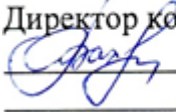


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Вятский государственный университет»  
(ВятГУ)

Колледж ВятГУ

УТВЕРЖДАЮ  
Директор колледжа  
 Вахрушева Л.В.  
31.08.2023 г.  
рег. №3-44.02.01.52\_2023\_0014

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Безопасность жизнедеятельности

для специальности

44.02.01 Дошкольное образование, направленность  
Физическое развитие

Форма обучения  
очная

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 Дошкольное образование, направленность Физическое развитие

Разработчик: Шемякина Алла Вячеславовна, преподаватель Колледжа ВятГУ.

Рассмотрено и рекомендовано ЦК Спортивных дисциплин протокол № 1 от 31.08.2023 г.  
наименование

председатель ЦК \_\_\_\_\_ /Шемякина А.В.  
подпись Фамилия И.О

© Вятский государственный университет (ВятГУ), 2023

© Шемякина А.В., 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Безопасность жизнедеятельности»

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.01 Дошкольное образование, направленность Физическое развитие.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Безопасность жизнедеятельности – учебная дисциплина социально-гуманитарного цикла обязательной части образовательной программы.

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;
- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;
- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;
- применять первичные средства пожаротушения;
- ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;
- применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;
- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;
- оказывать первую помощь пострадавшим.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;
- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;
- основы военной службы и обороны государства;
- задачи и основные мероприятия гражданской обороны; способы защиты населения от оружия массового поражения;
- меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;
- организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;
- основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящие на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;
- область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;
- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.

#### **1.4. Формируемые компетенции**

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

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов по очной форме обучения
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>72</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>68</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	38
практические работы	30
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>2</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>
Форма промежуточной аттестации - дифференцированный зачет	

### 2.2. Тематический план учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»

Название разделов / тем учебной дисциплины	Вид учебной работы	Объем часов	Уровень освоения
		<i>Очная форма обучения</i>	
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Обеспечение безопасности жизнедеятельности</b>		<b>2</b>	
Тема 1.1. Предмет БЖ, цели и задачи. Человек и среда обитания	Теоретическое обучение	2	2
	Практические занятия	-	
<b>Раздел 2. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях</b>		<b>13</b>	
Тема 2.1. Чрезвычайные ситуации природного происхождения	Теоретическое обучение	2	2
	Практические занятия	1	
Тема 2.2. Чрезвычайные ситуации техногенного происхождения	Теоретическое обучение	2	2
	Практические занятия	-	
Тема 2.3. Чрезвычайные ситуации военного времени	Теоретическое обучение	2	2
	Практические занятия	-	
Тема 2.4. Защита объектов экономики и территорий при чрезвычайных ситуациях	Теоретическое обучение	2	2
	Практические занятия	2	
Тема 2.5. Защита населения от воздействия чрезвычайных ситуаций	Теоретическое обучение	2	2
	Практические занятия	-	
<b>Раздел 3. Первая медицинская помощь</b>		<b>10</b>	
Тема 3.1. Негативные факторы на производстве и в быту	Теоретическое обучение	2	2
	Практические занятия	-	
Тема 3.2. Негативные факторы в чрезвычайной ситуации в период военного конфликта	Теоретическое обучение	2	2
	Практические занятия	-	
Тема 3.3. Оказание первой медицинской помощи.	Теоретическое обучение	2	2
	Практические занятия	4	
<b>Раздел 4. Военная безопасность государства</b>		<b>32</b>	
Тема 4.1. Особенности военной	Теоретическое обучение	4	2

службы	Практические занятия	4	
Тема 4.2. Военная обязанность	Теоретическое обучение	2	2
	Практические занятия	4	
Тема 4.3. Военнослужащий – защитник своего Отечества	Теоретическое обучение	2	2
	Практические занятия	4	
Тема 4.4. Символы воинской чести	Теоретическое обучение	2	2
	Практические занятия	2	
Тема 4.5. Боевые традиции Вооруженных Сил России	Теоретическое обучение	4	2
	Практические занятия	4	
<b>Раздел 5. Безопасное взаимодействие человека и социальной среды</b>		<b>7</b>	
Тема 5.1. Правила безопасного поведения при социальных конфликтах	Теоретическое обучение	1	2
	Практические занятия	-	
Тема 5.2. Терроризм и деструктивные сообщества в современных условиях	Теоретическое обучение	1	2
	Практические занятия	1	
Тема 5.3. Бесконфликтное поведение и общение	Теоретическое обучение	2	2
	Практические занятия	2	
<b>Раздел 6. Здоровый образ жизни</b>		<b>6</b>	
Тема 6.1. Понятие здоровья и содержание здорового образа жизни	Теоретическое обучение	1	2
	Практические занятия	1	
Тема 6.2. Питание современного человека	Теоретическое обучение	1	2
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Итого</b>		<b>72</b>	

### 2.3. Матрица формируемых общих и профессиональных компетенций в процессе изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»

Разделы / темы учебной дисциплины	Общие компетенции	
	ОК 06.	ОК 07.
<b>Раздел 1. Обеспечение безопасности жизнедеятельности</b>		
Тема 1.1.	+	+
<b>Раздел 2. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях</b>		
Тема 2.1.	+	+
Тема 2.2.	+	+
Тема 2.3.	+	+
Тема 2.4.	+	+
Тема 2.5.	+	+
<b>Раздел 3. Первая медицинская помощь</b>		
Тема 3.1.	+	+
Тема 3.2.	+	+
Тема 3.3.	+	+
<b>Раздел 4. Военная безопасность государства</b>		
Тема 4.1.	+	+

Тема 4.2.	+	+
Тема 4.3.	+	+
Тема 4.4.	+	+
Тема 4.5.	+	+
Раздел 5. Безопасное взаимодействие человека и социальной среды		
Тема 5.1.		+
Тема 5.2.		+
Тема 5.3.		+
Раздел 6. Здоровый образ жизни		
Тема 6.1.	+	+
Тема 6.2.	+	+



## 2.4. Содержание разделов / тем учебной дисциплины

### Раздел 1. Обеспечение безопасности жизнедеятельности

#### Тема 1.1. Предмет БЖ, цели и задачи. Человек и среда обитания

**Содержание учебного материала:** научно–практическое обоснование изучаемого предмета, его цели и задачи; основные понятия предмета: среда обитания, жизнедеятельность, безопасность, биосфера, техносфера, опасность, защита; факторы, влияющие на жизнедеятельность человека и среду его обитания: природные, техногенные, антропогенные; явления и события, приводящие к негативным последствиям: бедствие, катастрофа, авария, чрезвычайная ситуация.

**Формы текущего контроля по теме:** письменный опрос.

**Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:**

1. Основные задачи БЖ как науки.
2. Дать определение понятию «опасность».
3. С чем связано возникновение чрезвычайных ситуаций в среде обитания человека?

### Раздел 2. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях

#### Тема 2.1. Чрезвычайные ситуации природного происхождения

**Содержание учебного материала:** классификация ЧС природного происхождения: метеорологические, геологические, гидрологические, биологические, лесные пожары; происхождение, динамика развития и действия человека при возникновении негативной обстановки природного характера.

**Практическое занятие:** разработка плана действий и защитных мероприятий при возникновении стихийных бедствий.

**Формы текущего контроля по теме:** письменный опрос.

**Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:**

1. Что понимается под стихийным бедствием?
2. Меры безопасности при возникновении чрезвычайной ситуации природного происхождения (наводнение, лесной пожар, снежная буря).
3. Классификация природных бедствий по их происхождению.

#### Тема 2.2. Чрезвычайные ситуации техногенного характера.

**Содержание учебного материала:** взаимодействие «человек – техносфера»; основные понятия: авария, катастрофа, экологическое бедствие; классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера; возникновение чрезвычайных ситуаций техногенного характера и действие населения при них: аварии на транспорте (автомобильном, воздушном, железнодорожном, морском), аварии на объектах коммунального хозяйства, аварии на пожаро- и взрывоопасных объектах, аварии на радиационно и химически опасных объектах; аварии на гидродинамических сооружениях.

**Формы текущего контроля по теме:** письменный опрос.

**Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:**

1. Поражающие факторы на опасных производственных объектах.
2. Воздействие антропогенного фактора на среду обитания.
3. Возможные опасности городской среды обитания человека.

#### Тема 2.3. Чрезвычайные ситуации военного времени

**Содержание учебного материала:** особенности, характер и степень опасности поражающих факторов оружия массового поражения (ядерного, химического, биологического); средства защиты от оружия массового поражения.

**Формы текущего контроля по теме:** письменный опрос

**Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:**

1. Поражающие факторы ядерного взрыва, средства и способы защиты от их воздействия.
2. Группы отравляющих веществ в зависимости от их действия на организм человека, признаки поражения человека той или иной группой.
3. Признаки применения противником биологического оружия.

#### **Тема 2.4. Защита объектов экономики и территорий при чрезвычайных ситуациях**

**Содержание учебного материала:** основные понятия: объект экономики, устойчивость предприятия, защита территорий; противопожарная безопасность; способы и средства пожарной защиты территорий и объектов экономики; первичные средства пожаротушения; система гражданской обороны, задачи, структура; система РСЧС, назначение, структура; эвакуационные мероприятия.

**Практическое занятие:** порядок использования первичных средств пожаротушения. Практическая отработка эвакуации при пожаре. Разработка технологической карты системы ГО объекта экономики.

**Формы текущего контроля по теме:** письменный опрос.

**Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:**

1. Пожарная безопасность объектов экономики и населения.
2. Задачи, назначение и структура системы ГО объекта экономики.
3. Задачи, назначение и структура РСЧС.

#### **Тема 2.5. Защита населения от воздействия чрезвычайных ситуаций**

**Содержание учебного материала:** коллективные средства защиты населения в чрезвычайных ситуациях; средства индивидуальной защиты (СИЗ), их классификация; порядок использования средств индивидуальной защиты: кожи, органов дыхания, медицинской помощи.

**Формы текущего контроля по теме:** письменный опрос.

**Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:**

1. Назначение и порядок использования СИЗ кожи.
2. Назначение и порядок использования СИЗ органов дыхания.
3. Назначение и порядок использования средств индивидуальной медицинской помощи.

### **Раздел 3. Первая медицинская помощь**

#### **Тема 3.1. Негативные факторы на производстве и в быту.**

**Содержание учебного материала:** понятие о негативных факторах и их воздействии на организм человека на производстве и в быту; классификация негативных факторов: травматические повреждения, ушиб, рана, отравления, бытовые инфекции, электротравма, утопление, ожог, обморожение, обморок; предупреждение производственного и бытового травматизма.

**Формы текущего контроля по теме:** письменный опрос.

**Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:**

1. Негативные факторы, воздействующие на организм человека в быту
2. Негативные факторы, воздействующие на организм человека на производстве.
3. Мероприятия, предпринимаемые для предупреждения травматизма на производстве.

#### **Тема 3.2. Негативные факторы в чрезвычайной ситуации и в период военного конфликта**

**Содержание учебного материала:** негативные факторы при возникновении чрезвычайной ситуации, их отличительные признаки: кровотечение, его виды; переломы, их классификация; электромеханические травмы; синдром длительного сдавления; травмы и

повреждения при пожаре, терминальные состояния; негативные факторы, воздействующие на организм человека при применении противником оружия массового поражения: ядерного оружия, отравление химическими отравляющими веществами.

**Формы текущего контроля по теме:** практическая работа.

**Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:**

1. Травматические повреждения человеческого организма в чрезвычайной ситуации.
2. Основные признаки и возможные осложнения при переломе.
3. Основные признаки терминального состояния человека.

### **Тема 3.3. Оказание первой медицинской помощи**

**Содержание учебного материала:** виды и мероприятия первой медицинской помощи; содержание необходимых мероприятий при оказании первой медицинской помощи в зоне чрезвычайных ситуаций; оказание первой медицинской помощи при травмах и повреждениях на производстве и в быту: ушибы, отравления, электротравма, обморок; оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях: утопление, обморожение, ожоги; оказание первой медицинской помощи в зоне чрезвычайной ситуации и военного конфликта: способы остановки кровотечения и наложения повязок; способы иммобилизации при различных видах переломов, мероприятия при синдроме длительного сдавления; способы реанимации человека; оказание первой медицинской помощи при применении противником оружия массового поражения: ядерного, химического, биологического.

**Практическое занятие:**

Оказание первой медицинской помощи при бытовых и производственных травмах.

Оказание первой медицинской помощи в зоне чрезвычайной ситуации

**Формы текущего контроля по теме:** практическая работа.

**Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:**

1. Задачи первой медицинской помощи.
2. Мероприятия по оказанию первой медицинской помощи в зоне чрезвычайной ситуации.
3. Особенности оказания первой помощи при применении противником оружия массового поражения.

## **Раздел 4. Военная безопасность государства**

### **Тема 4.1. Особенности военной службы.**

**Содержание учебного материала:** права и ответственность военнослужащих. Прохождение военной службы по призыву. Прохождение военной службы по контракту. Размещение и быт военнослужащих. Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда. Организация караульной службы, обязанности часового.

**Практические занятия:** характеристика размещения и быта военнослужащих. Характеристика прав военнослужащих. История создания общевоинского устава.

Концепция федеральной системы подготовки граждан РФ к военной службе до 2020 года (извлечения).

**Формы текущего контроля по теме:** опрос, доклады

**Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:**

1. Структура Вооруженных сил Российской Федерации
2. Виды и рода Вооруженных сил Российской Федерации их предназначение
3. Первоначальная постановка на воинский учет и задачи граждан
4. Ритуал принятия Военной присяги; общие и специальные обязанности военнослужащих

### **Тема 4.2. Воинская обязанность**

**Содержание учебного материала:** размещение и быт военнослужащих; Распределение времени и повседневный порядок; Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих;

**Практические занятия:** Организация караульной службы. Общие положения; Часовой и его неприкосновенность; Обязанности часового

**Формы текущего контроля по теме:** презентации, доклады

**Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:**

1. Размещение военнослужащих
2. Организация караульной службы
3. Строевая подготовка

#### **Тема 4.3. Военнослужащий – защитник своего Отечества.**

**Содержание учебного материала:** честь и достоинство воина Вооруженных Сил. Военнослужащий — патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества.

**Практические занятия:** Военнослужащий — подчиненный, строго соблюдающий Конституцию и законы Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников. Права Военнослужащего.

**Формы текущего контроля по теме:** презентации, доклады

**Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:**

1. Честь и достоинство воина Вооруженных Сил
2. Правовые основы военной службы и статус военнослужащего
3. Обязанности военнослужащего

#### **Тема 4.4. Символы воинской чести.**

**Содержание учебного материала:** Боевое Знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы. Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.

**Практическое занятие:** Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.

**Формы текущего контроля по теме:** доклады

**Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:**

1. Боевое знамя, орден, ритуалы ВС РФ
2. Почётные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе

#### **Тема 4.5. Боевые традиции Вооруженных Сил России.**

**Содержание учебного материала:** 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.

**Практические занятия:** Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений. Войсковое товарищество — боевая традиция Российской армии и флота.

**Формы текущего контроля по теме:** опрос

**Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:**

1. Патриотизм, верность, воинский долг
2. Дни воинской славы
3. Дружба, войсковое товарищество
4. История создания Вооружённых сил России
5. Боевые традиции ВС России
6. Виды Вооружённых Сил России

## **Раздел 5. Безопасное взаимодействие человека и социальной среды**

### **Тема 5.1. Правила безопасного поведения при социальных конфликтах**

**Содержание учебного материала:** классификация социальных конфликтов; правила безопасного поведения человека при конфликтах в современном обществе: массовые беспорядки, организованная преступность, криминализованные сообщества.

**Формы текущего контроля по теме:** письменный опрос.

**Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:**

1. На какие группы подразделяются опасности социального характера?
2. Возможные пути снижения социальных опасностей.
3. Защитные мероприятия при возникновении опасностей социального характера.

### **Тема 5.2. Терроризм и деструктивные сообщества в современных условиях**

**Содержание учебного материала:** деструктивные сообщества в современных условиях; классификация терроризма и противодействие его проявлению; признаки асоциального характера деструктивного сообщества; правила безопасного поведения при воздействии деструктивного характера.

**Практическое занятие:** разработка плана действия при захвате в заложники террористами в различных ситуациях (в помещении, на транспорте, в общественном месте).

**Формы текущего контроля по теме:** письменный опрос.

**Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:**

1. Государственные меры противодействия деструктивным сообществам.
2. Признаки соотнесения социального объединения к деструктивному.
3. Какие меры безопасности применяются при террористической опасности.

### **Тема 5.3. Бесконфликтное поведение и общение**

**Содержание учебного материала:** виды поведения и общения в современном обществе (агрессивное, уступающее, уверенное);

**Практическое занятие:** применение умений уверенного стиля общения и преодоление трудностей взаимопонимания в различных ситуациях.

**Формы текущего контроля по теме:** письменный опрос

**Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:**

1. Стили поведения и общения в современном обществе.
2. Характерные особенности уверенного поведения человека.
3. Социальные и психологические аспекты бесконфликтного общения.

## **Раздел 6. Здоровый образ жизни**

### **Тема 6.1. Понятие здоровья и содержание здорового образа жизни**

**Содержание учебного материала:** подходы к определению здоровья; критерии, определяющие здоровье человека; составляющие здорового образа жизни (режим труда и отдыха, закаливание, двигательная активность, эмоциональное состояние); стресс и адаптация; вредные привычки, их классификация; состояния зависимости.

**Практическое занятие:** расчет показателей функционального состояния и адаптационных возможностей организма человека.

**Формы текущего контроля по теме:** анализ индивидуального адаптационного потенциала.

**Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:**

1. Статистические показатели уровня здоровья на территории РФ.
2. Содержание здорового образа жизни и мероприятия по его поддержанию.
3. Влияние вредных привычек на формирование зависимостей.

## **Тема 6.2. Питание современного человека**

**Содержание учебного материала:** составные компоненты продовольственного питания; биологическая ценность отдельных продуктов питания; природные компоненты пищи, витамины и минеральные вещества; правила индивидуального питания; пищевые добавки; мифы и предрассудки в питании.

**Практическое занятие:** расчет калорийности суточного рациона питания в зависимости от формы жизнедеятельности человека.

**Самостоятельная работа:** составление индивидуальной схемы калорийности суточного рациона питания.

**Формы текущего контроля по теме:** анализ индивидуальной схемы калорийности суточного рациона питания.

### **Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:**

1. Составные компоненты питания человека и их биологическая ценность.
2. Правила составления индивидуального суточного рациона питания.
3. Правильное питание как составная часть здорового образа жизни.

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

Успешное освоение учебной дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции и практические занятия, получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Выбор методов и средств обучения, образовательных технологий осуществляется преподавателем исходя из необходимости достижения обучающимися планируемых результатов освоения дисциплины, а также с учетом индивидуальных возможностей обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Организация учебного процесса предусматривает применение инновационных форм учебных занятий, развивающих у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерские качества (включая, при необходимости, проведение интерактивных лекций, ролевых игр).

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Содержание лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них обучающийся получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов, кроме того они способствуют формированию у обучающихся навыков самостоятельной работы с научной литературой.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендуемым программой. Часто обучающимся трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ. Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью практических занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе, степени и качества усвоения материала; применение теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса и оказания помощи в его освоении.

Практические занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Конкретные пропорции разных видов работы в группе, а также способы их оценки определяются преподавателем, ведущим занятия.

На практических занятиях под руководством преподавателя обучающиеся обсуждают дискуссионные вопросы, отвечают на вопросы тестов, закрепляя приобретенные знания, выполняют практические задания и т.п. Для успешного проведения практического занятия обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические занятия предоставляют студенту

возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения, сформировать определенные навыки и умения и т.п.

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение задач и т.п.), которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины преподаватель предлагает обучающимся перечень заданий для самостоятельной работы. Самостоятельная работа по учебной дисциплине может осуществляться в различных формах (например, подготовка докладов; написание рефератов; другие).

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно либо группой и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Каждую неделю рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.

Результатом самостоятельной работы должно стать формирование у обучающегося определенных знаний, умений, компетенций.

Система оценки качества освоения учебной дисциплины включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины, промежуточная аттестация обучающихся - оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине.

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущей аттестации в течение семестра.

Процедура оценивания результатов освоения учебной дисциплины осуществляется на основе действующего Положения об организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ВятГУ.

Для приобретения требуемых знаний, умений и высокой оценки по дисциплине обучающимся необходимо выполнять все виды работ своевременно в течение семестра.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета безопасности жизнедеятельности.

Основное оборудование:

- рабочие места обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебная доска;
- мультимедийный проектор;
- экран;
- ноутбук;
- тематические стенды;
- противопогазы;
- средства индивидуальной и коллективной защиты в витринах;
- выставочный манекен, одетый в спецодежду.

Программное обеспечение:

- Windows Professional;
- Office Professional Plus.



### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов.**

Основная литература:

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.]; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 399 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02041-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536696>.

Дополнительная литература:

1. Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности: учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 639 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17400-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/533016>.

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы [Электронный ресурс] /-Режим доступа: <http://new.vyatsu.ru/sveden/education/>

2. Портал дистанционного обучения ВятГУ [Электронный ресурс] /-Режим доступа: - <https://e.vyatsu.ru>

3. Личный кабинет студента на официальном сайте ВятГУ [Электронный ресурс] /-Режим доступа: <http://student.vyatsu.ru>

#### **Перечень электронно-библиотечных систем (ресурсов) и баз данных для самостоятельной работы**

Используемые сторонние электронные библиотечные системы (ЭБС):

1. ЭБС «Научная электронная библиотека eLIBRARY» (<http://elibrary.ru/defaultx.asp>)

2. ЭБС «Издательства Лань» (<http://e.lanbook.com/>)

3. ЭБС «Университетская библиотека online» ([www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru))

4. ЭБС «ЮРАЙТ» (<http://urait.ru>)

5. ЭБС «Академия» (<http://www.academia-moscow.ru/elibrary/>)

6. Государственная образовательная платформа «Российская электронная школа» (<http://resh.edu.ru/subject/>)

7. Библиотека «Московской электронной школы» (<http://uchebnik.mos.ru/catalogue>)

8. Справочная правовая система «Консультант Плюс» (<http://www.consultant.ru>)

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

- Windows Professional;
- Office Professional Plus.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Формы и методы контроля для оценки результатов обучения
<p><b>Освоенные умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;</li> <li>- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;</li> <li>- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;</li> <li>- применять первичные средства пожаротушения;</li> <li>- ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;</li> <li>- применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;</li> <li>- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;</li> <li>- оказывать первую помощь пострадавшим.</li> </ul> <p><b>Усвоенные знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;</li> <li>- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;</li> <li>- основы военной службы и обороны государства;</li> <li>- задачи и основные мероприятия гражданской обороны; способы защиты населения от оружия массового поражения;</li> <li>- меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;</li> <li>- организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;</li> <li>- основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящие на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;</li> <li>- область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;</li> <li>- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.</li> </ul>	<p>Дифференцированный зачет в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестового задания.</li> </ul>