миноБрнауки россии

«Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления»

## «Факультет экологии, сервиса, технологии и дизайна»

Кафедра «Экология, недропользование и безопасность жизнедеятельности»

|  |
| --- |
|  |

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»

Специальность: 38.02.07 - Банковское дело

Форма обучения: очная

Присваиваемая квалификация: специалист банковского дела

Год набора: 2022

Улан-Удэ

2022

Рабочая программа по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования и с учетом ФГОС среднего профессионального образования.

Основной профессиональной образовательной программой по специальности «38.02.07 - Банковское дело»

Действующим учебным планом по специальности «38.02.07 - Банковское дело»

Разработчик : Шантагарова Наталья Валерьевна

Рабочая программа рассмотрена, обсуждена и одобрена на заседании кафедры «Экология, недропользование и безопасность жизнедеятельности»

Заведующий кафедрой «Экология, недропользование и безопасность жизнедеятельности» Санжиева Светлана Егоровна

Рабочая программа рассмотрена, обсуждена и одобрена на заседании цикловой методической комиссии по общеобразовательным предметам.

Председатель ЦМК «Технологический колледж Хингеева Марина Михайловна

### **Аннотация рабочей программы учебного предмета "Основы безопасности жизнедеятельности"**

**1. Цели и задачи изучения учебного предмета**

Содержания рабочей программы по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» направлено на достижение следующих целей:

•формирование знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; об обязанностях граждан по защите государства;

•воспитание ответственности за личную безопасность и безопасность общества; отношения к здоровью и человеческой жизни как главной ценности; уважения к героическому наследию России, государственной символике и традициям;

• развитие эмоционально-волевых черт личности, обеспечивающих безопасное поведение в опасных и чрезвычайных ситуациях; бдительности по предотвращению актов экстремизма и терроризма; потребности ведения здорового образа жизни; необходимых физических и психологических качеств личности при подготовке к защите Отечества;

•овладение умениями действовать в опасных и чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим; оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья.

Задачи предмета направлены на: осознание необходимости изучения правил поведения в необычных, нестандартных и чрезвычайных ситуациях, овладения умением ориентироваться в них; Воспитание способности к восприятию и оценке жизненных ситуаций, таящих в себе опасность, и приобретение опыта их преодоления; Формирование представлений о причинах возникновения опасных ситуаций, правилах безопасного поведения в них; Воспитание самоконтроля и самооценки поведения в опасных для здоровья и жизни ситуациях, развитие умения предвидеть последствия своего поведения

В процессе изучения предмета, реализуется воспитательная работа в соответствии с требованиями рабочей программы воспитания.

**2. Краткая характеристика учебного предмета**

Рабочая программа учебного предмета "Основы безопасности жизнедеятельности" является частью ППССЗ в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования и с учетом ФГОС среднего профессионального образования.

**3. Место учебного предмета в структуре образовательной программы**

Учебный предмет входит в общеобразовательную подготовку образовательной программы, реализуется на 1-м году обучения с трудоемкостью освоения - 32 час.

**4. Взаимосвязь учебного предмета с предшествующими и последующими учебными предметами учебного плана подготовки**

Знания и умения, сформированные в результате освоения учебного предмета необходимы для успешного изучения следующих дисциплин учебного плана:

- Физическая культура;

- Безопасность жизнедеятельности;

- Экологические основы природопользования / Адаптационные экологические основы природопользования.

**5. Ожидаемые результаты освоения учебного предмета**

Освоение содержания учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» обеспечивает достижение следующих результатов:

• личностных:

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;

- исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);

- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;

- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

• метапредметных:

- 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 безопасность жизнедеятельности человека;

- 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;

- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;

- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;

- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;

- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;

- формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;

- 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;

- формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;

- развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях; освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;

- приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;

- формирование установки на здоровый образ жизни; развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;

• предметных:

- сформированность представлений 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 внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;

- получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;

- сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения; сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

- освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

- освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;

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

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

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

- получение и освоение знания 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 службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;

- освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

- 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.

**1. Цели и задачи учебного предмета**

**1.1. Цели и задачи изучения учебного предмета**

Содержания рабочей программы по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» направлена на достижение следующих целей:

•формирование знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; об обязанностях граждан по защите государства;

•воспитание ответственности за личную безопасность и безопасность общества; отношения к здоровью и человеческой жизни как главной ценности; уважения к героическому наследию России, государственной символике и традициям;

• развитие эмоционально-волевых черт личности, обеспечивающих безопасное поведение в опасных и чрезвычайных ситуациях; бдительности по предотвращению актов экстремизма и терроризма; потребности ведения здорового образа жизни; необходимых физических и психологических качеств личности при подготовке к защите Отечества;

•овладение умениями действовать в опасных и чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим; оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья.

Задачи предмета направлены на: осознание необходимости изучения правил поведения в необычных, нестандартных и чрезвычайных ситуациях, овладения умением ориентироваться в них; Воспитание способности к восприятию и оценке жизненных ситуаций, таящих в себе опасность, и приобретение опыта их преодоления; Формирование представлений о причинах возникновения опасных ситуаций, правилах безопасного поведения в них; Воспитание самоконтроля и самооценки поведения в опасных для здоровья и жизни ситуациях, развитие умения предвидеть последствия своего поведения.

В процессе изучения предмета, реализуется воспитательная работа в соответствии с требованиями рабочей программы воспитания.

**1.2. Место учебного предмета в структуре образовательной программы**

Учебный предметвходит в общеобразовательную подготовку учебного плана ППССЗ, реализуется на 1-м году обучения (1 семестр).

1.3 **Взаимосвязь учебного предмета с предшествующими и последующими дисциплинами учебного плана подготовки:**

Знания и умения, сформированные в результате освоения учебного предмета необходимы для успешного изучения следующих дисциплин учебного плана:

- Физическая культура;

- Безопасность жизнедеятельности;

- Экологические основы природопользования / Адаптационные экологические основы природопользования.

**2. Перечень планируемых результатов обучения по учебному предмету, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

**Требования ФГОС СОО, планируемые результаты освоения**

Освоение содержания учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности», обеспечивает достижение следующих результатов:

• личностных:

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;

- исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);

- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;

- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

• метапредметных:

- 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 безопасность жизнедеятельности человека;

- 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;

- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;

- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;

- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;

- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;

- формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;

- 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;

- формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;

- развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях; освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;

- приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;

- формирование установки на здоровый образ жизни; развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;

• предметных:

- сформированность представлений 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 внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;

- получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;

- сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения; сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

- освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

- освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;

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

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

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

- получение и освоение знания 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 службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;

- освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

- 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.

### **3. Объем учебного предмета в часах - распределение учебного времени предмета**

Содержание раздела выполнено в виде выписки из УП. В таблице 3.1 представлена информация по каждой форме обучения о распределении общей трудоемкости обучения в часах:

Таблица 3.1 – Распределение учебного времени учебного предмета

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Форма обучения** | **Общий объем трудоемкости** | | **В том числе, аудиторная** | | | | **СРС** | **Форма ПА** |
| **Час** | **Зет** | **Всего** | **В том числе** | | |
| **Лекции** | **Практ.зан** | **Лабор** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Очная | 32 | 0.0 | 32 | 16 | 16 |  | 0 | Аттестация |

В контактную работу входят - занятия лекционного типа, занятия семинарского типа, консультации, текущий контроль и промежуточная аттестация. Объем контактной работы определяется в соответствии с локальным нормативным актом «Положение о контактной работе» и Нормами времени.

### **4. Тематический план учебного предмета**

**Тема 1**. Введение

Основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности

**Тема 2**. Здоровье и здоровый образ жизни

Лекции.

Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья.Изучение факторов, способствующих укреплению здоровья. Изучение роли двигательной активности, закаливания организма и занятий физической культуры в укреплении здоровья.

Практические работы.

Способы закаливания организма. Влияние двигательной активности на здоровье человека.

**Тема 3**. Вредные привычки и их профилактика

Лекции.

Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактикаИзучение влияния алкоголя на здоровье человека, социальных последствий употребления алкоголя и снижения умственной и физической работоспособности.Изучение влияния курения на состояние здоровья. Изучение составных частей табачного дыма. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье.Наркотики. Наркомания и токсикомания. Социальные последствия пристрастия к наркотикам, Профилактика наркомании.

Практические занятия

Влияние курения на здоровье человекаАлголь и социальные последствия. Влияние алкоголя на здоровье человека.Влияние наркотиков на здоровье человека. Распространение ВИЧ. Социальные последствия наркомании.

**Тема 4**. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.

Лекция.

Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества

Практические занятия

Репродуктивное здоровье населения. Современные средства контрацепции

**Тема 5**. Основные инфекционные болезни.

Лекция.

Основные инфекционные болезни. Классификация и профилактика

Практические занятия

Кишечные инфекции. Инфекции дыхательных путей. Кровяные инфекции

**Тема 6**. Правила поведения в условиях ЧС природного и техногенного характера.

Лекция.

Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Практические занятия

Правила поведения при пожарах, взрывах, наводнениях и землетрясении. Правила поведения в ЧС техногенного характераПравила поведения при буре, урагане, смерчиОтработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация)

**Тема 7**. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).

Лекция.

РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуацийОпределение гражданской обороны как составной части обороноспособности страны.Изучение задач гражданской обороны, структуры и органов управления гражданской обороной.Изучение современных средств поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения.Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Изучение организации и основного содержания аварийно-спасательных работ. Изучение назначения и правил санитарной обработки людей после пребывания их в зонах заражения.Изучение правовых основ организации защиты населения РФ от чрезвычайных ситуаций мирного времени.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.Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.

Практические занятия

Оповещение и информирование населения об опасностях,- возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Правила поведения в защитных сооруженияхОрганизация гражданской обороны в общеобразоват. учреждении, ее предназначение. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.МЧС России - федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.Полиция в Российской Федерации - система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств.Служба скорой медицинской помощи.

### **5. Содержание учебного предмета**

**Таблица 5.1 - Лекционные занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание раздела (модуля)** | **Очная** |
| Тема 1. Введение | 2 ч. |
| Тема 2. Здоровье и здоровый образ жизни | 2 ч. |
| Тема 3. Вредные привычки и их профилактика | 2 ч. |
| Тема 4. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. | 2 ч. |
| Тема 5. Основные инфекционные болезни. | 2 ч. |
| Тема 6. Правила поведения в условиях ЧС природного и техногенного характера. | 2 ч. |
| Тема 7. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). | 4 ч. |
| **Итого** | **16** |

**Таблица 5.2 - Лабораторные занятия**

Учебным планом по специальности лабораторные занятия не предусмотрены.

**Таблица 5.3 - Практические занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание раздела (модуля)** | **Очная** |
| Тема 1. Введение | 2 ч. |
| Повторение | 2 ч. |
| Тема 2. Здоровье и здоровый образ жизни | 2 ч. |
| Способы закаливания организма. Влияние двигательной активности на здоровье человека. | 2 ч. |
| Тема 3. Вредные привычки и их профилактика | 2 ч. |
| Влияние курения на здоровье человека. Алголь и социальные последствия. Влияние алкоголя на здоровье человека. Влияние наркотиков на здоровье человека. Распространение ВИЧ. Социальные последствия наркомании. | 2 ч. |
| Тема 4. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. | 2 ч. |
| Репродуктивное здоровье населения. Современные средства контрацепции | 2 ч. |
| Тема 5. Основные инфекционные болезни. | 2 ч. |
| Кишечные инфекции. Инфекции дыхательных путей. Кровяные инфекции | 2 ч. |
| Тема 6. Правила поведения в условиях ЧС природного и техногенного характера. | 4 ч. |
| Правила поведения при пожарах, взрывах, наводнениях и землетрясении. Правила поведения в ЧС техногенного характера. Правила поведения при буре, урагане, смерчи. | 2 ч. |
| Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация) | 2 ч. |
| Тема 7. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). | 2 ч. |
| Оповещение и информирование населения об опасностях,- возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. | 2 ч. |
| **Итого** | **16** |

**Таблица 5.4 - Самостоятельная работа обучающихся**

Учебным планом по специальности самостоятельные занятия не предусмотрены.

### **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного предмета (по видам учебной работы и формам контроля)**

Учебно-методическое и информационное обеспечение предмета"Основы безопасности жизнедеятельности"

-

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование учебно-методического материала** |
| **Перечень основной учебной литературы** | |
| 1 | Микрюков Василий Юрьевич, Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник / Среднее профессиональное образование- Издательство: ООО "КноРус" Москва, 2018, 290 с.  Микрюков Василий Юрьевич, Основы военной службы: Учебник / Среднее профессиональное образование (2-е издание, переработанное и дополненное) - Издательство: ООО "КноРус" Москва, 2021, 506 с. |
| **Перечень дополнительной литературы** | |
| 2 | Долгов, В. С. Основы безопасности жизнедеятельности : учебник для спо / В. С. Долгов. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 188 с. — ISBN 978-5-8114-8888-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/183084  Яшин, В.Н. ОБЖ: Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Н. Яшин. — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2017. — 125 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/108272. — Загл. с экрана. |
| **Методические указания для обучающихся (МУ)** | |
| **Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение** | |
| 3 | Microsoft Office 2013 Standard, Volume License 62024856, срок действия – бессрочно |
| **Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы** | |
| 4 | Информационно-правовая система «Гарант» http://www.garant.ru, справочно-правовая система «Консультант Плюс» http://www.consultant.ru, ГОСТ ЭКСПЕРТ http://gostexpert.ru, ИНФОРМИО http://www.informio.ru |
| **Периодические издания** | |
| **Нормативные документы (на кафедре)** | |

### **7. Материально-техническое обеспечение учебного предмета**

Таблица 7.1 – Материально-технические ресурсы, используемые в учебном предмете

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Используемые специализированные аудитории и лаборатории** | | **Перечень оборудования и систем** | |
| **№** | **Наименование** | **Наименование** | **Примечание** |
| 1 | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа | Специализированная (учебная) мебель, учебная доска, набор демонстрационного оборудования, учебно-наглядные пособия | - |
| 2 | Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа | Специализированная (учебная) мебель, учебная доска, набор демонстрационного оборудования, учебно-наглядные пособия |
| 3 | Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций |
| 4 | Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации | Специализированная мебель, учебная доска |
| 5 | Помещение для самостоятельной работы | Специализированная мебель, компьютерная техника с выходом в Интернет |  |

**8.** **Современные образовательные, информационные, цифровые технологии и формы реализации**

Реализация учебной программы по данной специальности ведется традиционными методами, показавшими свою эффективность, а также с применением современных образовательных технологий, в том числе с использованием информационных и цифровых технологий.

Современные образовательные технологии при реализации учебного предмета:

***дистанционное обучение на основе информационных и цифровых технологий***: консультирование обучающегося в ходе изучения учебного предмета/дисциплины (модулей), размещение учебного материала (теоретической и практической частей) в цифровой среде. Для дистанционного обучения университет использует корпоративную платформу Microsoft Teams, объединяющую в рабочем пространстве чат, встречи, заметки и вложения для конференц-связи, проведения занятий, практики, консультаций и пр. Отдельные практические занятия и текущий контроль проводятся на платформах для совместной работы распределенных команд;

***интерактивные технологии***: активное слушание, дискуссии, практические занятия с применением затрудняющих условий, лекция-консультация;

***проблемное обучение***: проблемная лекция, организация проблемных ситуаций в ходе выполнения практических работ: формулирование проблем, оказание студентам необходимой помощи в решении проблем, проверка этих решений, руководство процессом систематизации и закрепления приобретенных знаний;

***последовательное обучение***: содержание теоретического и практического материала разбито на небольшие блоки (модули, темы), усваиваемые последовательно. После изучения каждого модуля учебного предмета/дисциплины следует проверка (текущая аттестация). При успешном прохождении текущей аттестации происходит переход к следующему модулю. По окончании учебного блока, обучающиеся проходят процедуру промежуточной аттестации.

Разработана балльно-рейтинговая система оценки, которая отражена в приложении к учебной программе (оценочные материалы).

Обмен электронными документами может осуществляться с применением: **информационно-телекоммуникационные сети**; e-mail; локальная сеть университета FTP; личный кабинет обучающегося и преподавателя (доступ к модулю АИС «Сообщения», к ЭБС и др.).

1. **Особенности реализации учебной программы для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ**
   1. Организация учебного процесса для инвалидов и лиц с ОВЗ

Обучение, в том числе практическая подготовка, лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – с ОВЗ) осуществляется на основе данной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося), а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой его реабилитации.

В целях освоения учебной программы инвалидами и лицами с ОВЗ Университет обеспечивает:

1) для инвалидов и лиц с ОВЗ по зрению:

- размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий, календарный учебный график и т.д. (информация размещена на официальном сайте университета в версии для слабовидящих);

- присутствие сотрудника, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку- поводыря, к зданию организации;

2) для инвалидов и лиц с ОВЗ по слуху:

- надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

- дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной;

3) для инвалидов и лиц с ОВЗ, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения, а также пребывание в указанных помещениях.

Реализация учебной программы обучающихся с ОВЗ может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и индивидуально.

* 1. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по учебному предмету/дисциплине (практике)

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации (категории студентов).

С нарушением слуха:

- в печатной форме;

- в форме электронного документа.

С нарушением зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;

- в форме электронного документа;

- в форме аудиофайла.

С нарушением опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;

- в форме электронного документа;

- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

* 1. Оценочные материалы (ОМ) для проведения промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету/дисциплине (практике)

Оценочные материалы соотнесены с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Для проведения промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ОВЗ применяются оценочные материалы, адаптированные для таких обучающихся и позволяющие оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, заявленных в учебной программе. В таблице представлены возможные виды оценочных материалов и форм контроля в зависимости от категории нарушений здоровья у обучающегося:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Категории студентов | Виды оценочных материалов | Форма контроля | Шкала оценивания |
| С нарушением слуха | Тесты, контрольная работа, контрольные вопросы | Преимущественно письменная проверка | В соответствии со шкалой оценивания, указанной в оценочных материалах, приложенных к учебной программе |
| С нарушением зрения | Контрольные вопросы | Преимущественно устная проверка (индивидуально) |
| С нарушением опорно - двигательного аппарата | Решение тестов, контрольные вопросы дистанционно. | Письменная проверка, организация контроля с использование информационно-коммуникационных технологий. |

* 1. Проведение промежуточной аттестации

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза установленного для подготовки к ответу обучающимся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья. При необходимости для обучающихся с ОВЗ и инвалидов процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов. Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

* 1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения инвалидами и лицами с ОВЗ

Для освоения учебного материала инвалидами и лицами с ОВЗ предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах, предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература и специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков (при необходимости).

* 1. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса

Освоение инвалидами и лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

- лекционная аудитория – мультимедийное оборудование, источники питания для индивидуальных технических средств;

- учебная аудитория для практических занятий с мультимедийным оборудованием;

- учебная аудитория для самостоятельной работы – стандартные рабочие места с персональными компьютерами, имеющим выход в Интернет; рабочее место с персональным компьютером, с программой экранного доступа, программой экранного увеличения для студентов с нарушением зрения.

В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ОВЗ, должно быть предусмотрено:

- соответствующее количество мест для обучающихся с учётом ограничений их здоровья;

- беспрепятственный доступ для обучающихся инвалидов и обучающихся с ОВЗ.

Вышеуказанное оснащение устанавливается в учебных аудиториях при наличии обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ с учетом имеющегося типа нарушений здоровья.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

«Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления»

«Факультет экологии, сервиса, технологии и дизайна»

Кафедра «Экология, недропользование и безопасность жизнедеятельности»

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

к учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности»

Специальность: 38.02.07 - Банковское дело  
  
Форма обучения: очная  
  
Присваиваемая квалификация: специалист банковского дела  
  
Год набора: 2022

Улан-Удэ

2022

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

**1.1. Показатели оценивания планируемых результатов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код** | **Индикаторы достижения компетенции** | **Разделы (темы) учебного предмета** | **Оценочные средства** |
|  | **Планируемые результаты освоения:**  • личностных:  - развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;  - готовность к служению Отечеству, его защите;  - формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;  - исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);  - воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;  - освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;  • метапредметных:  - 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 безопасность жизнедеятельности человека;  - 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;  - формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;  - приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;  - развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;  - формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;  - формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;  - 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;  - формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;  - развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях; освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;  - приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;  - формирование установки на здоровый образ жизни; развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;  • предметных:  - сформированность представлений 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 внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;  - получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;  - сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения; сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;  - освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;  - освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;  - развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;  - формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;  - развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;  - получение и освоение знания 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 службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;  - освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;  - 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. | Тема 1. Введение  Тема 2. Здоровье и здоровый образ жизни  Тема 3. Вредные привычки и их профилактика  Тема 4. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.  Тема 5. Основные инфекционные болезни.  Тема 6. Правила поведения в условиях ЧС природного и техногенного характера.  Тема 7. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). | контрольная работа, тестирование итоговое контрольное испытание |

**1.2. Критерии оценивания, описание шкал оценивания**

Обобщенная таблица - Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Шкалы** | **Не освоена** | **Освоена частично** | **Освоена в основном** | **Освоена полностью** |
| **Неудовлетворительно** | **Удовлетворительно** | **Хорошо** | **Отлично** |
| Знать | Фрагментарные знания и понимание содержания основных тем (разделов) курса, предмета (модуля). Отсутствие знаний и понимания содержания основных тем (разделов) курса, предмета (модуля) | Общие, но не структурированные знания и понимание содержания основных тем (разделов) курса, предмета (модуля) | Сформированные, но содержащие отдельные пробелы в знаниях и достаточно глубокое понимание содержания основных тем (разделов) курса, предмета (модуля) | Сформированные систематические знания, глубокое понимание содержания основных тем (разделов) курса, предмета (модуля) |
| Уметь | Отсутствие сформированных умений / частично освоенные умения по основным темам (разделам) курса, предмета (модуля) | В основном сформированные умения по основным темам (разделам) курса, предмета (модуля). В целом успешные умения, но осуществляемые не систематически | Сформированные умения по основным темам (разделам) курса, предмета (модуля). В целом успешные, но содержащие отдельные пробелы | Полностью сформированные умения по основным темам (разделам) курса, предмета (модуля) |
| Владеть | Отсутствие сформированных навыков / частично сформированные навыки, фрагментарное их применение | В основном сформированные навыки по основным темам (разделам) курса, предмета (модуля). В целом успешные навыки, но применяемые не систематически | Сформированные навыки по основным темам (разделам) курса, предмета (модуля). В целом успешное применение навыков, но содержащее отдельные пробелы | Полностью сформированные навыки по основным темам (разделам) курса, предмета (модуля). Успешное и систематическое применение навыков |

### **2. Типовые контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений**

**Входной контроль**

**Вх. К. 1:** "Входной контроль"  
**1.Производственные аварии и катастрофы относятся к:**

а) ЧС экологического характера;

б) ЧС природного характера;

в) ЧС техногенного характера;

г) стихийным бедствиям.

**2.** **Чем отличается катастрофа от аварии:**

а) наличием человеческих жертв, значительным ущербом;

б) воздействием поражающих факторов на людей;

в) воздействием на природную среду.

1. **Взрыв характеризуется следующими особенностями:**

Найдите ошибку в приведенных примерах.

а) большой скоростью химического превращения;

б) большим количеством газообразных продуктов;

в) резким повышением температуры;

г) сильным звуковым эффектом (грохот, громкий звук, шум, сильный хлопок);

д) мощным дробящим действием.

1. **Среди перечисленных ниже поражающих факторов укажите те, которые характерны для взрыва:**

а) высокая температура;

б) осколочные поля;

в) волна прорыва;

г) сильная загазованность местности;

д) ударная волна.

1. **Процесс горения протекает при следующих условиях:**

Найдите ошибку в приведенных примерах.

а) наличие горючего вещества;

б) наличие окислителя;

в) наличие условий для теплообмена;

г) наличие источника воспламенения.

1. **Среди перечисленных ниже поражающих факторов укажите те, которые характерны для пожара:**

а) открытый огонь;

б) разрушение зданий и поражение людей за счет смещения поверхностных слоев земли;

в) интенсивное излучение гамма-лучей, поражающее людей;

г) токсичные продукты горения, поражающие органы дыхания человека;

д) образование облака зараженного воздуха.

1. **Как вы поступите, если на вас загорелась одежда? Назовите правильный ответ:**

а) побежите и постараетесь сорвать одежду;

б) остановитесь, упадете и покатитесь, сбивая пламя;

в) завернетесь в одеяло или обмотаетесь плотной тканью.

1. **Среди перечисленных поражающих факторов выберите те, которые характерны для химических аварий с выбросом СДЯВ:**

а) интенсивное излучение гамма-лучей, поражающее людей;

б) поражение людей опасными веществами через кожные покровы;

в) лучистый поток энергии;

г) проникновение опасных веществ через органы дыхания в организм человека;

д) выделение из облака зараженного воздуха раскаленных частиц, вызывающих ожоги.

1. **Последствиями аварий на химических опасных предприятиях могут быть:**

а) заражение окружающей среды опасными ядовитыми веществами;

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

в) резкое повышение или понижение атмосфер6ного давления в зоне аварии и на прилегающей к ней территории;

г) массовые поражения людей, животных и окружающей среды.

**10. Выходить из зоны химического заражения следует с учетом направления ветра:**

а) по направлению ветра;

б) перпендикулярно направлению ветра;

в) на встречу потоку ветра.

**11. Отравление, каким сильно действующим веществом произошло, если имеются следующие признаки: ощущение удушья, кашель, раздражение кожи, резь в глазах, боли в желудке?**

а) хлор;

б) аммиак;

в) фосген.

**12. Хлор – это…**

а) зеленовато-желтый газ с резким запахом;

б) бесцветный газ с резким запахом (нашатырного спирта);

в) парообразное вещество с запахом горького миндаля, металлическим привкусом во рту.

**13. Аммиак- это..**

а) бесцветный газ с резким удушливым запахом, легче воздуха;

б) бесцветный газ с резким запахом, тяжелее воздуха;

в) газ с удушливым неприятным запахом, напоминающим запах гнилых плодов.

**14. Синильная кислота-это..**

а) вязкая, бесцветная маслянистая жидкость со слабым ароматическим запахом;

б) бесцветная жидкость с запахом миндаля;

в) зеленоватая жидкость с запахом эфира или хлороформа.

**15**.**Самым опасным излучением для человека является:**

а) альфа-излучение;

б) бета-излучение;

в) гамма-излучение.

**16. Какую цель преследует проведение йодной профилактики?**

а) возникновения лучевой болезни;

б) внутреннего облучения;

в) поражения щитовидной железы.

**17. Какое заболевание вызывает проникающая радиация у незащищенных людей?**

а) поражение центральной нервной системы;

б) поражение опорно-двигательного аппарата;

в) лучевую болезнь.

**18. Гидродинамические аварии это:**

а) аварии на ХОО, в результате которых может произойти заражение воды;

б) аварии на пожаро-взрывоопасных объектах, в результате которых может произойти взрыв;

в) аварии на гидродинамических опасных объектах, в результате которых могут произойти катастрофические затопления.

**19. Антропогенные изменения в природе,- это..**

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

б) изменения, происходящие в природе в результате воздействия солнечной энергии;

в) изменения, происходящие в природе в результате хозяйственной деятельности человека.

**20**. **Найдите допущенную ошибку.**

Сточные воды подразделяются на:

а) бытовые;

б) производственные;

в) питьевые;

г) атмосферные или ливневые.

**Тестирование**

**Тест 1:**  «Здоровый образ жизни и его составляющие»  
**1. Суточная энергетическая потребность организма зависит от суточных энергозатрат.**

**Определите норму потребления энергии с пищевыми продуктами:**

1. 14-17 лет – 2900 кКал для юношей

2. 14-17 лет – 3700 кКал для девушек

3. 14-17 лет – 3500 кКал для юношей

4. 14-17 лет – 2600 кКал для девушек

5. 14-17 лет – 2800 кКал и для юношей, и для девушек

**2. К вредным привычкам можно отнести:**

1. Курение

2. Склероз

3. Токсикоманию

4. Наркоманию

5. Шизофрению

**3. Какие из утверждений, по-вашему, верны:**

1. Пища должна содержать питательные вещества в определенном соотношении

2. Чем больше присутствует в пище витаминов и минеральных веществ, тем она полезнее

3. Пища человека должна быть химически разнообразной

4. Без воды человек способен просуществовать более 10 дней

5. В день человеку необходимо более 2 литров жидкости

**4. Вместе с пищей человеческий организм ежесуточно должен получать:**

1. Белки

2. Воду

3. Сахар и соль

4. Минеральные вещества и углеводы

5. Растительные и животные жиры

**5. Продолжительность приема пищи должна составлять:**

1. Завтрак 15-20 минут

2. Зависит от времени суток

3. Обед 20 – 25 минут

4. Ужин 5 – 15 минут

5. Зависит от объема поглощаемой пищи

**6. Какие условия необходимы для высокой продуктивности труда:**

1. Побольше отдыхать

2. Требуются систематические упражнения, навыки

3. Необходимо чередование труда и отдыха

4. Отсутствие вредных привычек

5. Во всякий труд нужно входить постепенно

**7. К заболеваниям, передающимся половым путем, относятся:**

1. Гонорея

2. СПИД

3. Молочница

4. Сифилис

5. Трихомониоз

**8. Здоровье это:**

1. Способность организма противостоять эмоциональным и физическим стрессам

2. Гармоническое существование души и тела человека

3. Способность сохранять соответствующую полу и возрасту психофизиологическую

устойчивость в условиях постоянного изменения количественных и качественных единиц

структурной и сенсорной информации

4. Когда ничего не болит

5. Состояние организма в определенный временной период

**9. Мельчайшие организмы, способные расти и размножаться только в живых**

**организмах - это:**

1. Бактерии

2. Грибки

3. Вирусы

4. Токсины

**10. Утомление, которое испытывает человек после трудового дня, можно снять с**

**помощью:**

1. Длительного пассивного отдыха

2. Употребления специальных медикаментозных средств, кофе, чая

3. Рационального питания

4. Физических напряжений в любом виде спорта

**11. К инфекциям дыхательных путей относятся:**

1. Холера, полиомиелит, дизентерия

2. Малярия, чума, сыпной тиф

3. Грипп, ангина, дифтерия

4. Чесотка, сибирская язва, столбняк

**12. Кровяная инфекция передается через:**

1. Воздушно-капельный путь

2. Продукты питания, воду

3. Контактный путь

4. Укусы кровососущих насекомых

**13. Невосприимчивость организма к действию болезнетворного микроба называется:**

1. Иммунитетом

2. Дезинфекцией

3. Асептикой

4. Антисептиком

**14. Палочкообразные  одноклеточные  бактерии  –  возбудители  инфекционных**

**заболеваний – это:**

1. Бациллы

2. Кокки

3. Спириллы

4. Вибриоллы

**15. Сумма движений, которые человек выполняет в процессе своей жизнедеятельности**

**- это:**

1. Общественно-полезный труд

2. Двигательная активность

3. Физическая активность

4. Выносливость организма

**16. На протяжении суток состояние организма и его работоспособность подвергаются**

**четким ритмическим колебаниям, которые называются:**

1. Биологическими

2. Режимом труда

3. Процессом отдыха

4. Работоспособностью

**17. Витамин С (аскорбиновая кислота) способствует:**

1. Повышению общей сопротивляемости организма

2. Сгоранию глюкозы и гликогена, дающих энергию мышцам

3. Нормальному течению окислительно-восстановительных реакций, происходящих в

организме

4. Процессу кровообращения

**18. Алкоголизм - это:**

1. Эпизодическое употребление спиртных напитков

2. Значительное нарушение функций центральной нервной системы

3. Болезнь, характеризующаяся патологическим влечением к алкоголю

4. Утрата количественного контроля над выпитым спиртным

**19. К признакам наркотического опьянения галлюциногенными препаратами**

**относятся:**

1.  Отсутствие аппетита, мучительная жажда, подавление деятельности сдерживающих и

тормозящих центров

2.  Заторможенность, неуклюжесть движений, покраснение глазных белков

3.  Возбужденное состояние, свободное и раскованное поведение, возможная агрессивность

4.  Заторможенное состояние, временное нарушение психической деятельности,

галлюцинации

**20. Перечислите компоненты здоровья:**

1. Социальный

2. Экономический

3. Духовный

4. Физический

5. Психологический

**21. Какое понятие определяется как – массовое распространение инфекционного**

**заболевания, вызванного общим источником инфекции:**

1. Карантин

2. Пандемия

3. Эпидемия

4. Панзоотия

5. Обсервация

**22. Какие существуют виды закаливания:**

1. Воздушные ванны

2. Грязевые ванны

3. Солнечные ванны

4. Водные процедуры

5. Лечебные процедуры

**23. Какие вы можете выделить виды иммунитета:**

1. Повседневный

2. Приобретенный

3. Иммунитет крови

4. Врожденный

**24. Выделите болезни, которые могут возникнуть при длительном употреблении**

**алкоголя:**

1. Хронический гепатит

2. Цирроз печени

3. Камни в почках

4. Гипертония

5. Цинга

**25. Выделите основные принципы, составляющие основу закаливающих процедур:**

1. Систематичность

2. Разнообразие средств

3. Малое время для процедур

4. Индивидуальность

5. Постепенность

**26. Что из нижеперечисленного является компонентами ЗОЖ:**

1. Двигательная активность

2. Иммунитет

3. Личная гигиена

4. Медицинская помощь пострадавшим

5. Отказ от вредных привычек

**27. Какие средства целесообразно применять с медицинской точки зрения для лечения**

**инфекционных болезней:**

1. Народные средства

2. Медикаментозные средства

3. Вакцины

4. Сыворотки

5. Закаливание

**Тестирование**

**Тест 2:** "ЧС природного характера и защита от них"  
Содержание:

**1. Выделите из ниже перечисленных группы ЧС природного характера:**

1. Аварийные

2. Метеорологические

3. Гидрологические

4. Экологические

5. Массовые заболевания

**2. Из перечисленных ниже причин выберите те, которые являются причинами**

**вынужденного автономного существования в природных условиях:**

1. Потеря ориентировки на местности во время похода, авария транспортных средств,

крупный лесной пожар

2. Несвоевременная регистрация туристической группы перед выходом на маршрут,

отсутствие средств связи

3. Потеря компаса и части продуктов питания

**3. Руководитель похода обязан сообщить о маршруте туристской группы в поисково-**

**спасательную службу (ПСС) для того, чтобы:**

1. ПСС могла контролировать прохождение группой маршрута и в случае экстремальной

ситуации или несвоевременного завершения маршрута оперативно оказать ей помощь

2. От ПСС был выделен представитель для сопровождения группы на маршруте

3. ПСС могла контролировать прохождение группой населенных пунктов, отмеченных в

маршруте

4. ПСС выделила группе рацию для связи при прохождении маршрута

**4. Готовясь к походу, необходимо правильно подобрать одежду. Каким ниже**

**перечисленным требованиям она должна соответствовать:**

1. Одежда должна быть свободной, чистой и сухой, носиться в несколько слоев

2. Одежда должна быть из синтетических материалов

3. Одежда должна быть из однородного или камуфлированного материала, чистой и сухой

**5. В солнечный полдень тень указывает направление на:**

1. Север

2. Юг

3. Запад

4. Восток

**6. По каким местным предметам можно определить стороны света:**

1. Стволам и коре деревьев, лишайнику и мху, склонам холмов и бугров, муравейникам,

таянию снега

2. Кустарнику и сухой траве, направлению течения ручьев и рек, наезженной колее

3. Полыньям на водоемах, в скорости ветра, направлению валяющихся на дороге спиленных

деревьев

**7. Каковы требования к месту сооружения временного жилища:**

1. Ровная возвышенная продуваемая площадка, рядом источник воды и достаточно топлива,

вблизи поляна для подачи сигналов бедствия

2. Место среди сухостоя, который можно использовать для костра, на берегу реки на уровне

воды

3. Недалеко дорога или наезженная тропа, вблизи много грибов и ягод

**8. При устройстве шалаша крышу следует накрывать:**

1. Снизу вверх

2. Сверху вниз

3. Справа налево

4. Безразлично как

**9. Укажите самый простой способ обеззараживания воды в полевых условиях из**

**предложенных ниже:**

1. Очистка через фильтр из песка, ваты и материи

2. Очистка через фильтр из песка и материи

3. Добавление в воду марганцовки

4. Кипячение воды

**10. Наиболее подходящие места для укрытия в здании при землетрясении:**

1. Места под прочно закрепленными столами, рядом с кроватями, у колонн, проемы в

капитальных внутренних стенах, углы, образованные капитальными внутренними стенами,

дверные проемы

2. Места под подоконником, внутри шкафов, гардеробов, углы, образованные внутренними перегородками

3. Вентиляционные шахты и короба, балконы и лоджии, места внутри кладовок и

встроенных шкафов

**11. Причины образования селей:**

1. Подвижки земной коры или землетрясения, естественный процесс разрушения гор,

извержение вулканов, хозяйственная деятельность человека

2. Наводнения, вызванные авариями на гидросооружениях, лесные и торфяные пожары,

прямое воздействие солнечных лучей на ледники

3. Нарушение почвенного покрытия в результате хозяйственной деятельности человека,

отсутствие растительности на горных склонах, массовая миграция животных в осенне-

зимний период

**12. Какие из стихийных бедствий относятся к ЧС геологического характера:**

1. Оползни

2. Заторы

3. Бури

4. Извержения вулканов

5. Снежные лавины

**13. Какие из стихийных бедствий относятся к ЧС метеорологического характера:**

1. Ураганы

2. Цунами

3. Смерчи

4. Сели

5. Заторы

**14. Какие из стихийных бедствий относятся к ЧС гидрологического характера:**

1. Нагоны

2. Землетрясения

3. Наводнения

4. Снежные бури

**15. Укажите основные параметры, характеризующие землетрясения:**

1. Их мощность

2. Их интенсивность

3. Способность к разрушению

4. Глубина очага

**16.  Каков  максимальный  балл  землетрясений  в  классификации  по**

**интенсивности колебаний грунта на поверхности:**

1. 9 баллов

2. 11 баллов

3. 12 баллов

4. 6 баллов

5. 10 баллов

**17. Какие из ниже перечисленных классификаций землетрясений действительно имеют**

**место:**

1. По интенсивности колебаний грунта поверхности земли

2. По объему единовременных выбросов

3. По причине возникновения

4. По частоте повторения

5. По активности

**18. Что называется землетрясением:**

1. Подземные толчки и колебания земной поверхности, вызванные геофизическими причинами

2. Активные процессы в недрах земли, вызванные геофизическими причинами

**19. Где располагается очаг землетрясения:**

1. В недрах земли

2. В земной коре или мантии

3. Очагом землетрясения является место разлома земной коры

**20. Что называется тефрой:**

1. Осевшие на землю вулканические породы

2. Магма

3. Потоки грязи

4. Лавовые потоки

5. Вулканические газы

**21. На какие типы подразделяются вулканы по характеру деятельности:**

1. Гавайский

2. Везувий

3. Камчатский

4. Курильский

5. Стромболи

**22. По каким признакам производится классификация вулканов:**

1. По условиям возникновения

2. По характеру деятельности

3. По интенсивности выбросов

4. По мощности

5. По степени активности

**23. Может ли достигать скорость лавового потока 100 км\ч:**

1. Да

2. Нет

**24. Сколько из существующих вулканов считаются активными:**

1. 800

2. 850

3. 900

4. 950

5. 500

**25. Что называется оползнем:**

1. Сходящие со склонов массы горных пород в результате антропогенной деятельности

человека

2. Скользящие смещение масс горных пород вниз под влиянием силы тяжести

3. Смещение горных пород вниз по склону в результате природных явлений

**26. Что относят к естественным причинам схода оползней:**

1. Вырубка леса

2. Чрезмерный вынос грунта

3. Увеличение крутизны склонов

4. Подмыв оснований склонов речными и морскими водами

5. Сейсмогенные толчки

**27. Какова балльность классификации цунами по масштабам их последствий:**

1. 3 балла

2. 5 баллов

3. 8 баллов

**28. Сколько в процентном отношении территории России находится в селеопасных**

**зонах:**

1. 5%

2. 20%

3. 35%

4. 50%

5. 65%

**29. Какие выделяют классификации селей:**

1. По объему единовременных выносов

2. По мощности

3. По частоте схода

4. На основе первопричин возникновения

5. По воздействию на сооружения

**30. Его называют лавинным очагом:**

1. Место образования лавины

2. Участок склона и его подножия, в пределах которого движется лавина

3. Участок подножия горы

**31. Что относят к лавинообразующим факторам:**

1. Крутизна склона

2. Высота старого снега

3. Прирост свежевыпавшего снега

4. Интенсивность снегопада

5. Плотность снега

**32. Образуется ли лавина на склонах, крутизной 50 градусов:**

1. Да

2. Нет

**33. Что называется потенциальным периодом лавинообразования:**

1. Интервал времени между зарождением и сходом лавины

2. Интервал времени между сходом последней лавины и зарождением следующей

3. Интервал времени между сходом первых и последних лавин

**34. Какова классификация лавин по характеру движения в зависимости от строения**

**лавинного очага:**

1. Пластовые

2. Грунтовые

3. Лотковые

4. Осовые

5. Прыгающие

**35. Какими факторами вызываются ЧС метеорологического характера:**

1. Сильным дождем

2. Сильными морозами

3. Пыльными бурями

4. Селями

5. Низким уровнем воды

**Тестирование**

**Тест 3:** "ГО – составная часть обороноспособности страны"  
**1. В спасательных работах непосредственно могут принимать участие:**

1. Войска гражданской обороны

2. Профессиональные спасатели

3. Сотрудники МЧС

4. Свидетели, способные оказать действенную помощь

5. Санитарные бригады

**2. Ожоги могут быть термическими, химическими и радиационными. По степени**

**тяжести их можно классифицировать:**

1. 1-й, 2-й, 3-й степени

2. 1-й, 2-й, 3А, 3Б, 4-й степени

3. 1-й, 2-й, 3-й, 4-й степени

4. 1-й, 2-й, 3А, 3Б, 4А, 4Б, 5-й степени

5. 1-й и 2-й группы

**3. К средствам коллективной защиты относятся:**

1. Убежища

2. Укрытия

3. Противогаз

4. Респиратор

5. ПРУ

**4. Для обезвреживания капельножидких АОХВ применяют:**

1. ИПП – 8

2. АИ – 2

3. ПТМ

4. КИХ – 5

**5. Чем обеспечивают герметичность убежища:**

1. Герметично-защитными дверями

2. Прочными перекрытиями

3. Подпором

**6. Сколько входов (выходов) имеет убежище:**

1. Один

2. Два

3. Три

4. Четыре

5. Пять

**7. К медицинским средствам защиты относятся:**

1. АИ – 2

2. ИПП – 8

3. ОП – 1

**8. Что запрещается приносить в убежище:**

1. Сильно пахнущие вещества

2. Принадлежности туалета

3. Продукты питания

4. Громоздкие вещи

5. Приводить животных

**9. Убежища, вмещающие от 200 до 600 человек имеют:**

1. Малую вместимость

2. Среднюю

3. Большую

**10. Для защиты органов дыхания от радиоактивной пыли применяют:**

1. Противогаз

2. Респиратор

3. ИПП – 8

4. АИ – 2

**11. К средствам индивидуальной защиты относятся:**

1. Убежища

2. Укрытия

3. Противогаз

4. ПТМ

5. Ватно-марлевая повязка

**12. Какие системы жизнеобеспечения имеются в убежище:**

1. Воздухоснабжения

2. Герметизации

3. Энергоснабжения

4. Отопления

5. Канализации

**13. Клапанная коробка – составная часть:**

1. Противогаза

2. Респиратора

3. ПТМ

4. Л – 1

**14. Назовите наиболее сильный поражающий фактор ядерного взрыва:**

1. Ударная волна

2. Световое излучение

3. Радиоактивное заражение

4. Электромагнитный импульс

5. Проникающая радиация

**15. При каких видах взрывов наиболее проявляются их поражающие факторы:**

1. Высотных

2. Воздушных

3. Наземных

4. Надводных

5. Подземных (подводных)

**16. К СДЯВ нервно-паралитического действия относятся:**

1. Зарин

2. Ви Икс

3. Иприт

4. Фосген

5. Зоман

**17. Искусственное дыхание нельзя делать пострадавшему при поражении:**

1. Фосгеном

2. Синильной кислотой

3. Хлорцианом

4. Ипритом

5. Адамситом

**18. Признаками применения бактериологического оружия являются:**

1. Порошкообразные вещества

2. Капли жидкости

3. Скопление насекомых, грызунов

4. Глухой звук разрывов снарядов и бомб

5. Покраснение кожи, образование мелких пузырей

**19. Микроорганизмы, способные жить и размножаться только в живых клетках – это:**

1. Риккетсии

2. Вирусы

3. Микробы

4. Бактерии

**20. Перечислите основные средства и способы защиты от поражающих факторов**

**ядерного взрыва:**

1. Защитные сооружения

2. Складки местности

3. Средства индивидуальной защиты

4. Специальные медицинские препараты

5. Экранирование линий энергоснабжения и аппаратуры

**21. Удаление радиоактивных веществ с зараженной поверхности называется:**

1. Дезактивацией

2. Дегазацией

3. Дезинфекцией

4. Адсорбцией

**22. В 1961 г. местная противопожарная оборона нашей страны была преобразована в**

**гражданскую оборону, руководство которой осуществлялось:**

1. Органами МВД

2. Комитетом обороны

3. Министерством обороны

4. Органами УВД

**23. Интенсивность гамма-излучения ослабевает наиболее сильно при прохождении**

**через одинаковой толщины материал:**

1. Древесину

2. Бетон

3. Грунт

4. Сталь

**24. В зоне опасного заражения люди должны быть в укрытиях и убежищах:**

1. В течение месяца

2. Несколько часов

3. Трое суток и более

4. В течение 24 часов

**25. Комплекс режимных, административных и санитарных противоэпидемических**

**мероприятий, направленных на предупреждение распространения инфекционных**

**болезней и ликвидацию очагов поражения, это:**

1. Эпидемия

2. Эвакуация

3. Карантин

4. Санитарная обработка

**26. С какого года ведется отсчет славным традициям войск ГО (год основания первой системы обороны):**

1. 1932 г

2. 1918 г

3. 1945 г

4. 1963 г

**27. Какие из вышеперечисленных групп относятся к современным обычным средствам поражения:**

1. Зажигательное оружие

2. Высокоточное оружие

3. Вакуумное оружие

4. Обычные средства

5. Боеприпасы объемного взрыва

**28. Что относится к высокоточному оружию:**

1. Артиллерийские снаряды

2. Авиабомбы

3. Мины

4. Баллистические ракеты

**29. Какие существуют основные современные средства оповещения:**

1. Современная связь

2. Специальный транспорт

3. Колокола церквей

4. Телевидение

5. Радиосеть

**30. Какие мероприятия включают в себя аварийно-спасательные работы:**

1. Локализация и тушение пожаров

2. Уничтожение боеприпасов

3. Укрепление конструкций зданий

4. Локализация аварий в технологических сетях

5. Извлечение людей из-под обломков

**31. Какой сигнал подается при ЧС:**

1. Внимание! Внимание!

2. Внимание, опасность

3. Внимание всем

4. Чрезвычайная опасность

5. Внимание, опасная ситуация

**32. Руководители каких комиссий возглавляют штаб ГО школы:**

1. Объектовой комиссии

2. Комиссии по оказанию ПМП

3. Эвакуационной комиссии

4. Комиссии по обслуживанию убежищ

5. Санитарной комиссии

**33. Назовите основные способы эвакуации населения:**

1. Пешеходный

2. Водный

3. Комбинированный

4. Транспортный

5. Одиночный

**34. Кто является начальником ГО учебного заведения:**

1. Учитель ОБЖ

2. Зам. Директора

3. Директор

4. Секретарь

5. Вожатый

**35. Назовите группы СИЗ организма человека по характеру их воздействия:**

1. Средства защиты кожи

2. Средства защиты слизистых оболочек

3. Средства защиты органов дыхания

4. Химические средства защиты

5. Медицинские средства защиты

**Итоговое контрольное испытание:**   
1. Здоровье. Факторы, влияющие на здоровье.

1. Факторы, способствующие укрепляющие здоровья.
2. Основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности.
3. Вредные привычки и их профилактика.
4. Влияние алкоголя на здоровье человека, социальных последствий употребления алкоголя и снижения умственной и физической работоспособности
5. Влияние курения на состояние здоровья. Пассивное курение и его влияние на здоровье.
6. Наркотики. Наркомания и токсикомания.
7. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества
8. Основные инфекционные болезни, пути передачи и их классификация
9. Основные инфекционные болезни и их профилактика
10. Роль социально-бытовых факторов в распространении инфекционных заболеваний
11. Чрезвычайные ситуации, понятие и классификация
12. Правила поведения в ЧС природного характера
13. Правила поведения в ЧС техногенного характера
14. РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций
15. Гражданская оборона как составная часть обороноспособности страны
16. Защитные сооружения гражданской обороны.
17. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ
18. Назначение и правила санитарной обработки людей после пребывания их в зонах заражения
19. Правовые основы организации защиты населения РФ от чрезвычайных ситуаций мирного времени
20. Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций
21. МЧС России - федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций
22. Полиция в Российской Федерации - система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств
23. Служба скорой медицинской помощи

### **3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков**

**3.1. Система оценивания**

Система оценивания результатов, формируемых в ходе освоения учебного предмета, разработана в соответствии с действующими локальными актами университета в области балльно-рейтинговой системы оценки качества обучения

Таблица 3.1.1 Распределение баллов по видам работ очной формы обучения.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные испытания** | **Max балл** | **Отлично (1.0)** | **Хорошо (0.75)** | **Удовлетворительно (0.5)** | **Неудовлетворительно (0)** |
| Входной контроль | | | | | |
| Входной контроль 1: Входной контроль | 6.0 | 6.0 | 4.5 | 3.0 | 0 |
| Тестирование | | | | | |
| Тестирование 1: Здоровый образ жизни и его составляющие | 6.0 | 6.0 | 4.5 | 3.0 | 0 |
| Тестирование | | | | | |
| Тестирование 2:ЧС природного характера и защита от них | 6.0 | 6.0 | 4.5 | 3.0 | 0 |
| Тестирование | | | | | |
| Тестирование 3: ГО – составная часть обороноспособности страны | 6.0 | 6.0 | 4.5 | 3.0 | 0 |
| Итоговое контрольное испытание | | | | | |
| Итоговое контрольное испытание | 8 | 8 | 6 | 4 | 0 |
| **Итого:** | 32 | 32 | 24.0 | 16.0 | 0 |

**3.2. Шкала скидки баллов по уровням качества содержания**

В таблице представлены баллы по видам контрольных мероприятий, начисляемые в зависимости от уровня качества содержания с учётом поправочного коэффициента.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Скидка баллов по качеству** | **Отлично (1,0)** | **Хорошо (0,75)** | **Удовлетворительно (0,5)** | **Неудовлетворительно (0,0)** |
| **Скидка баллов по срокам (в днях)** | В срок (1,0) | Позже срока на 2-7 (0,85) | Позже срока на 8-14 (0,7) | Работа не представлена (0,0) |

**3.3. Итоговая оценка по учебному предмету**

Оценка уровня освоения результатов производится исходя из суммы накопленных баллов по соответствующим оценочным средствам.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Трудоемкость учебного предмета** | **Итоговая оценка по учебному предмету** | | | | | | | | | | |  |
| **Неуд. 2** | **Удовлетворительно 3** | | | | | **Хорошо 4** | | | **Отлично 5** | | **PC** |
| **Макс. балл** | **F** | **D** | **D+** | **C-** | **C** | **C+** | **B-** | **B** | **B+** | **A-** | **A** | **EC** |
| 32 | 0-16 | 16-17 | 18-19 | 19-20 | 21-22 | 22-24 | 24-25 | 26-27 | 27-28 | 29-30 | 30-32 | Балл |