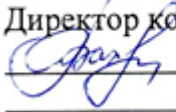


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Вятский государственный университет»  
(ВятГУ)

Колледж ВятГУ

УТВЕРЖДАЮ  
Директор колледжа  
 Вахрушева Л.В.  
31.08.2023 г.  
*рег. №3-21.02.19.52\_2023\_0017*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Безопасность жизнедеятельности**

для специальности

21.02.19 Землеустройство

Форма обучения  
очная

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.19 Землеустройство.

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 21.02.19 Землеустройство.

## 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 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

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.

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

## 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>88</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>18</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
		Очная форма обучения	
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>52</b>	
Тема 4.1. Особенности военной	Теоретическое обучение	4	2

службы	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 4.2. Военная обязанность	Теоретическое обучение	2	2
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 4.3. Военнослужащий – защитник своего Отечества	Теоретическое обучение	2	2
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 4.4. Символы воинской чести	Теоретическое обучение	2	2
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 4.5. Боевые традиции Вооруженных Сил России	Теоретическое обучение	4	2
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
<b>Раздел 5. Безопасное взаимодействие человека и социальной среды</b>		<b>11</b>	
Тема 5.1. Правила безопасного поведения при социальных конфликтах	Теоретическое обучение	1	2
	Практические занятия	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
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	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
<b>Раздел 6. Здоровый образ жизни</b>		<b>8</b>	
Тема 6.1. Понятие здоровья и содержание здорового образа жизни	Теоретическое обучение	1	2
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
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>88</b>	

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

Разделы / темы учебной дисциплины	Общие компетенции			
	ОК 04.	ОК 06.	ОК 07.	ОК 08.
<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.	+	+	+	+
<b>Раздел 5. Безопасное взаимодействие человека и социальной среды</b>				
Тема 5.1.		+	+	+
Тема 5.2.		+	+	+
Тема 5.3.		+	+	+
<b>Раздел 6. Здоровый образ жизни</b>				
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 общевойскового устава.

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

**Самостоятельная работа:** составление опорного конспекта

**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. Военная 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

**Самостоятельная работа:** составление опорного конспекта

**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.

**Самостоятельная работа:** составление опорного конспекта

**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.

**Самостоятельная работа:** составление опорного конспекта

**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.

**Самостоятельная работа:** составление опорного конспекта

**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.

**Самостоятельная работа:** составление опорного конспекта

**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.

**Самостоятельная работа:** составление опорного конспекта

**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.

**Самостоятельная работа:** составление опорного конспекта

**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> (дата обращения: 14.08.2023).

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> (дата обращения: 14.08.2023).

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

1. Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы [Электронный ресурс] /-Режим доступа: <https://www.vyatsu.ru/nash-universitet/obrazovatel'naya-deyatel-nost/kolledzh/21-02-19-zemleustroystvo.html>

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://biblio-online.ru>)

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

#### **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>