интернет-ресурсов:

1. Интернет-ресурсы. Безопасность жизнедеятельности. Форма доступа http: //[www.](http://www/) aIIegd.ru/edu/saf.htm
2. Интернет-ресурсы. Безопасность жизнедеятельности: конспект лекций.

Крюков Р.Ф. Форма доступа http: //[www.](http://www/) knigafound.ru/books/52234 21.Интернет-ресурсы. Безопасность. Образование. Человек.

1. [http://kuhta.clan.su](http://kuhta.clan.su/) Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности»
2. <http://theobg.by.ru/index.htm> Нормативные документы, методические материалы по ОБЖ. Сайт Разумова В.Н.
3. [http://www.hsea.ru](http://www.hsea.ru/) Первая медицинская помощь

В процессе освоения программы учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» студенты должны иметь возможность доступа к электронным учебным материалам по основам безопасности жизнедеятельности, имеющимся в свободном доступе в сети Интернет (электронным книгам, практикумам, тестам).

# 6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, лабораторных работ, тестирования, а также в результате выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на приобретение общих компетенций.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание обучения** | **Характеристика основных видов учебной деятельности студентов****(на уровне учебных действий) подлежащих контролю** |
| Введение | Различение основных понятий и теоретических положений основ безопасности жизнедеятельности,применение знаний дисциплины для обеспечения своей безопасности.Анализ влияния современного человека на окружающую среду, оценка примеров зависимости благополучия жизни людей от состояния окружающей среды; моделирование ситуаций по со-хранению биосферы и ее защите |
| Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья. | Определение основных понятий о здоровье и здоровом образе жизни.Усвоение факторов, влияющих на здоровье, выявление факто- ров, разрушающих здоровье, планирование режима дня, выявление условий обеспечения рационального питания, объяснение случаев из собственной жизни и своих наблюдений по планированию режима труда и отдыха.Анализ влияния двигательной активности на здоровье человека, определение основных форм закаливания, их влияния на здоровье человека, обоснование последствий влияния алкоголя на здоровье человека и социальных последствий употребления алкоголя.Анализ влияния неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.Моделирование социальных последствий пристрастия к наркотикам.Моделирование ситуаций по организации безопасности дорожного движения.Характеристика факторов, влияющих на репродуктивное здоровье человека.Моделирование ситуаций по применению правил сохранения и укрепления здоровья |
| Государственная система обеспечения безопасности населения | Усвоение общих понятий чрезвычайных ситуаций, классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера по основным признакам, характеристика особенностей ЧС различного происхождения.Выявление потенциально опасных ситуаций для сохраненияжизни и здоровья человека, сохранения личного и общественного имущества при ЧС.Моделирование поведения населения при угрозе и возникновении ЧС.Освоение моделей поведения в разных ситуациях: как вести себядома, на дорогах, в лесу, на водоемах, характеристика основных функций системы по предупреждению и ликвидации ЧС (РСЧС); |

|  |  |
| --- | --- |
|  | объяснение основных правил эвакуации населения в условияхчрезвычайных ситуаций, оценка правильности выбора индивидуальных средств защиты при возникновении ЧС; раскрытие возможностей современных средств оповещения населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени; характеристика правил безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника.Определение мер безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.Характеристика предназначения и основных функций полиции, службы скорой помощи, Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и других государственных служб в области безопасности |
| Основы обороныгосударства и воинская обязанность | Различение основных понятий военной и национальнойбезопасности, освоение функций и основные задачи современныхВооруженных сил Российской Федерации, характеристика основных этапов создания Вооруженных Сил России.Анализ основных этапов проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе, определение организационной структуры, видов и родов Вооруженных Сил Российской Федерации; формулирование общих, должностных и специальных обязанностей военнослужащих.Характеристика распределения времени и повседневного порядка жизни воинской части, сопоставление порядка и условий прохождения военной службы по призыву и по контракту; анализ условий прохождения альтернативной гражданской службы.Анализ качеств личности военнослужащего как защитника Отечества.Характеристика требований воинской деятельности, предъявляемых к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина; характеристика понятий «воинская дисциплина» и «ответственность»; освоение основ строевой подготовки.Определение боевых традиций Вооруженных Сил России, объяснение основные понятий о ритуалах Вооруженных СилРоссийской Федерации и символах воинской чести |
| Основымедицинских знаний и здорового образа жизни. | Освоение основных понятий о состояниях, при которыхоказывается первая помощь; моделирование ситуаций по оказанию первой помощи при несчастных случаях.Характеристика основных признаков жизни.Освоение алгоритма идентификации основных видов кровотечений, идентификация основных признаков теплового удара.Определение основных средств планирования семьи. Определение особенностей образа жизни и рациона питаниябеременной женщины |

|  |
| --- |
| Приложение 1к рабочей программе дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности |

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

|  |
| --- |
| **Основы безопасности жизнедеятельности** |
|

|  |  |
| --- | --- |
| По специальности | **09.02.07 «Информационные системы и программирование»**  |
| Квалификация | **«Специалист по информационным системам»** |
| Форма обучения  | **Очная** |

 |

Калининград

* 1. **ОПИСАНИЕ КОМПЛЕКСА КОНТРОЛЬНО - ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

В результате освоения учебной дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование следующими умениями, знаниями, которые формируют общие и профессиональные компетенции.

Формой аттестации по учебной дисциплине является экзамен. В соответствии с требованиями ФГОС и рабочей программы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине Основы безопасности жизнедеятельности разработан комплекс контрольно-оценочных средств (далее - КОС), являющийся частью учебно-методического комплекса настоящей дисциплины.

Комплекс контрольно-оценочных средств (КОС) включает:

1. Паспорт КОС;
2. КОС текущего контроля:
	* Типовые тестовые задания;
	* Типовые задания для контроля умений при проведении практических работ;
3. КОС промежуточной аттестации включает
	* вопросы к зачету для подготовки студентов;
	* типовые задания для проведения теоретической части дифференцированного зачета;

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

В результате промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета по учебного предмета Основы безопасности жизнедеятельности осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний (динамика формирования универсальных учебных действий).

* 1. В процессе промежуточной аттестации производится контроль сформированности следующих умений и знаний (УУД):

Таблица 1.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения (освоенные умения и знания ) (УУД)** | **Основные показатели оценки результата (ОПОР)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Обучающийся умеет:** |
| П1 | Формирует представление о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутреннихугроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора. | Проверка правильности выполнения практического задания, собеседование с преподавателем |
| П2 | Знание основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения отвнешних и внутренних угроз. | Проверка правильности выполнения практического задания, собеседование спреподавателем |
| П3 | Формулирует представления о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а такжеасоциального поведения. | Проверка правильности выполнения практического задания, собеседование с преподавателем |
| П4 | Формулирует представление о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности. | Проверка правильности выполнения практического задания, собеседование с преподавателем |
| П5 | Дает характеристики распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социальногохарактера. | Проверка правильности выполнения практического задания, собеседование спреподавателем |
| П6 | Дает определение факторов, пагубно влияющих на здоровье человека | Проверка правильности выполнения практического задания, собеседование с преподавателем |
| П7 | Дает определение основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных ичрезвычайных ситуаций | Проверка правильности выполнения практического задания, собеседование спреподавателем |
| П8 | Формирует умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использоватьразличные информационные источники | Проверка правильности выполнения практического задания, собеседование с преподавателем |
| П9 | Применяет полученные знания в области безопасности на практике, проектирует модели личного безопасного поведения вповседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях | Проверка правильности выполнения практического задания, собеседование с преподавателем |
| П10 | Дает определение основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службыи воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки | Проверка правильности выполнения практического задания, собеседование с преподавателем |
| П11 | Дает определение основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы ипребывания в запасе. | Проверка правильности выполнения практического задания, собеседование с преподавателем |
| П12 | Проявляет владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике. | Проверка правильности выполнения практического задания, собеседование с преподавателем |

2.2 Сформированность универсальных учебных действий: познавательных, коммуникативных, регулятивных, личностных может быть подтверждена в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации как изолированно, так и комплексно. Показатели сформированности элементов универсальных учебных действий: личностных, метапредметных:

Таблица 2.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результат ы обучения (освоенные ОК, ПК) | Основные показатели оценки результата. | Формы, методы контроля и оценки результатов обучения |
| Л1 | Развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз | Наблюдение при собеседовании с преподавателем, наблюдение за организацией деятельности в процессе промежуточной аттестации, наблюдение за организацией работы с информацией |
| Л2 | Готовность к служению Отечеству, его защите | Наблюдение при собеседовании с преподавателем, наблюдение за организацией деятельности в процессепромежуточной аттестации, наблюдение за организациейработы с информацией |
| Л3 | Формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности | Наблюдение при собеседовании с преподавателем, наблюдение за организацией деятельности в процессе промежуточной аттестации, наблюдение за организацией работы с информацией |
| Л4 | Исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.); | Наблюдение при собеседовании с преподавателем, наблюдение за организацией деятельности в процессе промежуточной аттестации, наблюдение за организацией работы с информацией |
| Л5 | Воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природ- ной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной цен- ности | Наблюдение при собеседовании с преподавателем, наблюдение за организацией деятельности в процессе промежуточной аттестации, наблюдение за организацией работы с информацией |
| Л6 | Освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера | Наблюдение при собеседовании с преподавателем, наблюдение за организацией деятельности в процессе промежуточной аттестации, наблюдение за организацией работы с информацией |
| М1 | Овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасностьжизнедеятельности человека; | Наблюдение при собеседовании с преподавателем, наблюдение за организацией деятельности в процессе промежуточной аттестации, наблюдение за организацией работы с информацией |
| М2 | Овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности; | Наблюдение при собеседовании с преподавателем, наблюдение за организацией деятельности в процессе промежуточной аттестации, наблюдение за организацией работы с информацией |
| М3 | Формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях; | Наблюдение при собеседовании с преподавателем, наблюдение за организацией деятельности в процессе промежуточной аттестации, наблюдение за организацией работы с информацией |
| М4 | Приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий; | Наблюдение при собеседовании с преподавателем, наблюдение за организацией деятельности в процессе промежуточной аттестации, наблюдение за организацией работы с информацией |
| М5 | Развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение; | Наблюдение при собеседовании с преподавателем, наблюдение за организацией деятельности в процессе промежуточной аттестации, наблюдение за организацией работы с информацией |
| М6 | Формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять раз- личные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций | Наблюдение при собеседовании с преподавателем, наблюдение за организацией деятельности в процессе промежуточной аттестации, наблюдение за организацией работы с информацией |
| М7 | Формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников; | Наблюдение при собеседовании с преподавателем, наблюдение за организацией деятельности в процессе промежуточной аттестации, наблюдение за организацией работы с информацией |
| М8 | Развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей; | Наблюдение при собеседовании с преподавателем, наблюдение за организацией деятельности в процессе промежуточной аттестации, наблюдение за организацией работы с информацией |
| М9 | Формирование умения анализировать явления и события природного,техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного по- ведения; | Наблюдение присобеседовании спреподавателем, наблюдение за организацией деятельности в процессе промежуточной аттестации, наблюдение за организацией работы с информацией |
| М10 | Развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях; | Наблюдение при собеседовании с преподавателем, наблюдение за организацией деятельности в процессе промежуточной аттестации, наблюдение за организацией работы с информацией |
| М11 | Освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни | Наблюдение при собеседовании с преподавателем, наблюдение за организацией деятельности в процессе промежуточной аттестации, наблюдение за организацией работы с информацией |
| М12 | Приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации; | Наблюдение при собеседовании с преподавателем, наблюдение за организацией деятельности в процессе промежуточной аттестации, наблюдение за организацией работы с информацией |
| М13 | Формирование установки на здоровый образ жизни; | Наблюдение при собеседовании с преподавателем, наблюдение за организацией деятельности в процессе промежуточной аттестации, наблюдение за организацией работы с информацией |
| М14 | развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки | Наблюдение при собеседовании с преподавателем, наблюдение за организацией деятельности в процессе промежуточной аттестации,наблюдение за организацией работы с информацией |

## ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности.

**3.1 Формы и методы оценивания образовательных достижений студентов при текущем контроле и промежуточной аттестации**

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по предмету направленные на формирование элементов общих и элементов профессиональных компетенций.

Занятия по дисциплине представлены следующими видами работы: лекции, практические занятия, самостоятельная работа студентов. На всех видах занятий предусматривается проведение текущего контроля в различных формах. Промежуточная аттестация студентов по дисциплине проводится в соответствии с локальными актами и является обязательной.

Текущий контроль по дисциплине осуществляется преподавателем и проводится в форме контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения студентов: защиты выполненных практических работ, решения задач и упражнений, выполнения и защиты рефератов, домашних заданий, тестирования и оценки устных ответов студентов.

Объектами оценивания выступают:

* элементы общих компетенций(УУД) (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по дисциплине);
* степень усвоения теоретических знаний;
* уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
* результаты самостоятельной работы.

По итогам текущего контроля по дисциплине проводится обязательная ежемесячная аттестация на 1 число каждого месяца.

Промежуточная аттестация студентов по предмету проводится в соответствии с локальными актами. Промежуточная аттестация студентов является обязательной.

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета по предмету проводится, в соответствии с рабочим учебными планами специальности (профессии).

Дифференцированный зачет по предмету проводится в форме комплексного задания – по вариантам. Комплексное задание состоит из тестового задания включающего в себя вопросы по всем темам курса.

Контроль знаний и умений (УУД) осуществляется в соответствии с требованиями ФГОС специальности и рабочей программы учебного предмета.

## 3.2. Критерии оценивания образовательных достижений студентов при промежуточной аттестации

Оценка знаний, умений студента при всех видах аттестации выражается в параметрах:

* «очень высокая », «высокая» - соответствует академической оценке **«отлично»;**
* «достаточно высокая», «выше средней» - соответствует академической оценке **«хорошо»;**
* «средняя», «ниже средней», «низкая» - соответствует академической оценке

## «удовлетворительно»;

* «очень низкая», «примитивная» - соответствует академической оценке

## «неудовлетворительно».

На экзамене по дисциплине системы знания и умения студента оцениваются оценками по пятибалльной шкале: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Основой для определения оценки служит уровень усвоения студентами материала, предусмотренного рабочей программой учебной дисциплины.

Оценивание студента на экзамене по дисциплине

Таблица 3.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка****диф.зачета** | **Требования к знаниям****(предметным УУД)** | **Требования к умениям****(метапредметным УУД)** | **Требования к освоению ОК и****ПК (личностных УУД)** |
| «отлично» | Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом привидоизменении заданий | Правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения заданий, применяет знания в комплексе, проводит анализ полученных результатов | Реализует творческий подход и инициативу в овладении профессией.Демонстрирует высокий уровень анализа информации, проявляет инициативу. |
| «хорошо» | Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос | Правильно применяет теоретические положения при решении задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, испытывает незначительные затруднения при анализеполученных результатов | Ответственен и активен в изучении профессии.Самостоятельно анализирует и оценивает информацию. |
| «удовлетво рительно» | Оценка «удовлетвори тельно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушениялогической последовательности в изложении программногоматериала | Испытывает затруднения при решении задач, слабо аргументирует принятые решения, не в полной мере интерпретирует полученные результаты | Имеет общее представление о сущности профессии, малоинициативен. Требуется помощь преподавателя при анализе и оценке информации. |
| «неудовлетв орительно» | Оценка «неудовлетвори тельно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки. Как правило, оценка «неудовлетвори тельно» ставится студен там, которые не могутпродолжить обучение без | Неуверенно, с большими затруднениями решает задачи, неправильно использует необходимые формулы, не может сформулировать выводов по результатам решения задачи | Имеет низкое представление о сущности профессии, малоинициативен. Требуется помощь преподавателя при анализе и оценке информации. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | дополнительных занятийпо дисциплине. |  |  |

\*Существенными операциями, которые являются объектом контроля и основой критериев оценки результатов решения заданий являются:

* + правильность применения теоретических знаний;
	+ наличие представления и интерпретации (пояснение, разъяснение) результатов действий;
	+ интерпретация конечных результатов.

## ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

* 1. **Типовые задания для проведения промежуточной аттестации**

Контрольно-измерительные материалы (КИМ) охватывает наиболее актуальные разделы и темы программы и содержат экзаменационные задания. Экзаменационные материалы целостно отражают объем проверяемых теоретических знаний и практических умений (УУД).

Типовые задания для проведения промежуточной аттестации:

*Например:*

## Дифференцированный зачет (вариант 1)

1. **Что такое здоровый образ жизни?**

а) Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья б) Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс

в) Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья г) Регулярные занятия физкультурой

1. **Что такое режим дня**?

а) Порядок выполнения повседневных дел

б) Установленных распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон в) Перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения

г) Строгое соблюдение определенных правил

1. **Назовите питательные вещества**, **имеющие энергетическую ценность?**

а) Белки, жиры, углеводы и минеральные соли. б) Вода, белки, жиры и углеводы.

в) Белки, жиры, углеводы. г) Жиры и углеводы.

1. **Что такое двигательная активность?**

а) Количество движений, необходимых для работы организма. б) Занятие физической культурой и спортом.

в) Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности.

г) Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.

1. **Что такое закаливание?**

а) Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.

б) Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам в) Перечень процедур для воздействия на организм холода

г) Купание в зимнее время

1. **Каково соотношение основных питательных веществ?**

а) Белки-1 часть, жиры-1 часть, углеводы - 1 часть. б) Белки-1 часть, жиры-1 часть, углеводы - 4 части. в) Белки -1 часть, жиры-2 части, углеводы -4 части. г) Белки -1 часть, жиры-1 часть, углеводы -2 части.

## Пассивный курильщик, это человек:

а) Выкуривающий до 2 сигарет в день

б) Выкуривающий одну сигарету натощак

в) Находящийся в одном помещении с курильщиком

## Влияние никотина на кровеносные сосуды:

а) Резко сужает мелкие артерии

б) Увеличивает проницаемость капилляров

в) Расширяет мелкие артерии и может вызвать кровотечения

## Наиболее частые заболевания, связанные с сосудосуживающим действием никотина:

а) Инфаркт миокарда

б) Переживающая хромота или гангрена конечности в) Кровоточивость из носа и ушей

г) Расширение вен нижних конечностей д) Гипотония

## Систематическое употребление спиртных напитков на протяжении длительного времени, всегда сопровождающееся выраженным опьянением, это:

а) Пьянство; б) Алкоголизм; в) Алкогольное опьянение

## Болезни, возникающие в результате злоупотребления веществами, вызывающими кратковременное чувство благоприятного психического состояния, это:

а) Табакокурение; б) Наркомания; в) Токсикомания; г) Пищевое отравление

## Найдите среди приведенных названий веществ те, которые обладают наркотическим действием:

а) Поваренная соль; б) Кокаин; в) Опиум; г) Эфедрин; д) Сахароза; е) Этиловый спирт; ж) Крахмал**.**

## Причиной землетрясений может стать:

а) волновые колебания в скальных породах;

б) сдвиг в скальных породах земной коры, разлом, вдоль которого один скальный массив с огромной силой трется о другой;

в) строительство очистных сооружений в зонах тектонических разломов.

## Наибольшую опасность при извержении вулкана представляют:

а) тучи пепла и газов («палящая туча»); б) взрывная волна и разброс обломков; в) водяные грязекаменные потоки; г) резкие колебания температуры.

## Неконтролируемое горение растительности, стихийно распространяющееся по лесной территории, - это:

а) природный пожар; б) стихийный пожар; в) лесной пожар.

## Последствиями аварий на химически опасных предприятиях могут быть:

а) резкое повышение или понижение атмосферного давления в зоне аварии и на прилегающей к ней территории.

б) разрушение наземных и подземных коммуникаций, промышленных зданий в результате действий ударной волны;

в) заражение окружающей среды и массовые поражения людей, растений и животных опасными ядовитыми веществами

## Проникающая радиация может вызвать у людей:

а) лучевую болезнь;

б) поражение центральной нервной системы; в) поражение опорно-двигательного аппарата.

## Гидродинамические аварии - это:

а) аварии на гидродинамических объектах, в результате которых могут произойти катастрофические затопления;

б) аварии на гидродинамических объектах, в результате которых может произойти заражение воды;

в) аварии на гидротехнических сооружениях, в результате которых может произойти взрыв.

## Антропогенные изменения в природе - это:

а) изменения, происходящие в природе в результате чрезвычайных ситуаций природного характера;

б) изменения, происходящие в природе в результате хозяйственной деятельности человека; в) изменения, происходящие в природе в результате воздействия солнечной энергии.

## При внезапном наводнении до прибытия помощи следует:

а) оставаться на месте и ждать указаний по телевидению (радио), при этом подавать сигналы, позволяющие вас обнаружить;

б) быстро занять ближайшее возвышенное место и оставаться там до схода воды, при этом подавать сигналы, позволяющие вас обнаружить;

в) спуститься на нижний этаж здания и подавать световые сигналы

## Признаками приближающегося землетрясения могут быть следующие явления:

а) голубоватое свечение внутренней поверхности домов, искрение близко расположенных (но не соприкасающихся) электрических проводов, запах газа в районах, где раньше этого не отмечалось, вспышки в виде рассеянного света зарниц;

б) резкое изменение погодных условий, самовоспламенение и самовозгорание горючих веществ и материалов, выпадение обильных осадков в виде дождя или снега;

в) короткое замыкание электросети, непонятный гул, качание люстры и дрожание стекол на окнах.

## Главным нормативом качества окружающей природной среды является:

а) предельно допустимые концентрации (ПДК) вредных веществ в атмосфере, воде и почве; б) количество поступающей солнечной энергии;

в) количество экологически безопасных производств.

## Что такое Гражданская оборона?

а) система мероприятий по ликвидации ЧС мирного времени

б) система мероприятий по прогнозированию и ликвидации ЧС в военное время

в) система мероприятий по предупреждению и ликвидации ЧС мирного времени и по подготовке населения к ЧС. Оповещение населения о надвигающейся ЧС.

г) система мероприятий по подготовке к защите и по защите от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие их

## Поражающими факторами ядерного взрыва являются:

а) световое излучение б) ударная волна

в) избыточное давление в эпицентре г) зараженное облако

д) нервно-паралитическое действие е) проникающая радиация

ж) электро-магнитный импульс з) радиоактивное заражение

и) резкое понижение температуры воздуха к) самовозгорание веществ

## Под обороной государства понимается:

а) вооружённая система государства, обеспечивающая защиту его интересов от агрессии со стороны другихгосударств;

б) система военных реформ, направленных на совершенствование вооружённых Сил государства при подготовке их к вооруженной защите от агрессии;

в) система политических, экономических, военных, социальных и иных мер по подготовке к вооружённой защите и вооружённая защита РФ, целостности и неприкосновенности её территории.

## Какие из приведённых ниже войск не входят в состав Вооружённых Сил РФ:

а) пограничные войска, войска ГО, железнодорожные войска;

б) инженерные войска, войска связи, войска радиационной, химической и биологической защиты;

в) специальные войска: автомобильные, дорожные, трубопроводные, радиотехнические, топогеодезические.

## Основу Сухопутных войск составляют:

а) мотострелковые войска; б) бронетанковые войска;

в) Ракетные войска и артиллерия Сухопутных войск.

## Химически опасными объектами (ХОО) народного хозяйства не будут являться:

а) предприятия химической промышленности; б) гидротехнические сооружения;

в) хладокомбинаты и продовольственные базы, имеющие холодильные установки; г) предприятия добычи и обогащения урана.

## Дать определение. ЧС – это…?

а) неблагоприятная обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, катастрофы или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей, окружающей среде, значительные материальные потери и нарушения жизнедеятельности людей;

б) техногенное происшествие, создающее на объекте, определенной территории или акватории угрозу для жизни и здоровья людей, не приводящее к разрушению зданий и сооружений, оборудования и транспортных средств;

в) опасное техногенное происшествие, создающее на объекте,определенной территории или акватории угрозу для жизни и здоровья людей, приводящее к разрушению зданий, сооружений, оборудования и транспортных средств, нарушению производственного или транспортного процесса, а также к нанесению ущерба окружающей среде.

## Дать определение. Пожар – это…?

а) реакция горения, при которой скорость выделения тепла превышает скорость ее рассеивания; б) неконтролируемый процесс горения, сопровождающийся уничтожением материальных ценностей и создающий опасность для жизни и здоровью людей;

в) это физико-механический процесс превращения горючих веществ и материалов в продукты сгорания, сопровождающийся интенсивным выделением тепла, дыма и световым излучением.

## Как называются отрыв и падение больших масс горных пород, их опрокидывание, дробление и скатывание на крутых и обрывистых склонах?

а) оползень; б) обвал;

в) лавина;

г) разламывание.

## Назовите федеральный орган, решающий задачи безопасности жизнедеятельности населения

а) министерство безопасности РФ;

б) министерство РФ по делам гражданской обороны, ЧС и ликвидации последствий стихийных бедствий;

в) федеральная служба безопасности; г) министерство труда и занятости РФ.

## Ядерное оружие — это:

а) высокоточное наступательное оружие, основанное на использовании ионизирующего излучения при взрыве ядерного заряда в воздухе, на земле (на воде) или под землей (под водой);

б) оружие массового поражения взрывного действия, основанное на использовании светового излучения за счет возникающего при взрыве большого потока лучистой энергии, включающей ультрафиолетовые, видимые и инфракрасные лучи;

в) оружие массового поражения взрывного действия, основанное на использовании внутриядерной энергии.

## Что целесообразно использовать при тушении пожара?

а) огнетушители;

б) подручный материал, например, веник и совок; в) воду и песок;

г) землю и покрывала.

## Назовите систему, созданную в России для предупреждения и ликвидации ЧС:

а) система сил и средств для ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций; б) система наблюдения и контроля за состоянием окружающей природной среды; в) единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС.

## Средства коллективной защиты — это:

а) инженерные сооружения ГО для защиты от ОМП и других современных средств нападения; б) легкие сооружения для защиты населения от опасных и вредных факторов;

в) средства защиты органов дыхания и кожи.

## Какой сигнал подается при ЧС:

а) Внимание! Внимание! б) Внимание, опасность! в) Внимание всем! г) Чрезвычайная опасность! д) Внимание, опасная ситуация!

## Кто является начальником ГО учебного заведения:

а) учитель ОБЖ; б) зам. директора по безопасности; в) директор; г)секретарь; д)инженер по охране труда.

## Кем и когда был изобретен противогаз?

а) Н. Зелинским в 1915 г.; б) Г. Головиным в 1913 г.;

в) М. Луховинским в 1914 г.

## Кто является Верховным Главнокомандующим Вооруженными Силами Российской Федерации?

а) Министр обороны б) Государственная Дума в) Совет безопасности г) Президент РФ д) Министр внутренних дел

## Граждане РФ проходят военную службу:

а)По призыву и по контракту б)Только в добровольном порядке

в) Только по призыву, по достижении определенного возраста

## В соответствии с Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе» первоначальная постановка на учет осуществляется:

а) В период с 1 января по 31 марта в год достижения гражданами возраста 17 лет б) В период с 1 января по 31марта в год достижения гражданами возраста 18 лет в) В период с 1 января по 31марта в год достижения гражданами возраста 16 лет

## Призыв граждан на военную службу проводится:

а) Один раз в год с 1 апреля по 30 июля

б) На основании приказа министра обороны РФ с 1 апреля по 31 декабря в) Два раза в год с 1 апреля по 15 июля и с 1 октября по 31 декабря

## К общевоинским уставам Вооруженных Сил Российской Федерации относятся:

а) Устав внутренней службы Вооруженных Сил РФ, Устав гарнизонной и караульной служб Вооруженных Сил РФ, Дисциплинарный устав Вооруженных Сил РФ, Строевой устав Вооруженных Сил РФ;

б) Устав внутренней и гарнизонной служб Вооруженных Сил РФ, Устав караульной службы Вооруженных Сил РФ Устав корабельной службы ВМФ РФ, Строевой устав Вооруженных Сил РФ, Дисциплинарный устав Вооруженных Сил РФ;

в) Устав внутренней службы ВС РФ, Устав гарнизонной службы ВС РФ, Дисциплинарный устав ВС РФ, Строевой устав ВС РФ.

## Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе» установлены:

а) обязательная подготовка к военной службе; б) специальная подготовка к военной службе; в) необходимая подготовка к военной службе; г) добровольная подготовка к военной службе;

д) принудительная подготовка к военной службе; е) полная подготовка к военной службе.

## Организация проведения промежуточной аттестации

Вариант 1.

**Условия проведения дифференцированного зачета**

## Условия проведения дифференцированного зачета. Подготовка к проведению дифференцированного зачета

Дифференцированный зачет проводится за счет времени, отведенного учебным планом на изучение учебного предмета.

Для подготовки к промежуточной аттестации студентом (не позднее чем за 20 дней до проведения дифференцированного зачета в соответствии с календарным графиком учебного

процесса) выдаются вопросы и тематика практических заданий, составленные исходя из требований ФГОС и рабочей программы предмета к уровню умений и знаний (УУД).

Количество вопросов и практических задач в перечне для подготовки к промежуточной аттестации не превышает количество вопросов и практических задач, необходимых для составления контрольно-измерительных материалов. На основе разработанного и объявленного обучающимся перечня вопросов и практических задач, рекомендуемых для подготовки к дифференцированному зачету, составляются задания, содержание которых до обучающихся не доводится. Вопросы и практические задачи носят равноценный характер. Применяются тестовые задания. Форма проведения дифференцированного зачета по предмету может быть смешанная.

## Проведение дифференцированного зачета

На выполнение задания дифференцированного зачёта студенту отводится не более одного академического часа. Оценка, полученная на дифференцированном зачете, заносится преподавателем в зачетную книжку студента и зачётную ведомость (кроме неудовлетворительной). Зачетная оценка по предмету за данный семестр является определяющей, независимо от полученных в семестре оценок текущего контроля по предмету.

## 5. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Текущий контроль осуществляется после изучения раздела/темы в ходе освоения дисциплины . Формами текущего контроля могут быть:

* + тестирование;
	+ письменные работы (диктант, сочинение, проверочные, самостоятельные и практические работы);
	+ и другие.

*Например:*

**Инструкция:** Внимательно прочитайте вопросы в тесте. В тестовом задании необходимо выбрать правильный вариант ответа. Критерием оценки является правильность ответа, максимум 20 баллов.

**Критерии оценки:** «5» - 19-20 баллов

«4» - 17-18 баллов

«3» - 14-16 баллов

«2» - менее 14 баллов

## Что такое личная гигиена?

а. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.

б. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.

в. Правила ухода за телом, кожей, зубами.

г. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

## Что такое здоровый образ жизни?

а. Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья б. Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс

в. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья г. Регулярные занятия физкультурой

## Что такое режим дня?

а. Порядок выполнения повседневных дел

б. Установленных распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон

в. Перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения г. Строгое соблюдение определенных правил

## Что такое рациональное питание?

а. Питание, распределенное по времени принятия пищи б. Питание с учетом потребностей организма

в. Питание определенным набором продуктов питания

г. Питание с определенным соотношением питательных веществ

…..

Ответы: 1- , 2-в , 3-б , 4-г

*Например:*

## Практическая работа.

**Тема: Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.**

## Цель работы:

* Ознакомление обучающихся с основными положениями организации рационального питания;
* Изучение методов гигиенической оценки рационального питания.

1. **Инструктаж обучающихся о правилах безопасного поведения** во время практических занятий:

* напомнить обучающимся о необходимости строгого соблюдения правил во время практического занятия:
* о запрещении свободного перемещения по аудитории во время занятия;
* о необходимости использования во время занятий только разрешенных учебных пособий и принадлежностей;
* об опасностях при пользовании колющих и режущих инструментов и принадлежностей.

## Опорные понятия теоретического материала:

В отличие от других факторов окружающей среды **пища** является сложным, многокомпонентным фактором. В зависимости от свойств и состава пища по-разному влияет на организм. С её помощью можно изменить функцию и трофику тканей, органов и систем организма в сторону их усиления или ослабления. Возможность улучшения здоровья посредством питания на любом этапе онтогенетического развития является общепризнанной и показанной. Ещё И.П. Павлов отмечал, что существенная связь живого организма с окружающей его природой осуществляется через известные химические вещества, которые должны поступать в состав данного организма с пищей. Тесная связь организма с окружающей средой через пищу проявляется в обмене веществ и энергии (метаболизм). Оптимальность этой связи зависит от биологических, экологических (природно-исторических) и социально- экономических факторов. Пища, являясь первой жизненной необходимостью организма, источником различных пищевых и вкусовых веществ, необходимых для обеспечения гомеостаза и поддержания жизненных функций на высоком уровне при различных условиях труда и быта, при определённых условиях может быть причиной и фактором передачи различных заболеваний инфекционной и неинфекционной природы. При всех недостатках нашего питания, нарушениях режима, количества и качества принимаемой пищи, большинство из нас, как правило, не ощущает сколько-нибудь негативных последствий неправильного питания. У большинства людей сам организм достаточно успешно помогает восстанавливать физиологическое равновесие на фоне каждодневного питания, весьма далёкого от оптимального. Однако, ошибки в питании, а это может быть недостаточное по количеству и составу основных компонентов или избыточное питание, нарушение соотношения (баланса) отдельных пищевых веществ (нутриентов), недостаток важнейших незаменимых (эссенциальных) компонентов - незаменимых аминокислот, витаминов, микроэлементов, ПНЖК и др., нарушение режима питания, рано или поздно дают о себе знать. Любые погрешности в питании всегда вызывают различного рода сбои в работе отдельных органов и систем организма, первоначально затрагивая некоторые обменные процессы. Но со временем постепенно изменяется и функциональное состояние этих органов или систем, что приводит к

нарушению физиологического равновесия в организме и возникновению болезни, в основе которой лежит пищевой (алиментарный) фактор. К числу алиментарно-зависимых заболеваний можно отнести такие широко известные болезни как ожирение, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет и многие другие заболевания. Несмотря на то, что для каждого из этих заболеваний существует определенная наследственная предрасположенность, но она реализуется и может быть ускорена на фоне действия алиментарного фактора. В развитии практически всех заболеваний можно проследить большее или меньшее влияние различных алиментарных факторов. Таким образом, проблемы питания и здоровья, питания и болезни тесно взаимосвязаны и их решение лежит в основе первичной и вторичной алиментарной профилактики различных заболеваний. В этой связи, рациональное питание следует рассматривать как одну из главных составных частей здорового образа жизни и продления периода жизнедеятельности. Соблюдение законов рационального питания ведет к повышению устойчивости организма, на который оказывают влияние неблагоприятные факторы окружающей среды.

Рациональное или адекватное питание (лат.rationalis - разумный, осмысленный) - это физиологически полноценное питание здоровых людей, которое соответствует энергетическим, пластическим, биохимическим потребностям организма, обеспечивает постоянство внутренней среды организма (гомеостаз) и поддерживает функциональную активность органов и систем, сопротивляемость к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды на оптимальном уровне в различных условиях его жизнедеятельности.

В литературе кроме термина «рациональное питание» можно встретить его синонимы -

«правильное», «научно обоснованное», «оптимальное», «сбалансированное», «адекватное питание». Все эти термины равнозначны по содержанию. Современные теоретические представления о количественной и качественной характеристике рационального питания получили свое отражение в теории сбалансированного питания (А.А. Покровский, 1964). Согласно этой теории, обеспечение нормальной жизнедеятельности организма возможно не только при условии снабжения его необходимым количеством энергии и отдельными пищевыми веществами, но и при соблюдении достаточно строгих взаимоотношений между нутриентами, каждому из которых принадлежит специфическая роль в обмене веществ. Важно подчеркнуть, что рациональное питание для каждого человека не является некой постоянной величиной. Напротив, рациональное питание - величина переменная, она изменяется с возрастом, зависит от пола, этнической принадлежности человека, уровня физической и психоэмоциональной активности, состояния здоровья, внешних факторов. Когда говорят о рациональном питании, всегда добавляют, что оно должно быть еще и сбалансированным - определенное количество и соотношение нутриентов в составе питания, которое способствуют нормальному и устойчивому функционированию метаболических процессов в организме. Это означает, что для достижения полезного эффекта все основные питательные вещества должны находиться в определенном соотношении (быть сбалансированы). Не только недостаток, но и избыток основных групп пищевых веществ (белков, жиров, углеводов), и даже отдельных нутриентов (аминокислот, микроэлементов, витаминов и др.) может приводить к дезорганизации метаболических процессов в организме. Для многих пищевых веществ были рассчитаны и экспериментально проверены различные пропорции их содержания в рационе питания и выбраны оптимальные соотношения. Однако эти соотношения носят обобщенный характер и также являются ориентиром для расчета индивидуального питания каждого человека.

## Теория адекватного питания.

Основоположник - физиолог А.М. Уголев. Согласно этой теории, рацион питания должен быть не только сбалансированным, но и оптимально соответствующим характеру обмена веществ, механизмам пищеварения, выработанным эволюцией. В теории подчеркнута важная роль балластных компонентов пищи (пищевых волокон) и микрофлоры кишечника как дополнительного источника пищевых субстратов для каждого человека. Свою долю в общий пул пищевых веществ вносят кишечные микроорганизмы - сапрофиты, масса которых может превышать 1,5-2,0 кг. В ЖКТ существенная часть пищевых субстратов, продуцируемая и трансформируемая кишечными микроорганизмами, всасывается и усваивается организмом. К

ним можно отнести витамины, летучие жирные кислоты, липиды, аминокислоты, углеводы, нуклеотиды и другие вещества, которые образуются в результате жизнедеятельности бактерий. Часть нутриентов усваивается организмом при утилизации микробами пищевых волокон. Весь этот пул образующихся в желудочно-кишечном тракте нутриентов можно назвать - эндогенное микробное питание. Концепция оптимального питания (Тутельян В.А.) - питание, наилучшим образом, учитывающее потребности конкретного человека в данный период времени. В настоящее время, обоснована необходимость значительного расширения списка, если не эссенциальных, то весьма желательных факторов пищи, за счет так называемых, минорных биологически активных компонентов: биофлавоноидов, индолов, фитостеролов, изотиоционатов и др. Установлены безопасные и адекватные уровни суточного потребления таких ранее не нормированных микроэлементов как хром, ванадий, никель.

Большое число научных фактов свидетельствует о необходимости обогащения рациона биологически активными компонентами пищи из лекарственных растений, называемыми хемопротекторами и хемопровенторами. Таким образом, концепция оптимального питания предусматривает необходимость и обязательность полного обеспечения потребностей организма не только в энергии, эссенциольных макро- и микронутриентах, но и в целом ряде минорных не пищевых компонентах рациона, которые способствуют повышению качества жизни и укреплению здоровья, снижению риска развития многих заболеваний, обеспечению защитно-адаптационных возможностей организма.

Перечень вопросов для допуска к практическому занятию:

1. Что такое рациональное питание?
2. Каким требованиям должно соответствовать рациональное питание?
3. Правила здорового питания?

Практические задания и рекомендации по их выполнению

Выполнение заданий необходимо начинать с изучения теоретического материала, руководствуясь вышеуказанной литературой и методическими материалами. Перед выполнением работы необходимо актуализировать основные понятия, приведенные в методических указаниях и учебной литературе.

Задание 1. 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 2. Изучение физиологических норм питания для различных групп населения. Используя таблицы выписать нормы физиологических потребностей в белках, жирах,

углеводах, минеральных веществах и витаминах в зависимости от возраста и пола.



Задание 3. Освоение методики расчета суточного расхода энергии с учетом данных хронометража различных видов работы в течение рабочего дня.

Используя таблицу определить свой суточный расход энергии.

(Сделать выводы).



1. Внести в таблицу в порядке очередности виды деятельности, осуществленной в течение предыдущих суток, начиная с утра (табл. 1, столбец 1).
2. Указать временной интервал выполнения каждого вида работы (табл. 1, столбец 2).
3. Рассчитать продолжительность выполнения каждого вида работы (табл. 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 энерготраты.
7. Внесите данные в таблицу итогового протокола занятия.
8. Таблица 1 – Определение суточных энергозатрат

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды деятельност и за сутки | Врем я от…д о | Время деятельност и в мин | Расход энерги и на 1кг за 1 мин | Энергорасход за времядеятельности |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Зарядка | 7.10-7.30 | 20 мин | 0,0648 | 0,0648х20=0,1296 |
| … |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Сон | 23.00-7.00 | 480 мин | 0,0155 | 0,0155х480=7,44 |
| Итого: |  | х |  | х |

**Место:** учебный класс

**Время:** 1 час

**Используемые учебные пособия**: учебник ОБЖ.

**Обеспечение практического занятия ТСО**: компьютер, проектор, экран, видеофильмы, раздаточный материал.

*Например:*

## Самостоятельная работа

**Тема :** Факторы способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и закаливание организма. Прочитать учебник «Основы безопасности жизнедеятельности» Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко тема 2.2 стр. 18-29, составить конспект, ответить на контрольные вопросы к теме.