



Государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Южно-Уральский государственный институт  
искусств имени П.И. Чайковского»  
ГБОУ ВО ЮУрГИИ им. П.И. Чайковского

**Рабочая программа ОД. 01.07**  
**ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

53.02.02 Музыкальное искусство эстрады  
53.02.03 Инструментальное исполнительство  
53.02.04 Вокальное искусство  
53.02.05 Сольное и хоровое народное пение  
53.02.06 Хоровое дирижирование  
53.02.07 Теория музыки

**Квалификация:**

Артист, преподаватель, руководитель эстрадного коллектива  
Артист преподаватель, концертмейстер  
Артист-вокалист, преподаватель  
Артист-вокалист, преподаватель, руководитель народного коллектива  
Дирижер хора, преподаватель  
Преподаватель, организатор музыкально-просветительской деятельности

Уровень образования – среднее профессиональное образование  
Нормативный срок обучения – 3 года 10 месяцев

Челябинск

Рабочая программа ОД. 01.07 Основы безопасности жизнедеятельности разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальностям: 53.02.07 Теория музыки; 53.02.03 Инструментальное исполнительство; 53.02.06 Хоровое дирижирование; 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение; 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады; 53.02.04 Вокальное искусство.

Разработчик: Викторов Д.В., доцент кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности ГБОУ ВО «ЮУрГИИ им. П.И. Чайковского», кандидат педагогических наук, доцент.

## Содержание

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОД. 01.07 Основы безопасности жизнедеятельности.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	11
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	13
6. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	15

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

## ОД. 01.07 Основы безопасности жизнедеятельности

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа ОД. 01.07 Основы безопасности жизнедеятельности является частью основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальностям: 53.02.07 Теория музыки; 53.02.03 Инструментальное исполнительство; 53.02.06 Хоровое дирижирование; 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение; 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады; 53.02.04 Вокальное искусство..

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина общеобразовательного учебного цикла.

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование **общекультурной компетенции**: Использование умений и знаний учебной дисциплины федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности (ОК-10).

### 1.3. Цели и задачи дисциплины

**Целью** освоения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» является формирование у студентов представления о неразрывном единстве эффективной профессиональной деятельности с требованиями к безопасности и защищенности человека.

**Задачи** дисциплины:

- создания комфортного (нормативного) состояния среды обитания в зонах трудовой деятельности и отдыха человека;
- идентификации негативных воздействий среды обитания естественного, техногенного и антропогенного происхождения;
- разработки и реализации мер защиты человека и среды обитания от негативных воздействий;
- проектирования и эксплуатации техники, технологических процессов и объектов экономики в соответствии с требованиями по безопасности и экологичности;
- обеспечение устойчивости функционирования объектов и технических систем в штатных и чрезвычайных ситуациях;
- принятия решений по защите производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий и применения современных средств поражения, а также принятия мер по ликвидации их последствий;
- прогнозирования развития негативных воздействий и оценки последствий их действия.

В результате освоения дисциплины студент должен:

**Знать:**

- 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;
- предназначение, структуру, задачи гражданской обороны.

**Уметь:**

- оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья;
- действовать в чрезвычайных ситуациях;
- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;
- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;
- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

**1.4. Количество часов на освоение программы**

Максимальная нагрузка составляет 99 часов, в том числе:

- обязательные учебные занятия – 70 часов, из них:
- лекции – 64 часа;
- практические занятия – 6 часов;
- самостоятельная работа – 29 часов.

Время изучения дисциплины – 1, 2 семестры.

Форма текущего контроля – контрольная работа, дифференцированный зачёт.

Семестры – 1, 2.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Тематический план: разделы дисциплины, виды учебной работы, объем занятий и формы контроля**

Период	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения	
	I семестр	II семестр	III семестр	IV семестр	V семестр	VI семестр	VII семестр	VIII семестр
Аудиторные занятия (индивидуальные) в часах	36	34						
Самостоятельная работа обучающегося	13	16						
Формы промежуточной аттестации	Контр. работа	Диф. зачёт						

№ п/п	Наименование разделов, тем дисциплины	Объем в часах по видам работы	Формы контроля успеваемости
-------	---------------------------------------	-------------------------------	-----------------------------

		Всего	Лекционных	Практических	Лабораторных	Самостоятельная работа	
1.	Чрезвычайные ситуации, их причины и последствия	12	8			4	Устный опрос
2.	Чрезвычайные ситуации природного характера	10	6			4	Устный опрос
3.	Экологическая обстановка. Охрана окружающей среды	14	8	2		4	Письменный опрос
4.	Чрезвычайные ситуации техногенного характера	10	8			2	Устный опрос
5.	Средства индивидуальной и коллективной защиты	8	6			2	Устный опрос
6.	Первая медицинская помощь пострадавшим от чрезвычайных ситуаций	14	8	2		4	Письменный опрос
7.	Государственная система защиты населения от чрезвычайных ситуаций	8	6			2	Устный опрос
8.	Предназначение, структура и задачи гражданской обороны	8	6			2	Устный опрос
9.	Основы здорового образа жизни	15	8	2		5	Письменный опрос
	Всего	99	64	6		29	

## 2.2. Содержание лекционных занятий

### **Лекция 1. Чрезвычайные ситуации, их причины и последствия**

Понятие чрезвычайной ситуации. Классификации чрезвычайных ситуаций. Причины чрезвычайных ситуаций. Последствия чрезвычайных ситуаций.

### **Лекция 2. Чрезвычайные ситуации природного характера**

Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера. Причины чрезвычайных ситуаций природного характера. Последствия чрезвычайных ситуаций природного характера. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях природного характера. Нормативно-правовая база деятельности в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера.

### **Лекция 3. Экологическая обстановка. Охрана окружающей среды**

Понятие об экологической обстановке, окружающей среде. Сущность и содержание охраны окружающей среды. Нормативно-правовые акты,

регулирующие деятельность по охране окружающей среды. Правонарушения, связанные с нарушением законодательства в отношении окружающей среды.

#### **Лекция 4. Чрезвычайные ситуации техногенного характера**

Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Причины чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Последствия чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Нормативно-правовая база деятельности в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера.

#### **Лекция 5. Средства индивидуальной и коллективной защиты**

Понятие о средствах индивидуальной и коллективной защиты. Виды средств индивидуальной защиты. Виды средств коллективной защиты. Применение средств индивидуальной защиты. Применение средств коллективной защиты. Правила использования средств индивидуальной и коллективной защиты. Нормативно-правовая база применения средств индивидуальной и коллективной защиты.

#### **Лекция 6. Первая медицинская помощь пострадавшим от чрезвычайных ситуаций**

Правила поведения на месте происшествия (чрезвычайной ситуации). Нормативно-правовая база оказания первой медицинской помощи пострадавшим. Восстановление проходимости дыхательных путей. Искусственное дыхание. Первая медицинская помощь при ранах и кровотечениях. Первая медицинская помощь при травмах. Первая медицинская помощь при термических повреждениях (ожогах, обморожениях). Первая медицинская помощь при массовых поражениях.

#### **Лекция 7. Государственная система защиты населения от чрезвычайных ситуаций**

Понятие о государственной системе защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Нормативно-правовая база существования государственной системы защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Структура Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий. Деятельность Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий. Задачи Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий.

#### **Лекция 8. Предназначение, структура и задачи гражданской обороны**

Понятие гражданской обороны. Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. История создания гражданской обороны. Организация управления гражданской обороной. Структура управления и органы управления гражданской обороной. Цели и задачи гражданской обороны по обеспечению устойчивости функционирования объекта экономики. Организационная структура гражданской обороны её задачи на мирное и военное время. Оповещения и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Порядок подачи сигнала «Внимание всем!». Защитные сооружения гражданской обороны их предназначение, виды. Правила поведения в

защитных сооружениях. Организация и проведение аварийно спасательных и других неотложных работ. Эвакуация населения.

### **Лекция 9. Основы здорового образа жизни**

Здоровый образ жизни, основные понятия и определения. Критерии здоровья. Режим труда и отдыха. Значение двигательной активности, и закаливания организма для здоровья человека. Рациональное питание и его значение для здоровья человека. Гигиена питания. Вредные привычки, их влияние на здоровье человека. Профилактика вредных привычек. Нравственность и здоровье, формирование правильного взаимоотношения полов. Правила личной гигиены.

#### **2.3. Содержание самостоятельной работы студентов**

В данном разделе приведён план самостоятельной работы студентов по освоению определенных тем дисциплины «Безопасность жизнедеятельности». Самостоятельная работа включает подготовку к практическим занятиям и к проверочным работам по дисциплине. Вопросы для самостоятельной работы:

<b>Вопросы для самостоятельной работы</b>	<b>Количество часов</b>
Чрезвычайные ситуации, их причины и последствия	4
Чрезвычайные ситуации природного характера	4
Экологическая обстановка. Охрана окружающей среды	4
Чрезвычайные ситуации техногенного характера	2
Средства индивидуальной и коллективной защиты	2
Первая медицинская помощь пострадавшим от чрезвычайных ситуаций	4
Государственная система защиты населения от чрезвычайных ситуаций	2
Предназначение, структура и задачи гражданской обороны	2
Основы здорового образа жизни	5

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

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Институт располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов подготовки обучающегося и соответствующих санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Необходимый для реализации дисциплины перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- библиотеку, читальный зал, фонотеку;
- учебные аудитории для групповых занятий;
- учебные аудитории для индивидуальных занятий.

Институт располагает специальной аудиторией, оборудованной персональными компьютерами. При использовании электронных изданий каждый обучающийся



обеспечивается рабочим местом в компьютерном классе в соответствии с объемом изучаемых дисциплин.

При использовании электронных изданий институт обеспечивает каждого обучающегося во время самостоятельной подготовки рабочим местом в компьютерном классе с выходом в интернет, в соответствии с объемом изучаемых дисциплин в объеме не менее двух часов на человека в неделю.

Материально-техническое обеспечение дисциплины составляют компьютеры, мультимедийные средства, материалы методического фонда кафедры и факультета, ресурсы библиотеки и образовательного портала ЮУрГГИИ, Интернет-ресурсы, раздаточный материал и т.д.

### **3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

Дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» обеспечивается необходимой учебно-методической документацией и материалами. Содержание дисциплины представлено в локальной сети образовательного учреждения.

Каждый обучающийся обеспечен доступом к электронно-библиотечной системе, содержащей издания по изучаемой дисциплине. При этом обеспечена возможность осуществления одновременного индивидуального доступа к такой системе не менее чем для 25 процентов обучающихся.

Библиотечный фонд укомплектован печатными и электронными изданиями учебной, учебно-методической и научной литературы. Литература набирается из расчета не менее 1 экземпляра на двух обучающихся. Период издания – последние 5 лет. Кроме того, обучающиеся обеспечиваются аудио-видео фондами, мультимедийными материалами, отражающими содержание дисциплины.

Фонд дополнительной литературы, помимо учебной литературы, включает справочно-библиографические и специализированные периодические издания.

Электронно-библиотечная система обеспечивает возможность индивидуального доступа для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети интернет.

Оперативный обмен информацией с отечественными и зарубежными ОУ и учреждениями культуры осуществляется с соблюдением требований законодательства Российской Федерации об интеллектуальной собственности и международных договоров Российской Федерации в области интеллектуальной собственности.

Каждому обучающемуся обеспечен доступ к комплектам библиотечного фонда или электронным базам периодических изданий.

### **3.3. Перечень информационных технологий, используемых при освоении дисциплины**

#### **ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Windows XP(7)

Microsoft Office 2007(2010)

CorelDRAW Graphics Suite X4(X6) Education

Adobe Audition 3.0

Adobe Photoshop Extended CS5  
Adobe Premiere Pro CS 4.0  
ABBYY Fine Reader 10  
Finale studio 2009  
Антивирус Kaspersky Endpoint Security  
Система автоматизации библиотек ИРБИС 64  
Программная система для обнаружения текстовых заимствований  
«Антиплагиат.ВУЗ»

#### ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ:

Электронный справочник «Информио»  
<http://www.informio.ru/>  
Некоммерческая интернет-версия КонсультантПлюс  
[http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=home&utm\\_source=online&utm\\_medium=button](http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=home&utm_source=online&utm_medium=button)  
Некоммерческая интернет-версия системы ГАРАНТ  
<http://ivo.garant.ru/#/startpage:0>  
Электронный каталог Библиотеки ЮУрГИИ

### 3.4. Список основной и дополнительной литературы

#### Основная литература

1. Хван, Т.А. Основы безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т.А. Хван, П.А. Хван. — Электрон. дан. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. — 415 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/70293>.

#### Дополнительная литература

1. Бардадымов, Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н.А. Бардадымов, Л.В. Жорина, А.В. Кравцов. — Электрон. дан. — Москва : МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2009. — 116 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/58412>.

### 3.5. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети интернет для освоения дисциплины

#### Подписные электронные ресурсы

Рукопт [Электронный ресурс]: вузовская электронно-библиотечная система (ЭБС) на платформе национального цифрового ресурса «РУКОПТ». – Москва, 2010. - Доступ к полным текстам с любого компьютера, после регистрации из сети ЮУрГИИ. – URL: <https://www.rucont.ru/>

Издательство Лань [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система (ЭБС). – Санкт-Петербург, 2010. – Доступ к полным текстам с любого компьютера, после регистрации из сети ЮУрГИИ. – URL:<http://e.lanbook.com/>.

Юрайт [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система (ЭБС) /

ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, 2013 – Доступ к полным текстам с любого компьютера, после регистрации из сети ЮУрГИИ – URL: [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

<http://www.biblio-online.ru/viewer/52DB7140-0362-4719-96FE-9591372B4CF6#page/1>

### **Сайты, порталы, базы данных (Ресурсы свободного доступа)**

Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]: информационная система / ФГАУ ГНИИ ИТТ «Информика». – Москва, 2005-2017. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/> , свободный.

eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. База данных научных журналов. - Москва, 1999 – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>, свободный доступ к полным текстам ряда российских журналов.

Российская государственная библиотека искусств [Электронный ресурс]: федеральное государственное бюджетное учреждение культуры / РГБИ. - Москва, 1991-2017. - Режим доступа: <http://liart.ru/ru/> , свободный.

Российское образование [Электронный ресурс]: федеральный портал / ФГАУ ГНИИ ИТТ «Информика». – Москва, 2002 - Режим доступа: <http://www.edu.ru/>, свободный.

Электронная библиотека по истории, культуре и искусству [Электронный ресурс]: электронная библиотека нехудожественной литературы для учащихся средних и высших учебных заведений. – Москва, 2006-2016. - Режим доступа: <http://www.bibliotekar.ru>, свободный.

Энциклопедия искусства [Электронный ресурс]: энциклопедия всемирного искусства /

ARTPROJEKT. – 2005-2017. - Режим доступа: <http://www.artprojekt.ru/>, свободный.

1. <http://www.obzh.info>
2. <http://www.school-obz.org/>
3. <http://kombat.com.ua/stat.html>
4. [info@russmag.ru](mailto:info@russmag.ru)
5. <http://kuhta.clan.su> Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности»
6. <http://www.school-obz.org> Основы безопасности жизнедеятельности.
7. <http://informic.narod.ru/obg.html> Основы безопасности жизнедеятельности
8. <http://anty-crim.boxmail.biz> Искусство выживания
9. <http://www.goodlife.narod.ru> Все о пожарной безопасности
10. <http://www.0-1.ru> Охрана труда. Промышленная и пожарная безопасность.

Предупреждение чрезвычайных ситуаций

11. <http://www.hsea.ru> Первая медицинская помощь
12. <http://www.gosnadzor.ru> Федеральный центр гигиены и эпидемиологии
13. <http://www.fcgsen.ru> Охрана труда и техника безопасности

14. <http://www.znopr.ru> Безопасность и здоровье: ресурсы, технологии и обучение

15. <http://www.alleng.ru/edu/saf1.htm>-ОБЖ - билеты, ответы, уроки.

16. <http://www.alleng.ru/edu/saf3.htm>-Книги, пособия по ОБЖ

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

Результаты обучения	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умеет:</b>		
оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья	ОК 10	Учебные занятия
действовать в чрезвычайных ситуациях	ОК 10	Учебные занятия
использовать средства индивидуальной и коллективной защиты	ОК 10	Учебные занятия
оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим	ОК 10	Учебные занятия
владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	ОК 10	Учебные занятия
владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	ОК 10	Учебные занятия
<b>Знает:</b>		
о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера	ОК 10	Учебные занятия
о здоровье и здоровом образе жизни	ОК 10	Учебные занятия
о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций	ОК 10	Учебные занятия
предназначение, структуру, задачи гражданской обороны	ОК 10	Учебные занятия

*Оценка «отлично»*

*Последовательность изложения.* Фокусирование внимания на центральной проблеме, детализация в процессе сообщения (от общего к частному).

*Понимание материала.* Выстраивание междисциплинарных связей, свободное ориентирование в материале.

*Владение терминологией.* Грамотное использование специальной (авторской) терминологии, пояснение значения отдельных терминов.

*Сравнение.* Выделение критериев сравнения, различие общего, особенного и индивидуального.

*Доказательность.* Аргументированное изложение точки зрения.

#### *Оценка «хорошо»*

*Последовательность изложения.* Фокусировка на деталях проблемы.

*Понимание материала.* Возможность дать ответ на дополнительные вопросы без ссылки на материал, изученный ранее и в других дисциплинах.

*Владение терминологией.* Использование специальной (авторской) терминологии, пояснение значения отдельных терминов.

*Сравнение.* Понимание различий между общим, особенным и индивидуальным.

*Доказательность.* Аргументация отдельных тезисов.

#### *Оценка «удовлетворительно»*

*Последовательность изложения.* Сплошное изложение подготовленного материала.

*Понимание материала.* Знание материала при невозможности ответить на дополнительные вопросы.

*Владение терминологией.* Использование специальной (авторской) терминологии без пояснения значения отдельных терминов.

*Сравнение.* Указание на возможность сравнения материала с изученным ранее.

*Доказательность.* Наличие собственной точки зрения.

## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

### **5.1. Преподавателю дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности»**

Методическая модель преподавания дисциплины основана на применении активных методов обучения. Принципами организации учебного процесса являются:

- выбор методов преподавания в зависимости от различных факторов, влияющих на организацию учебного процесса;
- объединение нескольких методов в единый преподавательский модуль в целях повышения эффективности процесса обучения;
- активное участие слушателей в учебном процессе;
- проведение практических занятий, определяющих приобретение навыков решения проблемы;

- приведение примеров применения изучаемого теоретического материала к реальным практическим ситуациям.

Используемые методы преподавания: лекционные занятия с использованием наглядных пособий и раздаточных материалов; метод «мозгового штурма», индивидуальные и групповые задания при проведении практических занятий. Все виды занятий по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» с целью более эффективного усвоения студентами материала преподавателям рекомендуется при проведении лекционных и практических занятий использовать наглядные пособия и раздаточные материалы.

Для более глубокого изучения предмета преподаватель предоставляет студентам информацию о возможности использования Интернет-ресурсов по разделам дисциплины. Рекомендуется проведение экскурсий.

Содержание практических занятий определяется календарным тематическим планом, который составляется преподавателем, проводящим занятия на основе рабочей программы дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» и утверждается заведующим кафедрой.

При наличии академических задолженностей по практическим занятиям, связанных с их пропусками преподаватель выдает задание студенту в виде реферата по пропущенной теме занятия.

Для контроля знаний студентов по данной дисциплине необходимо проводить оперативный, рубежный и итоговый контроль.

Оперативный контроль осуществляется путем проведения письменных опросов студентов по окончании изучения тем учебной дисциплины. В материалы письменных опросов студентов включаются и темы, предложенные им для самостоятельной подготовки. При проведении оперативного контроля могут использоваться контрольные вопросы, тестовые задания.

Рубежный контроль. Студентами по изученной дисциплине выполняется контрольная работа. Данная форма контроля может осуществляться по контрольным вопросам по дисциплине (4 вопроса - по одному вопросу по изученной теме) или в форме тестового задания.

Контрольное тестирование включает в себя задания по всем темам раздела рабочей программы дисциплины. Вариант контрольного тестирования выдается непосредственно на занятии. Следует информировать студентов, что тесты могут иметь один, несколько правильных ответов или все предлагаемые варианты ответов будут правильными. Система оценок выполнения контрольного тестирования:

- «отлично» - количество правильных оценок от 80 до 100 процентов;
- «хорошо» - от 66 до 80 процентов;
- «удовлетворительно» - от 50 до 65 процентов.

Итоговый контроль осуществляется в виде зачета в конце семестра. На зачете студентам предлагается ответить на 2 вопроса по материалам учебной дисциплины. Ответы на поставленные вопросы даются в устном виде. По итогам написания контрольной работы и устного ответа на зачете преподаватель оценивает знания студента. Оценка по зачету является итоговой по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности».

При составлении тестовой системы различных видов контроля следует учитывать следующие рекомендации по составлению заданий.

Наибольшее распространение в практике получили следующие четыре основные формы тестовых заданий:

- закрытые тесты;
- открытые задания;
- задания на соответствие;
- задания на установление правильной последовательности.

Первой считают такую форму заданий, где есть готовые ответы, из которых обычно один бывает правильным, остальные – неправильные. Задания такой формы называются **закрытыми**. В закрытой форме тестовых заданий выделяют несколько видов:

- задание с двумя-тремя ответами. Основная цель заданий этой формы – быстро проверить ориентированность студента в данной дисциплине. Их можно использовать при оперативном контроле знаний студентов.

- задание с четырьмя - пятью ответами. Задания этой формы обладают несколько большими возможностями в смысле снижения вероятности отгадывания правильного ответа. Их можно использовать при рубежном и итоговом контроле знаний студентов.

**Открытые задания** – это задания, в которых студент дописывает ответ в месте прочерка. Предполагается, что студенты должны давать короткие и четкие формулировки на задание. Об этом следует сказать в инструкции к тексту. Для ответа в бланке отводится столько места, сколько для этого необходимо. Их рекомендуют использовать при рубежном и итоговом контроле.

**Задания на соответствие.** Смысл этих заданий заключается в необходимости установить соответствие элементов одного блока элементам другого. Задания на соответствие применяют в оперативном, рубежном и итоговом контроле.

**Задания на установление правильной последовательности.** Этот тип заданий создан для проверки владения последовательностью действий, суждений, процессов и т.п. Их используют при проведении рубежного и итоговых форм контроля. Студенту дается инструкция: Установить правильную последовательность, в соответствие с которой слева ставятся цифры, указывающие на порядок действий (суждений и т.п.), расположенных в правой колонке.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

### Содержание практических занятий

#### Практическое занятие 1. Экологическая обстановка. Охрана окружающей среды

##### **Вопросы:**

1. Понятие об экологической обстановке, окружающей среде.
2. Нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность по охране окружающей среды.

3. Сущность и содержание охраны окружающей среды.
4. Правонарушения, связанные с нарушением законодательства в отношении окружающей среды.
5. Ответственность (дисциплинарная, административная, уголовная) за противоправные действия в отношении окружающей среды.

## **Практическое занятие 2. Первая медицинская помощь пострадавшим от чрезвычайных ситуаций**

### **Вопросы:**

1. Правила поведения на месте происшествия (чрезвычайной ситуации).
2. Нормативно-правовая база оказания первой медицинской помощи пострадавшим.
3. Восстановление проходимости дыхательных путей.
4. Искусственное дыхание.
5. Первая медицинская помощь при ранах и кровотечениях.
6. Первая медицинская помощь при травмах.
7. Первая медицинская помощь при термических повреждениях (ожогах, обморожениях).
8. Первая медицинская помощь при массовых поражениях.

## **Практическое занятие 3. Основы здорового образа жизни**

### **Практическая работа «Рациональное и сбалансированное питание»**

*Цель: научиться вести учет энергозатрат организма в рациональном питании*

#### **Принципы рационального питания**

Рациональным называется питание, удовлетворяющее энергетические, пластические и другие потребности организма, обеспечивающие при этом необходимый уровень обмен веществ.

Основными элементами рационального питания являются:

1. Соответствие энергетической ценности рациона величине энергетических затрат организма (допустимые колебания  $\pm 10\%$  от суточных энергозатрат).
2. Обеспечение организма достаточным количеством основных пищевых веществ – белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды (весомое соотношение белков : жиров : углеводов – 1:1,2:4,6).
3. Сбалансированность в рационе эссенциальных (незаменимых) пищевых веществ – т.е. веществ, не синтезируемых в организме или синтезируемых с недостаточной скоростью или в недостаточном количестве (8-10 аминокислот, 3-5 полиненасыщенных жирных кислот), подавляющая часть витаминов и т.д. Сбалансированность рациона достигается определенным соотношением в нем пищевых веществ животного и растительного происхождения.

Сбалансированность рациона в отношении основных веществ должна устанавливаться во взаимодействии с энергетической ценностью (табл.1). Соотношение белков : жиров : углеводов в энергетической ценности 1:2,7:4,6.



Потребность в витаминах, минеральных, балластных вкусовых веществах рассчитывается на 1 мегакалорию (1000 ккал, 4184 кДж).

4. Правильная кулинарная обработка продуктов, обеспечивающая сохранность в пище высококачественных в биологическом отношении компонентов (витаминов, экстрактивных и вкусовых веществ). Полное усвоение пищи организмом и получение пищи с высокими вкусовыми свойствами, а также привлекательным внешним видом.

5. Соблюдение определенного режима приема пищи, соответствующего возрасту, условиям труда и быта, физиологическому состоянию организма. На вторую половину дня требуется меньше энергии, а на ночь нужно потреблять минимум пищи (табл.2)

6. Выполнение санитарных правил при получении, хранении и реализации продуктов и готовой пищи, гарантирующее безвредность по химическому составу и безопасность в отношении инфекционных заболеваний, глистных инвазий, пищевых отравлений.

Для оптимальной деятельности организма человек ежедневно должен получать:

- 80-100 г белка (белковый оптимум), причем 30 г белка должно быть животного происхождения;

- не менее 70 г жиров. При затратах 12560 кДж (3000 ккал) в сутки рекомендуется вместе с пищей около 100 г жира, из них 30-60% должно приходиться на жиры животного происхождения;

- углеводов 400-450 г. в организм человека углеводы поступают главным образом с растительной пищей (овощи, фрукты, хлеб, крупы) и в виде животного полисахарида гликогена.

Учет энергозатрат организма в рациональном питании

Отправным моментом при составлении оптимального рациона является установление величины суточных энергозатрат, которые обусловлены двумя группами факторов:

1. полом, возрастом, физическим и функциональным состоянием человека, температурно-влажностным режимом окружающей среды, составом принимаемой пищи;

2. характером выполняемой работы, жилищно-бытовыми условиями (занятия спортом и т.д.).

Первая группа факторов обуславливает нерегулируемые траты энергии. Они складываются из величины энергии основного обмена и энергии специфического динамического действия (СДД), т.е. увеличение основного обмена, связанное с усвоением и превращением пищевых веществ в организме. Прием белковой пищи вызывает увеличение основного обмена на 40%, жира – на 4-14%, углеводов на 4-7% от величины основного обмена.

Вторая группа факторов обуславливает регулируемые траты энергии. Определяющим в величинах регулируемых затрат энергии является характер и объем мышечной работы, свойственной той или иной профессиональной группе населения. Среднестатистические величины расхода энергии при различных видах работы сверх основного обмена представлены в табл. 3 и 4.

Энергозатраты человека в течение суток можно определить различными методами: по калорийности рациона питания и массы тела в динамике, расчетным методом.

Для расчета суточных энергозатрат необходимо определить ориентировочную величину нерегулируемой энергии и регулируемых энергозатрат. Ориентировочная величина основного обмена рассчитывается по числам А и Б, учитывающим наиболее существенные факторы, их определяющие. Сумма чисел А и Б равна ориентировочной величине основного обмена (табл.5 и 6).

10-15% от величины энергозатрат основного обмена составит СДД. Сумма величин энергии основного обмена и СДД дает величину нерегулируемых затрат.

**Задание 1.** Энергетическая ценность блюд, потребляемых в течение суток

Для того, чтобы составить представление об адекватности суточного рациона суточным энергозатратам необходимо определить энергетическую ценность суточного рациона. Ориентировочную энергетическую ценность суточного рациона рассчитывают по меню, используя данные табл. 8 и 9.

*Подсчитайте количество килоджоулей, полученных с пищей за сутки. Проведите сравнительную характеристику между количеством полученной и израсходованной энергетической ценностью.*

Прием пищи	Блюдо	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал/ч	Энергетическая ценность, кДж
		белки	жиры	угле-воды		
Завтрак						
Обед						
Полдник						
Ужин						

**Задание 2.** Определение суточного расхода энергии

Для расчета величины регулируемых энергозатрат составляют хронограмму суток, в которой отражают продолжительность выполняемой работы по отдельным ее видам, время отдыха с указанием занятий во время него, продолжительность ходьбы, сна (табл.3 и 4).

Данные записываются в виде таблицы.

Вид деятельности	Количество часов в сутки	Расход энергии ккал/ч	Расход энергии кДж

**Результаты подсчета энергозатрат:**

1. Основной обмен:

Число А \_\_\_\_\_, число Б \_\_\_\_\_

Всего \_\_\_\_\_.

2. Суточный расход энергии \_\_\_\_\_.

*Выводы: В том случае, когда расхождение в величинах калорийности рациона и суточных энергозатрат не превышает 10-15%, можно считать, что питание адекватно по этому показателю.*

*!!! Определите характер адекватности вашего питания за сутки.*

### **Примерный список вопросов к дифференцированному зачету**

1. Понятие чрезвычайной ситуации. Классификации чрезвычайных ситуаций.
2. Причины чрезвычайных ситуаций. Последствия чрезвычайных ситуаций.
3. Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера.
4. Причины чрезвычайных ситуаций природного характера. Последствия чрезвычайных ситуаций природного характера.
5. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях природного характера. Нормативно-правовая база деятельности в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера.
6. Понятие об экологической обстановке, окружающей среде.
7. Сущность и содержание охраны окружающей среды. Нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность по охране окружающей среды.
8. Правонарушения, связанные с нарушением законодательства в отношении окружающей среды.
9. Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера.
10. Причины чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Последствия чрезвычайных ситуаций техногенного характера.
11. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Нормативно-правовая база деятельности в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера.
12. Понятие о средствах индивидуальной и коллективной защиты. Виды средств индивидуальной защиты. Применение средств индивидуальной защиты.
13. Виды средств коллективной защиты. Применение средств коллективной защиты
14. Правила использования средств индивидуальной и коллективной защиты. Нормативно-правовая база применения средств индивидуальной и коллективной защиты.
15. Правила поведения на месте происшествия (чрезвычайной ситуации). Нормативно-правовая база оказания первой медицинской помощи пострадавшим.
16. Восстановление проходимости дыхательных путей. Искусственное дыхание.
17. Первая медицинская помощь при ранах и кровотечениях.
18. Первая медицинская помощь при травмах.

19. Первая медицинская помощь при термических повреждениях (ожогах, обморожениях).
20. Первая медицинская помощь при массовых поражениях.
21. Понятие о государственной системе защиты населения от чрезвычайных ситуаций.
22. Нормативно-правовая база существования государственной системы защиты населения от чрезвычайных ситуаций.
23. Структура и задачи Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий. Деятельность Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий.
24. Понятие гражданской обороны. Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны.
25. История создания гражданской обороны. Организация управления гражданской обороной.
26. Структура управления и органы управления гражданской обороной. Цели и задачи гражданской обороны по обеспечению устойчивости функционирования объекта экономики.
27. Оповещения и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Порядок подачи сигнала «Внимание всем!».
28. Защитные сооружения гражданской обороны их предназначение, виды. Правила поведения в защитных сооружениях.
29. Организация и проведение аварийно спасательных и других неотложных работ. Эвакуация населения.
30. Здоровый образ жизни, основные понятия и определения. Критерии здоровья.
31. Режим труда и отдыха. Значение двигательной активности, и закаливания организма для здоровья человека
32. Рациональное питание и его значение для здоровья человека. Гигиена питания.
33. Вредные привычки, их влияние на здоровье человека. Профилактика вредных привычек.
34. Нравственность и здоровье, формирование правильного взаимоотношения полов.
35. Правила личной гигиены.

### **Тематика рефератов**

1. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. Источники, виды и характеристики излучений
2. Факторы, влияющие на химическую обстановку.

3. Критерии для принятия решения о способе защиты населения при авариях на АЭС
4. Радиационно-опасные объекты (РОО) и связанные с ними чрезвычайные ситуации (ЧС).
5. Классификация и поражающие факторы ЧС на РОО.
6. Особенности ЧС на РОО мирного и военного назначения (при авариях на АЭС и ядерных взрывах).
7. Основы законодательства РФ о защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.
8. Определения размеров и глубины зоны заражения
9. Оценка зон воздействия взрывных процессов
10. Оценка пожароопасных зон
11. Средства локализации и тушения пожаров
12. Сущность специальной обработки местности, сооружений, технических средств и санитарной обработки людей при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.
13. Негативное действие ионизирующего (радиоактивного), лазерного, ультрафиолетового и инфракрасного (теплого) излучений, вибрации, инфра- и ультразвука и их нормирование.
14. Способы и средства защиты человека от излучений.
15. Основы организации и технологии проведения поисково-спасательных и других неотложных работ при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.
16. Способы проведения и сущность оценки химической обстановки.
17. Степени разрушения зданий и сооружений при взрывах, землетрясениях и ураганах. Правила поведения и способы защиты людей при этих чрезвычайных ситуациях.
18. Зонирование территории и защита населения на ранней и восстановительной стадиях радиационной аварии.
19. Чем опасен терроризм и как его искоренить?
20. Что необходимо для сокращения уровня инфекционных заболеваний?
21. Возможные пути снижения социальных опасностей.

Приложение 2

## **ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

### **Особенности организации учебного процесса для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

В освоении учебной дисциплины ОД. 01.07 Основы безопасности жизнедеятельности инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предусматривается индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа – консультации, т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом

заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету является важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

### **Организация самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

### **Описание материально-технической базы для осуществления образовательного процесса по дисциплине обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Освоение дисциплины (модуля) инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

– лекционная аудитория – мультимедийное оборудование, мобильный радиокласс (для студентов с нарушениями слуха); источники питания для индивидуальных технических средств;

– учебная аудитория для практических занятий (семинаров) – мультимедийное оборудование, мобильный радиокласс (для студентов с нарушениями слуха);

– учебная аудитория для самостоятельной работы – стандартные рабочие места с персональными компьютерами; рабочее место с персональным компьютером, с программой экранного доступа, программой экранного увеличения и брайлевским дисплеем для студентов с нарушениями зрения.

В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, предусмотрено соответствующее количество мест для обучающихся с учетом ограничений их здоровья.

В учебные аудитории обеспечен беспрепятственный доступ для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Перечень специальных технических средств обучения для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющихся в институте:

– Тифлотехническая аудитория: тифлотехнические средства: брайлевский компьютер с дисплеем и принтером, тифлокомплекс «Читающая машина», телевизионное увеличивающее устройство, тифломагнитолы кассетные и цифровые диктофоны; специальное программное обеспечение: программа речевой навигации JAWS, речевые синтезаторы («говорящая мышь»), экранные лупы.

– Сурдотехническая аудитория: радиокласс «Сонет-Р», программируемые слуховые аппараты индивидуального пользования с устройством задания режима работы на компьютере, интерактивная доска ActiveBoard с системой голосования, акустический усилитель и колонки, мультимедийный проектор, телевизор, видеомагнитофон.

### **Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается возможность выбора обучающимся способа прохождения промежуточной аттестации (письменно, устно), увеличение времени на подготовку обучающегося к ответу на промежуточной аттестации не более 1 часа, использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

а) инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, в письменной форме на языке Брайля, устно с использованием услуг сурдопереводчика);

б) доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в печатной форме шрифтом Брайля, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);

в) доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, письменно на языке Брайля, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.