


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАМЧАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «КамчатГТУ»)

КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ  
Директор колледжа  
О.В. Жижкина  
  
«29» 01 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Безопасность жизнедеятельности»**

специальности:  
26.02.02 «Судостроение»

Петропавловск-Камчатский  
2026

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	3
1.1. Область применения рабочей программы .....	3
1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена .....	3
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины .....	3
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	5
3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины .....	5
3.3. Вопросы итогового контроля знаний по учебной дисциплине .....	8
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	10
4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению .....	10
4.2. Информационное обеспечение обучения .....	11
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..	12
6. ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ.....	14
ПРИЛОЖЕНИЕ А Фонд оценочных средств .....	15

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.03 Безопасность жизнедеятельности

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 26.02.02 «Судостроение».

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

Дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического цикла (ОГСЭ.03).

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

Основная цель дисциплины – обеспечение подготовки студентов к безопасной профессиональной деятельности, направленной на сохранение здоровья и предупреждение чрезвычайных ситуаций.

Задачи изучения дисциплины

1. Формирование теоретической базы: Изучение основ охраны труда, промышленной санитарии, пожарной безопасности, экологии и защиты окружающей среды.

2. Развитие практических навыков: Владение методами анализа рисков, оценки опасных факторов производственной среды и принятия мер по снижению риска возникновения аварий и катастроф.

3. Подготовка к действиям в условиях ЧС: Обучение методам поведения и действий в экстремальных ситуациях природного и техногенного характера.

4. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний: Формирование понимания важности профилактических мероприятий и здорового образа жизни.

5. Повышение уровня культуры безопасности: Развитие ответственности и сознательного отношения к вопросам собственной безопасности и безопасности окружающих.

Таким образом, изучение истории России формирует всестороннее представление о прошлом нашей страны, развивает важные интеллектуальные и нравственные качества, готовит будущих профессионалов к активной социальной и профессиональной деятельности.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

**уметь:**

– распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте, анализировать и выделять её составные части

– определять этапы решения задачи, составлять план действия, реализовывать составленный план, определять необходимые ресурсы

– выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы

– владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах

– оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)

– определять задачи для поиска информации, планировать процесс поиска, выбирать необходимые источники информации

– выделять наиболее значимое в перечне информации, структурировать получаемую информацию, оформлять результаты поиска

– оценивать практическую значимость результатов поиска

– применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач

– использовать современное программное обеспечение в профессиональной деятельности

– использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач

- организовывать работу коллектива и команды
  - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
  - проявлять активную гражданскую позицию: уметь выражать свое мнение относительно общественно значимых вопросов, защищать национальные интересы и культурные ценности, способствовать укреплению национального согласия и гармонии в обществе.
  - применять принципы антикоррупционного поведения: формировать личную практику честности и открытости, воздерживаться от коррупции, действовать согласно стандартам нравственности и прозрачности, содействовать развитию антикоррупционной среды в своем профессиональном сообществе.
  - определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности
  - по специальности, осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства
  - организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона.
- знать:**
- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить
  - структура плана для решения задач, алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях
  - основные источники информации и ресурсы для решения задач и/или проблем в профессиональном и/или социальном контексте
  - методы работы в профессиональной и смежных сферах
  - порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
  - номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности
  - приемы структурирования информации
  - формат оформления результатов поиска информации
  - современные средства и устройства информатизации, порядок их применения и
  - программное обеспечение в профессиональной деятельности, в том числе цифровые средства
  - психологические основы деятельности коллектива
  - психологические особенности личности
  - знание основ патриотизма и гражданской позиции: понимание сущности гражданского долга, значения исторических традиций и культурных ценностей России, осознание важности сохранения единства народов многонациональной страны.
  - знание базовых принципов антикоррупционного поведения: осведомленность о нормах этики и морали, определяющих недопустимость коррупционных проявлений, способность распознавать и избегать ситуаций, связанных с нарушением антикоррупционной культуры.
  - основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности
  - пути обеспечения ресурсосбережения.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины способствует формированию следующих общих и профессиональных компетенций:

Код	Наименование результата обучения
ОК.01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных 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
ПК 4.5	Применять электросварку в работе с использованием безопасных методов труда.

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	68
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	68
в том числе:	
лекции	20
практические занятия	48
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
Итоговая аттестация 4 семестр – зачет	

#### 3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.03 Безопасность жизнедеятельности

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	ПК/ОК
<b>Раздел 1. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности и поведение человека в чрезвычайных ситуациях</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Теоретические основы безопасности жизнедеятельности	<b>Лекции</b>	2	ОК 06
	1 Цели и задачи изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности». Разновидности опасностей современного мира. Защита человека и окружающей среды от опасностей. Сущность понятия «безопасность жизнедеятельности».		
	2 Возникновение и развитие научных представлений о человеко- и природо-защитной деятельности. Представление о системе «человек – среда обитания», ее структуре и функциональных связях. Системы безопасности и их структура. Вред, ущерб – виды и характеристики.		
3 Нормы экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности. Способы минимизации угрозы потерь, вызываемых нарушениями норм безопасности жизнедеятельности на рабочем месте. Алгоритмы поддержания безопасных условий жизнедеятельности на рабочем месте			
<b>Тема 1.2.</b> Безопасное поведение человека в чрезвычайных ситуациях	<b>Лекции</b>	2	ПК 4.5
	1 Понятие и общая классификация чрезвычайных ситуаций. ЧС природного, техногенного и социального характера. Общие правила безопасного поведения в ЧС и особенности безопасного поведения в процессе выполнения профессиональных функций. Действия населения по сигналам гражданской обороны		
	2 Порядок применения современных средств и устройств информатизации и цифровых инструментов в обеспечении безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях в процессе выполнения профессиональных функций		
	<b>Практическое занятие 1</b> Использование на рабочем месте средств индивидуальной защиты от поражающих факторов при ЧС	2	ОК 06
<b>Практическое занятие 2</b>	2	ОК 06	

	Правила поведения и действия по сигналам гражданской обороны			
<b>Раздел 2. Основы военной службы и медицинской подготовки</b>				
<b>Тема 2.1.</b> Основы военной безопасности Российской Федерации	<b>Лекции</b>		2	ОК 07
	1	Россия в современном мире, оборона страны как обязательное условие мирного социально-экономического развития Российской Федерации и обеспечение её военной безопасности.		
	2	Военная служба в исторической ретроспективе и перспективе. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск, история их создания, их основные задачи.		
	3	Руководство и управление Вооруженными Силами. Организация обороны Российской Федерации		
<b>Тема 2.2.</b> Организационные и правовые основы военной службы в Российской Федерации	<b>Лекции</b>		2	ОК 02
	1	Военная служба как вид федеральной государственной службы и разновидность профессиональной служебной деятельности: особенности и предназначение. Правовой статус военнослужащих. Права и обязанности военнослужащих. Социальное обеспечение военнослужащих.		
	2	Понятие и сущность воинской обязанности. Воинский учет граждан. Призыв граждан на военную службу. Медицинское освидетельствование и обследование граждан при постановке их на воинский учет и при призыве на военную службу.		
	3	Обязательная и добровольная подготовка граждан к военной службе. Начало, срок и окончание военной службы. Увольнение с военной службы. Прохождение военной службы по призыву, по контракту. Альтернативная гражданская служба. Ответственность военнослужащих.		
	4	Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации		
	<b>Практическое занятие 3</b>		2	ОК 06
	Самоподготовка будущего призывника к осуществлению военной деятельности			
<b>Тема 2.3.</b> Основы строевой и физической подготовки	<b>Содержание</b>		2	ОК 06
	1	Строевая подготовка: строи и управление ими, строевые приемы и движение без оружия, строевые приемы и движение с оружием, выполнение воинского приветствия, выход из строя и возвращение в строй, подход к начальнику и отход от него, строи отделения, действия военнослужащих у автомобилей и на автомобилях.		
	2	Цель и задачи физической подготовки, содержание, средства физической подготовки. Этапы проведения физической подготовки военнослужащих. Техника выполнения физических упражнений и формирования двигательных навыков. Основные формы проведения физической подготовки: учебные занятия, утренняя физическая зарядка, попутные физические тренировки		
	<b>Практическое занятие 4</b>		10	ОК 04
	Строевая и физическая подготовка			
<b>Тема 2.4.</b> Основы строевой и физической подготовки	<b>Лекции</b>		2	ОК 06
	1	Понятие «огневая подготовка». Требования к организации, порядку и мерам безопасности во время стрельб и тренировок. Правила безопасного обращения с оружием.		
	2	Изучение условий выполнения упражнения начальных стрельб из стрелкового оружия. Способы удержания оружия и правильность прицеливания. Материальная часть автомата		
	3	Калашникова, разборка, сборка, чистка, смазка и хранение автомата, осмотр и подготовка автомата к стрельбе, ведение огня из автомата, ручные осколочные гранаты		
	<b>Практическое занятие 5</b>		10	ОК 06
	Отработка начальных навыков обращения с оружием			
<b>Тема 2.5.</b> Основы тактической подготовки	<b>Лекции</b>		2	ОК 06
	1	Основы общевойскового боя. Основные понятия общевойскового боя (бой, удар, огонь, маневр). Виды маневра. Походный, предбоевой и боевой порядок действия подразделений. Оборона, ее задачи и принципы. Наступление, задачи и способы		
<b>Тема 2.6.</b>	<b>Лекции</b>			

Основы военной топографии	1	Местность как элемент боевой обстановки. Тактические свойства местности, основные её разновидности и влияние на боевые действия войск. Сезонные изменения тактических свойств местности. Типы укрытий на разных типах местности (горная, степь, лес и т.д.)				
<b>Тема 2.7.</b> Основы инженерной подготовки	<b>Лекции</b>		2	ОК 06		
	1	Порядок оборудования позиции отделения. Назначение, размеры и последовательность оборудования окопа для стрелка. Шанцевый инструмент, его назначение, применение и сохранение				
<b>Тема 2.8.</b> Основы военно-медицинской подготовки. Тактическая медицина	<b>Лекции</b>		2	ОК 06		
	1	Виды боевых ранений и опасность их получения. Состав и назначение штатных и подручных средств первой помощи. Алгоритм оказания первой помощи при различных состояниях, в т.ч. боевых ранений.				
	2	Условные зоны оказания первой помощи: характеристика особенностей «красной», «желтой» и «зеленой» зон. Объем мероприятий первой помощи в каждой зоне. Порядок выполнения мероприятий первой помощи в каждой зоне.				
<b>Тема 2.9.</b> Символы воинской чести. Боевые традиции Вооруженных Сил России	<b>Лекции</b>		2	ОК 06		
	1	Боевое Знамя части – символ воинской чести, доблести и славы. Боевые традиции Вооруженных сил РФ. Ордена – почетные награды за воинские отличия в бою и заслуги в военной службе. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Патриотизм и верность воинскому долгу. Дружба, войсковое товарищество.				
<b>Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>						
<b>Тема 3.1.</b> Общие правила оказания первой помощи	<b>Лекции</b>		2	ОК 07		
	1	Оценка состояния пострадавшего. Общая характеристика поражений организма человека от воздействия опасных факторов. Общие правила и порядок оказания первой медицинской помощи. Первая доврачебная помощь при различных повреждениях и состояниях организма. Транспортная иммобилизация и транспортирование пострадавших при различных повреждениях				
	<b>Практическое занятие 6</b>				4	ПК 4.5
	Общие принципы оказания первой медико-санитарной помощи. Методы доврачебной реанимации					
	<b>Практическое занятие 7</b>				4	ОК 01
	Первая помощь при отсутствии сознания, при остановке дыхания и отсутствии кровообращения (остановке сердца)					
	<b>Практическое занятие 8</b>				4	ОК 01
	Первая помощь при наружных кровотечениях, при травмах различных областей тела					
	<b>Практическое занятие 9</b>				4	ОК 01
	Первая помощь при ожогах и воздействии высоких температур, при воздействии низких температур					
<b>Практическое занятие 10</b>		4	ОК 01			
Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, при отравлениях						
<b>Тема 3.2.</b> Профилактика инфекционных заболеваний	<b>Лекции</b>		2	ОК 07		
	1	Из истории инфекционных болезней. Классификация инфекционных заболеваний. Общие признаки инфекционных заболеваний. Естественный микробный фон кожи. Патогенные микроорганизмы. Бессимптомная латентная инфекция. Инфекционные заболевания и бактерионосительство. Периоды протекания инфекционных заболеваний. Воздушно-капельные инфекции.				
	2	Желудочно-кишечные инфекции. Пищевые отравления бактериальными токсинами. Определение понятия «иммунитет». Виды и подвиды иммунитета. Антигены и антитела. Формы приобретенного иммунитета. Иммунитет и восприимчивость к инфекционным заболеваниям. Методы иммунопрофилактики. Общие принципы профилактики инфекционных заболеваний.				
	<b>Лекции</b>					

<b>Тема 3.3.</b> Обеспечение здорового образа жизни	Здоровье и факторы его формирования. Здоровый образ жизни и его составляющие. Двигательная активность и здоровье. Питание и здоровье. Вредные привычки. Факторы риска. Понятие об иммунитете и его видах		
	<b>Практическое занятие 11</b> Показатели здоровья и факторы, их определяющие. Оценка физического состояния	2	ОК 07
<b>Всего:</b>		<b>68</b>	

### 3.3. Вопросы итогового контроля знаний по учебной дисциплине

1. Разновидности опасностей современного мира.
2. Защита человека и окружающей среды от опасностей.
3. Сущность понятия «безопасность жизнедеятельности».
4. Возникновение и развитие научных представлений о человеко- и природо-защитной деятельности.
5. Представление о системе «человек – среда обитания», ее структуре и функциональных связей.
6. Системы безопасности и их структура.
7. Вред, ущерб – виды и характеристики.
8. Нормы экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности.
9. Способы минимизации угрозы потерь, вызываемых нарушениями норм безопасности жизнедеятельности на рабочем месте.
10. Алгоритмы поддержания безопасных условий жизнедеятельности на рабочем месте
11. Понятие и общая классификация чрезвычайных ситуаций.
12. ЧС природного, техногенного и социального характера.
13. Общие правила безопасного поведения в ЧС и особенности безопасного поведения в процессе выполнения профессиональных функций.
14. Действия населения по сигналам гражданской обороны
15. Порядок применения современных средств и устройств информатизации и цифровых инструментов в обеспечении безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях в процессе выполнения профессиональных функций
16. Россия в современном мире, оборона страны как обязательное условие мирного социально-экономического развития Российской Федерации и обеспечение её военной безопасности.
17. Военная служба в исторической ретроспективе и перспективе.
18. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск, история их создания, их основные задачи.
19. Руководство и управление Вооруженными Силами.
20. Организация обороны Российской Федерации
21. Военная служба как вид федеральной государственной службы и разновидность профессиональной служебной деятельности: особенности и предназначение.
22. Правовой статус военнослужащих.
23. Права и обязанности военнослужащих.
24. Социальное обеспечение военнослужащих.
25. Понятие и сущность воинской обязанности.
26. Воинский учет граждан.
27. Призыв граждан на военную службу.
28. Медицинское освидетельствование и обследование граждан при постановке их на воинский учет и при призыве на военную службу.
29. Обязательная и добровольная подготовка граждан к военной службе.
30. Начало, срок и окончание военной службы.
31. Увольнение с военной службы.
32. Прохождение военной службы по призыву, по контракту.
33. Альтернативная гражданская служба.

34. Ответственность военнослужащих.
35. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации
36. Строевая подготовка: строи и управление ими, строевые приемы и движение без оружия, строевые приемы и движение с оружием, выполнение воинского приветствия, выход из строя и возвращение в строй, подход к начальнику и отход от него, строи отделения, действия военнослужащих у автомобилей и на автомобилях.
37. Цель и задачи физической подготовки, содержание, средства физической подготовки.
38. Этапы проведения физической подготовки военнослужащих.
39. Техника выполнения физических упражнений и формирования двигательных навыков.
40. Основные формы проведения физической подготовки: учебные занятия, утренняя физическая зарядка, попутные физические тренировки
41. Понятие «огневая подготовка».
42. Требования к организации, порядку и мерам безопасности во время стрельб и тренировок.
43. Правила безопасного обращения с оружием.
44. Изучение условий выполнения упражнения начальных стрельб из стрелкового оружия.
45. Способы удержания оружия и правильность прицеливания. Материальная часть автомата
46. Калашникова, разборка, сборка, чистка, смазка и хранение автомата, осмотр и подготовка автомата к стрельбе, ведение огня из автомата, ручные осколочные гранаты
47. Основы общевойскового боя.
48. Основные понятия общевойскового боя (бой, удар, огонь, маневр). Виды маневра.
49. Походный, предбоевой и боевой порядок действия подразделений.
50. Оборона, ее задачи и принципы. Наступление, задачи и способы
51. Местность как элемент боевой обстановки.
52. Тактические свойства местности, основные её разновидности и влияние на боевые действия войск.
53. Сезонные изменения тактических свойств местности.
54. Типы укрытий на разных типах местности (горная, степь, лес и т.д.)
55. Порядок оборудования позиции отделения.
56. Назначение, размеры и последовательность оборудования окопа для стрелка.
57. Шанцевый инструмент, его назначение, применение и сбережение
58. Виды боевых ранений и опасность их получения.
59. Состав и назначение штатных и подручных средств первой помощи.
60. Алгоритм оказания первой помощи при различных состояниях, в т.ч. боевых ранений.
61. Условные зоны оказания первой помощи: характеристика особенностей «красной», «желтой» и «зеленой» зон.
62. Объем мероприятий первой помощи в каждой зоне. Порядок выполнения мероприятий первой помощи в каждой зоне.
63. Боевое Знамя части – символ воинской чести, доблести и славы.
64. Боевые традиции Вооруженных сил РФ.
65. Ордена – почетные награды за воинские отличия в бою и заслуги в военной службе.
66. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.
67. Патриотизм и верность воинскому долгу. Дружба, войсковое товарищество.
68. Оценка состояния пострадавшего. Общая характеристика поражений организма человека от воздействия опасных факторов.
69. Общие правила и порядок оказания первой медицинской помощи.
70. Первая доврачебная помощь при различных повреждениях и состояниях организма.

71. Транспортная иммобилизация и транспортирование пострадавших при различных повреждениях
72. Из истории инфекционных болезней. Классификация инфекционных заболеваний.
73. Общие признаки инфекционных заболеваний. Естественный микробный фон кожи.
74. Патогенные микроорганизмы.
75. Бессимптомная латентная инфекция.
76. Инфекционные заболевания и бактерионосительство.
77. Периоды протекания инфекционных заболеваний.
78. Воздушно-капельные инфекции.
79. Желудочно-кишечные инфекции. Пищевые отравления бактериальными токсинами.
80. Определение понятия «иммунитет». Виды и подвиды иммунитета.
81. Антигены и антитела. Формы приобретенного иммунитета.
82. Иммунитет и восприимчивость к инфекционным заболеваниям.
83. Методы иммунопрофилактики. Общие принципы профилактики инфекционных заболеваний.
84. Здоровье и факторы его формирования.
85. Здоровый образ жизни и его составляющие.
86. Двигательная активность и здоровье. Питание и здоровье.
87. Вредные привычки. Факторы риска. Понятие об иммунитете и его видах.

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины осуществляется в кабинетах «Безопасности жизнедеятельности».

*Учебная аудитория 6-511:* набор мебели ученической на 20 посадочных мест, 1 аудиторная доска, 1 стол и 1 стул для преподавателя, стенды, газоанализатор портативный ЭЛАНН3, газоанализатор портативный ЭЛАНН2S, комплект приборов Циклон-05ИЭП-05, ИМП-05, БПИ-03 в кейсе, тренажер «Витим-2», люксметр ТКА-ПТМ (модель-06), фантом головы, шумовиброизмеритель ВШВ-003-М, фантом предплечья, термометр цифровой Checktemp, датчик-термометр; фантом руки, противогаз, респиратор, аптечка индивидуальная; мультимедийное оборудование – ноутбук, проектор, мобильный экран.

*Учебная аудитория «Оказание первой помощи» 6-410:* набор мебели ученической на 24 посадочных места, учебные стенды, макет «органы человека».

*Лаборатория оказания первой помощи 6-411:* набор мебели ученической на 8 посадочных мест, учебный стенд, модель анатомическая LF3714, модель анатомическая В19, фантом головы, скелет человека, тренажер сердечно-легочной реанимации, фантом предплечья, фантом руки, вкладыш предплечья, вкладыш ягодиц, накладка на руку, фантом реанимационный, фантом таза, тренажер-манекен Т12К «Максим-01», настенное табло.

*Учебный кабинет стрелковой подготовки:* тактико-огневой стрелковый тренажер «ПРОФИ-3М»

*Учебный кабинет общевоинских уставов 6-101:* рабочее место для преподавателя, оборудованное ПК – 1 ед., рабочие места обучающихся – 25 ед., ЖК панель 1 шт.

## 4.2. Информационное обеспечение обучения

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

#### *Основная литература:*

1. Абрамова, С.В. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 399 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02041-0. – Текст: непосредственный.
2. Арустамов, Э.А. Безопасность жизнедеятельности: учебное издание / Арустамов Э.А., Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Гуськов Г.В. - Москва: Академия, 2023. - 208 с. (Специальности среднего профессионального образования). - ISBN 978-5-0054-1282-9 – Текст: непосредственный.
3. Косолапова, Н. В., Безопасность жизнедеятельности: учебник / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. – Москва: КноРус, 2024. – 222 с. – ISBN 978-5-406-12361-4. – Текст: непосредственный.
4. Сапронов Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: учебное издание / Сапронов Ю.Г., Занина И. А. - Москва: Академия, 2023. - 336 с. - (Специальности среднего профессионального образования). – ISBN 978-5-0054-1101-3 – Текст: непосредственный.
5. Сычев, Ю. Н. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие / Ю.Н. Сычев. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: ИНФРА-М, 2024. – 225 с. – (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-018956-7. - Текст: непосредственный.

#### *Дополнительная литература*

6. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний: учебник и практикум для среднего профессионального образования / М. Н. Мисюк. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 379 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-17442-7. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/536769>.
7. Микрюков, В. Ю., Основы военной службы: учебник / В. Ю. Микрюков, В. Г. Шамаев. – Москва: КноРус, 2023. – 505 с. – ISBN 978-5-406-10496-5. – URL: <https://book.ru/book/945216>. – Текст: электронный.
8. Михаилиди, А. М. Безопасность жизнедеятельности и охрана труда на производстве: учебное пособие для СПО / А. М. Михаилиди. – 2-е изд. – Саратов: Профобразование, 2024. – 120 с. – ISBN 978-5-4488-1333-7. – Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование: [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/books/137705>.
9. 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, 2024. – 639 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-17400-7. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/542696>.
10. Родионова, О. М. Медико-биологические основы безопасности. Охрана труда: учебник для среднего профессионального образования / О. М. Родионова, Е. В. Аникина, Б. И. Лавер, Д. А. Семенов. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-17182-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/538055>.
11. Суворова, Г. М. Методика обучения безопасности жизнедеятельности: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. М. Суворова, В. Д. Горичева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 212 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-09079-6. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/538524>.



ОК.02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять задачи для поиска информации, планировать процесс поиска, выбирать необходимые источники информации</li> <li>- выделять наиболее значимое в перечне информации, структурировать получаемую информацию, оформлять результаты поиска</li> <li>- оценивать практическую значимость результатов поиска</li> <li>- применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач</li> <li>- использовать современное программное обеспечение в профессиональной деятельности</li> <li>- использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач</li> </ul>	Зачет
	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности</li> <li>- приемы структурирования информации</li> <li>- формат оформления результатов поиска информации</li> <li>- современные средства и устройства информатизации, порядок их применения и</li> <li>- программное обеспечение в профессиональной деятельности, в том числе цифровые средства</li> </ul>	Ситуационные задачи Зачет
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать работу коллектива и команды</li> <li>- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</li> </ul>	Практическая работа 4
	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические основы деятельности коллектива</li> <li>- психологические особенности личности</li> </ul>	Ситуационные задачи Зачет
ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Проявлять активную гражданскую позицию: уметь выразить свое мнение относительно общественно значимых вопросов, защищать национальные интересы и культурные ценности, способствовать укреплению национального согласия и гармонии в обществе.</li> <li>- Применять принципы антикоррупционного поведения: формировать личную практику честности и открытости, воздерживаться от коррупции, действовать согласно стандартам нравственности и прозрачности, содействовать развитию антикоррупционной среды в своем профессиональном сообществе.</li> </ul>	Практическая работа 2, 3, 5
	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Знание основ патриотизма и гражданской позиции: понимание сущности гражданского долга, значения исторических традиций и культурных ценностей России, осознание важности сохранения единства народов многонациональной страны.</li> <li>- Знание базовых принципов антикоррупционного поведения: осведомленность о нормах этики и морали, определяющих недопустимость коррупционных проявлений, способность распознавать и избегать ситуаций, связанных с нарушением антикоррупционной культуры.</li> </ul>	Ситуационные задачи Зачет

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	Умения: - определять направления ресурсосбережения - в рамках профессиональной деятельности - по специальности, осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства - организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона	Практическая работа 11
	Знания: - основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности - пути обеспечения ресурсосбережения	Ситуационные задачи Зачет
ПК 4.5 Применять электросварку в работе с использованием безопасных методов труда.	Умения: - выполнять тепловую резку, электроприхватку в нижнем положении при изготовлении, сборке, пригонке, установке и демонтаже деталей, неответственных узлов, вырезов, шпигатов в наборе, ребер жесткости, заделок, планок, книц, рыбин, угольников, скоб; - работать электроприхваткой;	Практическая работа 1, 6
	Знания: -- основные свойства применяемых сталей, сплавов и электродов; - принцип работы и правила эксплуатации и обслуживания применяемого пневматического, сварочного, газорезательного и механического оборудования;	Ситуационные задачи Зачет

## 6. ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

### Дополнения и изменения в рабочей программе за \_\_\_\_ / \_\_\_\_ учебный год

В рабочую программу по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» для специальности 26.02.02 «Судостроение» вносятся следующие дополнения и изменения:


Дополнения и изменения внес \_\_\_\_\_  
(должность, Ф.И.О., подпись)

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании педагогического совета протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Зам. директора по УМР \_\_\_\_\_  
(подпись)

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАМЧАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «КамчатГТУ»)

КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ  
Директор колледжа  
О.В. Жижикина  
  
«29» 01 2026 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**«Безопасность жизнедеятельности»**

специальность:  
26.02.02 «Судостроение»

Петропавловск-Камчатский  
2026

## 1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Компетенции	Планируемые результаты	Критерии оценивания результатов обучения			
		неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
<b>ОК.01</b> Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<b>Умения:</b> распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте, анализировать и выделять её составные части; определять этапы решения задачи, составлять план действия, реализовывать составленный план, определять необходимые ресурсы; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	Отсутствие умений выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам, эффективно искать информацию и оценивать результат и последствия своих действий.	Фрагментарные, неполные умения выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам, эффективно искать информацию и оценивать результат и последствия своих действий.	Небольшие пробелы в умении выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам, эффективно искать информацию и оценивать результат и последствия своих действий.	Сформированное умение выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам, эффективно искать информацию и оценивать результат и последствия своих действий.
	<b>Знания:</b> актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; структура плана для решения задач, алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; основные источники информации и ресурсы для решения задач и/или проблем в профессиональном и/или социальном контексте; методы работы в профессиональной и смежных сферах; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.	Отсутствие знаний об основных источниках и ресурсах информации, о методах работы в профессиональной сфере и порядке оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.	Несистемное использование знаний об основных источниках и ресурсах информации, о методах работы в профессиональной сфере и порядке оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.	Небольшие пробелы в знаниях об основных источниках и ресурсах информации, о методах работы в профессиональной сфере и порядке оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.	Сформирована система знаний об основных источниках и ресурсах информации, о методах работы в профессиональной сфере и порядке оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.
<b>ОК 02.</b> Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;	<b>Умения:</b> определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение; использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач.	Отсутствие умений использовать современные средства поиска правовой информации, интерпретации и систематизации правовой информации.	Фрагментарные, неполные умения использовать современные средства поиска правовой информации, интерпретации и систематизации правовой информации.	Небольшие пробелы в умении использовать современные средства поиска правовой информации, интерпретации и систематизации правовой информации.	Сформированное умение использовать современные средства поиска правовой информации, интерпретации и систематизации правовой информации.
	<b>Знания:</b> номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств.	Отсутствие знаний о правовых информационных источниках, способах структурирования информации и оформлении результатов поиска правовой информации.	Несистемное использование знаний о правовых информационных источниках, способах структурирования информации и оформлении результатов поиска правовой информации.	Небольшие пробелы в знаниях о правовых информационных источниках, способах структурирования информации и оформлении результатов поиска правовой информации.	Сформирована система знаний о правовых информационных источниках, способах структурирования информации и оформлении результатов поиска правовой информации.

<b>ОК 04</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<b>Умения:</b> организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	Отсутствие умений организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	Фрагментарные, неполные умения организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	Небольшие пробелы в умении организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	Сформированное умение организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.
	<b>Знания:</b> психологические основы деятельности коллектива; психологические особенности личности.	Отсутствие знаний о психологических основах деятельности коллектива и психологических особенностях личности.	Несистемное использование знаний о психологических основах деятельности коллектива и психологических особенностях личности.	Небольшие пробелы в знаниях о психологических основах деятельности коллектива и психологических особенностях личности.	Сформирована система знаний о психологических основах деятельности коллектива и психологических особенностях личности.
<b>ОК 06.</b> 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;	<b>Умения:</b> описывать значимость своей специальности; применять стандарты антикоррупционного поведения.	Отсутствие умений проявлять гражданско-патриотические позиции, применять стандарты антикоррупционного поведения.	Фрагментарные, неполные умения проявлять гражданско-патриотические позиции, применять стандарты антикоррупционного поведения.	Небольшие пробелы в умении проявлять гражданско-патриотические позиции, применять стандарты антикоррупционного поведения.	Сформированное умение проявлять гражданско-патриотические позиции, применять стандарты антикоррупционного поведения.
	<b>Знания:</b> сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения.	Отсутствие знаний об общечеловеческих ценностях, значимости профессиональной деятельности и стандартов антикоррупционного поведения.	Несистемное использование знаний об общечеловеческих ценностях, значимости профессиональной деятельности и стандартов антикоррупционного поведения.	Небольшие пробелы в знаниях об общечеловеческих ценностях, значимости профессиональной деятельности и стандартов антикоррупционного поведения.	Сформирована система знаний об общечеловеческих ценностях, значимости профессиональной деятельности и стандартов антикоррупционного поведения.
<b>ОК 07</b> Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	<b>Умения:</b> определять направления ресурсосбережения; в рамках профессиональной деятельности; по специальности, осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства; организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона	Отсутствие умений определять направления ресурсосбережения; в рамках профессиональной деятельности; по специальности, осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства.	Фрагментарные, неполные умения определять направления ресурсосбережения; в рамках профессиональной деятельности; по специальности, осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства.	Небольшие пробелы в умении определять направления ресурсосбережения; в рамках профессиональной деятельности; по специальности, осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства.	Сформированное умение определять направления ресурсосбережения; в рамках профессиональной деятельности; по специальности, осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства.
	<b>Знания:</b> основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения	Отсутствие знаний об основных ресурсах, задействованных в профессиональной деятельности; о путях обеспечения ресурсосбережения.	Несистемное использование знаний об основных ресурсах, задействованных в профессиональной деятельности; о путях обеспечения ресурсосбережения.	Небольшие пробелы в знаниях об основных ресурсах, задействованных в профессиональной деятельности; о путях обеспечения ресурсосбережения.	Сформирована система знаний об основных ресурсах, задействованных в профессиональной деятельности; о путях обеспечения ресурсосбережения.
<b>ПК 4.5</b> Применять электросварку в ра-	<b>Умения:</b> выполнять тепловую резку, электроприхватку в нижнем положении при изготовлении, сборке, пригонке, установке и демонтаже деталей, неотвественных узлов, вырезов, шпигатов в наборе, ребер жесткости, заделок, планок,	Отсутствие умений применять электросварку в работе с использованием безопасных методов труда.	Фрагментарные, неполные умения применять электросварку в работе с использованием безопасных методов труда.	Небольшие пробелы в умении применять электросварку в работе с использованием безопасных методов труда.	Сформированное умение применять электросварку в работе с использованием безопасных методов труда.

боте с использованием безопасных методов труда.	книц, рыбин, угольников, скоб; работать электроприхваткой;				
	<b>Знания:</b> основные свойства применяемых сталей, сплавов и электродов; принцип работы и правила эксплуатации и обслуживания применяемого пневматического, сварочного, газорезательного и механического оборудования;	Отсутствие знаний о принципах работы и правилах эксплуатации и обслуживания применяемого пневматического, сварочного, газорезательного и механического оборудования	Несистемное использование знаний о принципах работы и правилах эксплуатации и обслуживания применяемого пневматического, сварочного, газорезательного и механического оборудования	Небольшие пробелы в знаниях о принципах работы и правилах эксплуатации и обслуживания применяемого пневматического, сварочного, газорезательного и механического оборудования	Сформирована система знаний о принципах работы и правилах эксплуатации и обслуживания применяемого пневматического, сварочного, газорезательного и механического оборудования

## 2. Уровень и критерии освоения компетенции, а также показатели и критерии оценки её сформированности

Уровень освоения	Критерии освоения	Показатели и критерии оценки сформированности компетенции
Продвинутый	<p><i>Компетенции сформированы</i></p> <p>Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка</p>	<p>Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено на «отлично».</p> <p>Обучаемый демонстрирует способность к полной самостоятельности (допускаются консультации с преподавателем по сопутствующим вопросам) в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий в рамках учебной дисциплины с использованием знаний, умений и навыков, полученных как в ходе освоения данной учебной дисциплины, так и смежных дисциплин.</p>
Базовый	<p><i>Компетенции сформированы.</i></p> <p>Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка</p>	<p>Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальной оценкой, некоторые виды заданий выполнены с несущественными ошибками. Качество выполнения заданий оценено преимущественно на «хорошо».</p> <p>Способность обучающегося продемонстрировать самостоятельное применение знаний, умений и навыков при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель при потенциальном формировании компетенции, подтверждает наличие сформированной компетенции, причем на более высоком уровне.</p>
Пороговый	<p><i>Компетенции сформированы.</i></p> <p>Демонстрируется недостаточный уровень самостоятельности практического навыка</p>	<p>Теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки. Качество выполнения заданий оценено преимущественно на «удовлетворительно».</p> <p>Если обучаемый демонстрирует самостоятельность в применении знаний, умений и навыков к решению учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем, по заданиям, решение которых было показано преподавателем, следует считать, что компетенция сформирована, но ее уровень недостаточно высок.</p>
Низкий	<p><i>Компетенции не сформированы</i></p> <p>Демонстрируется отсутствие или фрагментарное наличие самостоятельности и практического навыка</p>	<p>Теоретическое содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p> <p>Неспособность обучающегося самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения, отсутствие самостоятельности в применении умения к использованию методов освоения учебной дисциплины и неспособность самостоятельно проявить навык повторения решения поставленной задачи по стандартному образцу свидетельствуют об отсутствии сформированной компетенции.</p>

### 3. Описание шкал оценивания

Оценка	Результаты
<b>Практическая работа</b>	
Отлично	Выставляется обучающемуся, чей результат анализа ситуации оказался наиболее всесторонним, чье решение или расчет оказался наиболее продуманным, логичным и предусматривающим большее количество альтернативных вариантов решений;
Хорошо	Выставляется обучающемуся, использовавшему методику или инструмент анализа с незначительными нарушениями, чья работа имеет незначительные погрешности
Удовлетворительно	Выставляется каждому обучающемуся, чья работа имеет нарушения, но в целом задание выполнено, анализ проведен поверхностно, в том числе с нарушением методики его проведения
Неудовлетворительно	Выставляется каждому обучающемуся, если работа выполнена с нарушением методики его выполнения, результаты не обоснованы, не сделаны выводы, выводы сделаны с грубыми нарушениями и не соответствует поставленной задаче.
<b>Решение ситуационных задач (кейс-задачи)</b>	
Отлично	задание выполнено в полном объеме, проведен анализ с использованием инструментов стратегического анализа, выявлены проблемы, требующие решения, даны обоснованные рекомендации, представлена группировка рисков и возможностей, представлено обоснование.
Хорошо	задание выполнено в полном объеме, содержание рекомендаций соответствует проблеме, обоснования не представлены.
Удовлетворительно	в целом задание выполнено правильно, при проведении анализа слабо использованы (или не использованы) инструменты стратегического анализа, рекомендации даны без обоснования.
Неудовлетворительно	в обосновании допущены ошибки, рекомендации не систематизированы как план.
<b>Зачет</b>	
Зачтено	выставляется обучающемуся, который усвоил предусмотренный программный материал; правильно, с применением примеров, показал систематизированные знания по темам дисциплины, способен связать теорию с практикой, тему вопроса с другими темами данного курса, других изучаемых дисциплин.
Не зачтено	Выставляется в следующих случаях: 1. Обучающийся не справился с заданием, не может ответить на вопросы, предложенные (поставленные) преподавателем, не обладает целостным представлением об изучаемой теме и ее взаимосвязях. 2. Ответ на вопрос полностью отсутствует. 3. Отказ от ответа.

## 4. Типовые задания, характеризующие этапы формирования компетенций

### 4.1 Практические работы

Практические работы являются важным методом формирования профессиональных компетенций у студентов, поскольку они позволяют закрепить теоретические знания, развить навыки самостоятельного принятия решений и повысить готовность к решению реальных проблем в профессиональной деятельности.

#### ***Практическая работа № 1***

Тема: «Использование на рабочем месте средств индивидуальной защиты от поражающих факторов при ЧС»

Задание:

1. Продемонстрировать умение правильно выбирать и применять средства индивидуальной защиты, соответствующие требованиям безопасности при выполнении сварочных работ.

#### ***Практическая работа №2***

Тема: «Правила поведения и действия по сигналам гражданской обороны».

Задание:

1. Изучить сигналы гражданской обороны («Внимание всем!», «Воздушная тревога», «Химическая тревога»), порядок действий при получении сигналов и отретпетировать последовательность правильных шагов в имитированной чрезвычайной ситуации.

#### ***Практическая работа №3***

Тема: «Самоподготовка будущего призванного к осуществлению военной деятельности».

Задания:

1. Изучить основы самоподготовки военнослужащего, осваивают физические упражнения и мероприятия, направленные на развитие физических качеств, необходимых будущему солдату, а также знакомятся с этико-правовыми аспектами службы в армии.

#### ***Практическая работа №4***

Тема: «Строевая и физическая подготовка».

Задание:

1. выполнение строевых упражнений и комплекса общих физических нагрузок совместно с группой, демонстрируя сплоченность и согласованность действий.

#### ***Практическая работа №5***

Тема: «Отработка начальных навыков обращения с оружием».

Задание:

1. Под руководством преподавателя освоить базовые приемы обращения с учебным образцом оружия (без патронов):

- разборка/сборка автомата Калашникова АК-74,
- обучение правилам заряжания и стрельбы (теория),
- формирование умения определять неисправности и устранять мелкие неполадки.

#### ***Практическая работа №6***

Тема: «Общие принципы оказания первой медико-санитарной помощи. Методы доврачебной реанимации».

Задание:

1. Освоить методы оказания первой помощи пострадавшим, научиться оказывать первую медицинскую помощь в ситуациях остановки дыхания и кровообращения, используя правильные способы восстановления проходимости дыхательных путей и непрямого массажа сердца.

#### ***Практическая работа №7***

Тема: «Первая помощь при отсутствии сознания, при остановке дыхания и отсутствии кровообращения (остановке сердца)».

Задание:

1. диагностировать признаки бессознательного состояния и провести комплекс мероприятий по восстановлению функций дыхательной и кровеносной систем пациента.

#### ***Практическая работа №8***

Тема: «Первая помощь при наружных кровотечениях, при травмах различных областей тела».

Задание:

1. ознакомиться с симптомами и признаками повреждения тканей, грамотно оценить характер и локализацию травмы, выбрать оптимальный способ временной остановки кровотечения и подготовить пострадавшего к транспортировке.

#### ***Практическая работа №9***

Тема: «Первая помощь при ожогах и воздействии высоких температур, при воздействии низких температур».

Задание:

1. выявить симптомы воздействия температуры на организм человека, определить степень ожога или отморожения и принять меры первой помощи, исключив осложнения и негативные последствия.

#### ***Практическая работа №10***

Тема: «Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, при отравлениях».

Задание:

1. освоить методы диагностики и удаления инородных тел из дыхательных путей, а также ознакомиться с процедурами оказания первой помощи при острых интоксикациях организма.

#### ***Практическая работа №11***

Тема: «Показатели здоровья и факторы, их определяющие. Оценка физического состояния».

Задание:

1. провести диагностику собственного физического состояния, определяют показатели здоровья и оценивают влияние окружающей среды на самочувствие и работоспособность.

## **4.2 Ситуационные задачи**

Ситуационные задачи представляют собой мощный инструмент формирования как общих, так и профессиональных компетенций у студентов. Они позволяют смоделировать реальные рабочие ситуации, повышая практические навыки и готовя будущих профессионалов к возможным проблемам и вызовам в профессиональной деятельности.

*Примерные ситуационные задачи:*

*Задача 1:* Вы оказались свидетелем происшествия на предприятии судостроительной отрасли. Рабочий получил травму руки при использовании газорезательного оборудования. Опишите ваши первые действия и порядок оказания первой помощи.

*Задача 2:* Ваш коллега на рабочем месте потерял сознание вследствие сильного стресса. Какие шаги вы будете предпринимать сразу же после обнаружения этого факта?

*Задача 3:* При строительстве корпуса корабля произошла авария, вызвавшая сильный пожар. Ваш участок расположен рядом с очагом возгорания. Что вы предпримете в первую очередь, чтобы обезопасить себя и рабочих поблизости?

*Задача 4:* На заводе произошел выброс ядовитых газов. Ваши коллеги получили легкое отравление, однако состояние большинства удовлетворительное. Однако один сотрудник жалуется на головокружение и тошноту. Определите тактику дальнейших действий.

*Задача 5:* Вы находитесь на борту судна, которое столкнулось с проблемой нехватки питьевой воды и пищи. Часть экипажа испытывает обезвоживание и истощение. Как организовать систему распределения запасов и первоочередную помощь нуждающимся?

*Задача 6:* Рабочий случайно повредил руку тяжелым предметом, образовалась открытая рана. При осмотре видно наличие загрязнения и возможного инфицирования. Что предпринять немедленно?

*Задача 7:* Один из работников получил тяжелую электротравму. Его сердце перестало биться, дыхание отсутствует. Кто-то вызывает скорую помощь, а вам поручено приступить к первым действиям по спасению. Что конкретно вы сделаете?

*Задача 8:* В цехе судостроительного завода произошло короткое замыкание, сопровождающееся сильным запахом гари и искрами. Начальник цеха временно покинул помещение. Вам необходимо срочно организовать эвакуацию персонала. Как вы поступите?

*Задача 9:* На кораблестроительном предприятии работник получил глубокий порез ноги острым инструментом. Потеря крови интенсивная, пульс слабый. Что необходимо сделать для стабилизации состояния сотрудника до прибытия медиков?

*Задача 10:* Находясь на открытом пространстве палубы судна, рабочий почувствовал сильное ухудшение самочувствия из-за длительного пребывания на солнце (тепловой удар). Какие действия вы предпримете для облегчения его состояния и избежания ухудшения положения?

### 4.3 Зачет

*Примерные вопросы к зачету:*

1. Разновидности опасностей современного мира.
2. Защита человека и окружающей среды от опасностей.
3. Сущность понятия «безопасность жизнедеятельности».
4. Возникновение и развитие научных представлений о человеко- и природо-защитной деятельности.
5. Представление о системе «человек – среда обитания», ее структуре и функциональных связях.
6. Системы безопасности и их структура.
7. Вред, ущерб – виды и характеристики.
8. Нормы экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности.
9. Способы минимизации угрозы потерь, вызываемых нарушениями норм безопасности жизнедеятельности на рабочем месте.
10. Алгоритмы поддержания безопасных условий жизнедеятельности на рабочем месте
11. Понятие и общая классификация чрезвычайных ситуаций.
12. ЧС природного, техногенного и социального характера.
13. Общие правила безопасного поведения в ЧС и особенности безопасного поведения в процессе выполнения профессиональных функций.

14. Действия населения по сигналам гражданской обороны
15. Порядок применения современных средств и устройств информатизации и цифровых инструментов в обеспечении безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях в процессе выполнения профессиональных функций
16. Россия в современном мире, оборона страны как обязательное условие мирного социально-экономического развития Российской Федерации и обеспечение её военной безопасности.
17. Военная служба в исторической ретроспективе и перспективе.
18. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск, история их создания, их основные задачи.
19. Руководство и управление Вооруженными Силами.
20. Организация обороны Российской Федерации
21. Военная служба как вид федеральной государственной службы и разновидность профессиональной служебной деятельности: особенности и предназначение.
22. Правовой статус военнослужащих.
23. Права и обязанности военнослужащих.
24. Социальное обеспечение военнослужащих.
25. Понятие и сущность воинской обязанности.
26. Воинский учет граждан.
27. Призыв граждан на военную службу.
28. Медицинское освидетельствование и обследование граждан при постановке их на воинский учет и при призыве на военную службу.
29. Обязательная и добровольная подготовка граждан к военной службе.
30. Начало, срок и окончание военной службы.
31. Увольнение с военной службы.
32. Прохождение военной службы по призыву, по контракту.
33. Альтернативная гражданская служба.
34. Ответственность военнослужащих.
35. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации
36. Строевая подготовка: строи и управление ими, строевые приемы и движение без оружия, строевые приемы и движение с оружием, выполнение воинского приветствия, выход из строя и возвращение в строй, подход к начальнику и отход от него, строи отделения, действия военнослужащих у автомобилей и на автомобилях.
37. Цель и задачи физической подготовки, содержание, средства физической подготовки.
38. Этапы проведения физической подготовки военнослужащих.
39. Техника выполнения физических упражнений и формирования двигательных навыков.
40. Основные формы проведения физической подготовки: учебные занятия, утренняя физическая зарядка, попутные физические тренировки
41. Понятие «огневая подготовка».
42. Требования к организации, порядку и мерам безопасности во время стрельб и тренировок.
43. Правила безопасного обращения с оружием.
44. Изучение условий выполнения упражнения начальных стрельб из стрелкового оружия.
45. Способы удержания оружия и правильность прицеливания. Материальная часть автомата
46. Калашникова, разборка, сборка, чистка, смазка и хранение автомата, осмотр и подготовка автомата к стрельбе, ведение огня из автомата, ручные осколочные гранаты
47. Основы общевойскового боя.

48. Основные понятия общевойскового боя (бой, удар, огонь, маневр). Виды маневра.
49. Походный, предбоевой и боевой порядок действия подразделений.
50. Оборона, ее задачи и принципы. Наступление, задачи и способы
51. Местность как элемент боевой обстановки.
52. Тактические свойства местности, основные её разновидности и влияние на боевые действия войск.
53. Сезонные изменения тактических свойств местности.
54. Типы укрытий на разных типах местности (горная, степь, лес и т.д.)
55. Порядок оборудования позиции отделения.
56. Назначение, размеры и последовательность оборудования окопа для стрелка.
57. Шанцевый инструмент, его назначение, применение и сбережение
58. Виды боевых ранений и опасность их получения.
59. Состав и назначение штатных и подручных средств первой помощи.
60. Алгоритм оказания первой помощи при различных состояниях, в т.ч. боевых ранений.
61. Условные зоны оказания первой помощи: характеристика особенностей «красной», «желтой» и «зеленой» зон.
62. Объем мероприятий первой помощи в каждой зоне. Порядок выполнения мероприятий первой помощи в каждой зоне.
63. Боевое Знамя части – символ воинской чести, доблести и славы.
64. Боевые традиции Вооруженных сил РФ.
65. Ордена – почетные награды за воинские отличия в бою и заслуги в военной службе.
66. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.
67. Патриотизм и верность воинскому долгу. Дружба, войсковое товарищество.
68. Оценка состояния пострадавшего. Общая характеристика поражений организма человека от воздействия опасных факторов.
69. Общие правила и порядок оказания первой медицинской помощи.
70. Первая доврачебная помощь при различных повреждениях и состояниях организма.
71. Транспортная иммобилизация и транспортирование пострадавших при различных повреждениях
72. Из истории инфекционных болезней. Классификация инфекционных заболеваний.
73. Общие признаки инфекционных заболеваний. Естественный микробный фон кожи.
74. Патогенные микроорганизмы.
75. Бессимптомная латентная инфекция.
76. Инфекционные заболевания и бактерионосительство.
77. Периоды протекания инфекционных заболеваний.
78. Воздушно-капельные инфекции.
79. Желудочно-кишечные инфекции. Пищевые отравления бактериальными токсинами.
80. Определение понятия «иммунитет». Виды и подвиды иммунитета.
81. Антигены и антитела. Формы приобретенного иммунитета.
82. Иммунитет и восприимчивость к инфекционным заболеваниям.
83. Методы иммунопрофилактики. Общие принципы профилактики инфекционных заболеваний.
84. Здоровье и факторы его формирования.
85. Здоровый образ жизни и его составляющие.
86. Двигательная активность и здоровье. Питание и здоровье.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАМЧАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «КамчатГТУ»)

Колледж

**В.В. Тимошин**

**БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Методические указания к изучению курса и выполнению практических работ  
для студентов специальности 26.02.02 «Судостроение»  
очная и заочная форма обучения*

Петропавловск-Камчатский  
2026 г.

## **Владислав Владимирович Тимошин**

Безопасность жизнедеятельности. Методические указания к изучению курса и выполнению практических работ для студентов специальности 26.02.02 «Судостроение» – Петропавловск-Камчатский: КамчатГТУ, 2026. – 28 с.

Методические указания к изучению курса и выполнению практических работ для студентов специальности 26.02.02 «Судостроение» составлены в соответствии с требованиями к освоению основной образовательной программы подготовки выпускников по специальности 26.02.02 «Судостроение» федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования.

© КамчатГТУ, 2026

© Тимошин В.В., 2026

## СОДЕРЖАНИЕ

1. КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА.....	4
2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА.....	4
3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.....	6
3.1 Содержание лекционных занятий.....	6
3.2 Практические занятия.....	9
4. ВОПРОСЫ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ.....	23
5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ.....	26

## **1. КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ОГСЭ.03 «Безопасность жизнедеятельности»**

Дисциплина предназначена для изучения студентами специальности 26.02.02 «Судостроение» и входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

Дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» направлена на приобретение знаний и навыков, обеспечивающих защиту человека и общества от негативных воздействий окружающей среды, производственных рисков и чрезвычайных ситуаций. Основная цель курса заключается в формировании у студентов устойчивых компетенций, позволяющих эффективно решать задачи, связанные с охраной труда, противопожарной безопасностью, защитой окружающей среды и организацией мероприятий по предотвращению и ликвидации последствий аварий и стихийных бедствий.

Учебный процесс сочетает лекции и практические занятия, нацеленные на развитие основы для безопасной и качественной трудовой деятельности, а также развивает ответственное отношение к жизни и здоровью окружающих. Промежуточная аттестация проходит в форме зачёта.

## **2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА**

Основная цель дисциплины – обеспечение подготовки студентов к безопасной профессиональной деятельности, направленной на сохранение здоровья и предупреждение чрезвычайных ситуаций.

Задачи изучения дисциплины

1. Формирование теоретической базы: Изучение основ охраны труда, промышленной санитарии, пожарной безопасности, экологии и защиты окружающей среды.

2. Развитие практических навыков: Овладение методами анализа рисков, оценки опасных факторов производственной среды и принятия мер по снижению риска возникновения аварий и катастроф.

3. Подготовка к действиям в условиях ЧС: Обучение методам поведения и действий в экстремальных ситуациях природного и техногенного характера.

4. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний: Формирование понимания важности профилактических мероприятий и здорового образа жизни.

5. Повышение уровня культуры безопасности: Развитие ответственности и сознательного отношения к вопросам собственной безопасности и безопасности окружающих.

Таким образом, изучение истории России формирует всестороннее представление о прошлом нашей страны, развивает важные интеллектуальные и нравственные качества, готовит будущих профессионалов к активной социальной и профессиональной деятельности.

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

- распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте, анализировать и выделять её составные части
  - определять этапы решения задачи, составлять план действия, реализовывать составленный план, определять необходимые ресурсы
  - выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы
  - владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах
  - оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)
  - определять задачи для поиска информации, планировать процесс поиска, выбрать необходимые источники информации
  - выделять наиболее значимое в перечне информации, структурировать получаемую информацию, оформлять результаты поиска
  - оценивать практическую значимость результатов поиска
  - применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач
  - использовать современное программное обеспечение в профессиональной деятельности
  - использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач
  - организовывать работу коллектива и команды
  - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
  - проявлять активную гражданскую позицию: уметь выражать свое мнение относительно общественно значимых вопросов, защищать национальные интересы и культурные ценности, способствовать укреплению национального согласия и гармонии в обществе.
  - применять принципы антикоррупционного поведения: формировать личную практику честности и открытости, воздерживаться от коррупции, действовать согласно стандартам нравственности и прозрачности, содействовать развитию антикоррупционной среды в своем профессиональном сообществе.
  - определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности
  - по специальности, осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства
  - организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона.
- знать:**
- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить
  - структура плана для решения задач, алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях

- основные источники информации и ресурсы для решения задач и/или проблем в профессиональном и/или социальном контексте
- методы работы в профессиональной и смежных сферах
- порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
- номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности
- приемы структурирования информации
- формат оформления результатов поиска информации
- современные средства и устройства информатизации, порядок их применения и
- программное обеспечение в профессиональной деятельности, в том числе цифровые средства
- психологические основы деятельности коллектива
- психологические особенности личности
- знание основ патриотизма и гражданской позиции: понимание сущности гражданского долга, значения исторических традиций и культурных ценностей России, осознание важности сохранения единства народов многонациональной страны.
- знание базовых принципов антикоррупционного поведения: осведомленность о нормах этики и морали, определяющих недопустимость коррупционных проявлений, способность распознавать и избегать ситуаций, связанных с нарушением антикоррупционной культуры.
- основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности
- пути обеспечения ресурсосбережения.

### **3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

#### ***3.1 Содержание лекционных занятий***

##### ***Раздел 1. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности и поведение человека в чрезвычайных ситуациях***

##### **Тема 1.1. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности**

Цели и задачи изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности». Разновидности опасностей современного мира. Защита человека и окружающей среды от опасностей. Сущность понятия «безопасность жизнедеятельности».

Возникновение и развитие научных представлений о человеко- и природо-защитной деятельности. Представление о системе «человек – среда обитания», ее структуре и функциональных связях. Системы безопасности и их структура. Вред, ущерб – виды и характеристики.

Нормы экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности. Способы минимизации угрозы потерь, вызываемых нарушениями норм безопасности жизнедеятельности на рабочем месте. Алгоритмы поддержания безопасных условий жизнедеятельности на рабочем месте.

## **Тема 1.2. Безопасное поведение человека в чрезвычайных ситуациях**

Понятие и общая классификация чрезвычайных ситуаций. ЧС природного, техногенного и социального характера. Общие правила безопасного поведения в ЧС и особенности безопасного поведения в процессе выполнения профессиональных функций. Действия населения по сигналам гражданской обороны. Порядок применения современных средств и устройств информатизации и цифровых инструментов в обеспечении безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях в процессе выполнения профессиональных функций

## ***Раздел 2. Основы военной службы и медицинской подготовки***

### **Тема 2.1. Основы военной безопасности Российской Федерации**

Россия в современном мире, оборона страны как обязательное условие мирного социально-экономического развития Российской Федерации и обеспечение её военной безопасности. Военная служба в исторической ретроспективе и перспективе. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск, история их создания, их основные задачи. Руководство и управление Вооруженными Силами. Организация обороны Российской Федерации

### **Тема 2.2. Организационные и правовые основы военной службы в Российской Федерации**

Военная служба как вид федеральной государственной службы и разновидность профессиональной служебной деятельности: особенности и предназначение. Правовой статус военнослужащих. Права и обязанности военнослужащих. Социальное обеспечение военнослужащих. Понятие и сущность воинской обязанности. Воинский учет граждан. Призыв граждан на военную службу. Медицинское освидетельствование и обследование граждан при постановке их на воинский учет и при призыве на военную службу. Обязательная и добровольная подготовка граждан к военной службе. Начало, срок и окончание военной службы. Увольнение с военной службы. Прохождение военной службы по призыву, по контракту. Альтернативная гражданская служба. Ответственность военнослужащих. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации.

### **Тема 2.3. Основы строевой и физической подготовки**

Строевая подготовка: строи и управление ими, строевые приемы и движение без оружия, строевые приемы и движение с оружием, выполнение воинского приветствия, выход из строя и возвращение в строй, подход к начальнику и отход от него, строи отделения, действия военнослужащих у автомобилей и на автомобилях. Цель и задачи физической подготовки, содержание, средства физической подготовки. Этапы проведения физической подготовки военнослужащих. Техника выполнения физических упражнений и формирования двигательных навыков. Основные формы проведения физической подготовки: учебные занятия, утренняя физическая зарядка, попутные физические тренировки

### **Тема 2.4. Основы строевой и физической подготовки**

Понятие «огневая подготовка». Требования к организации, порядку и мерам безопасности во время стрельб и тренировок. Правила безопасного обращения с оружием. Изучение условий выполнения упражнения начальных стрельб из стрелкового оружия. Способы удержания оружия и правильность прицеливания. Материальная часть автомата. Калашникова, разборка, сборка, чистка, смазка и хранение автомата, осмотр и подготовка автомата к стрельбе, ведение огня из автомата, ручные осколочные гранаты.

### **Тема 2.5. Основы тактической подготовки**

Основы общевойскового боя. Основные понятия общевойскового боя (бой, удар, огонь, маневр). Виды маневра. Походный, предбоевой и боевой порядок действия подразделений. Оборона, ее задачи и принципы. Наступление, задачи и способы

### **Тема 2.6. Основы военной топографии**

Местность как элемент боевой обстановки. Тактические свойства местности, основные её разновидности и влияние на боевые действия войск. Сезонные изменения тактических свойств местности. Типы укрытий на разных типах местности (горная, степь, лес и т.д.).

### **Тема 2.7. Основы инженерной подготовки**

Порядок оборудования позиции отделения. Назначение, размеры и последовательность оборудования окопа для стрелка. Шанцевый инструмент, его назначение, применение и сбережение.

### **Тема 2.8. Основы военно-медицинской подготовки. Тактическая медицина**

Виды боевых ранений и опасность их получения. Состав и назначение штатных и подручных средств первой помощи. Алгоритм оказания первой помощи при различных состояниях, в т.ч. боевых ранений. Условные зоны оказания первой помощи: характеристика особенностей «красной», «желтой» и

«зеленой» зон. Объем мероприятий первой помощи в каждой зоне. Порядок выполнения мероприятий первой помощи в каждой зоне.

### **Тема 2.9. Символы воинской чести. Боевые традиции Вооруженных Сил России**

Боевое Знамя части – символ воинской чести, доблести и славы. Боевые традиции Вооруженных сил РФ. Ордена – почетные награды за воинские отличия в бою и заслуги в военной службе. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Патриотизм и верность воинскому долгу. Дружба, войсковое товарищество.

## ***Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни***

### **Тема 3.1. Общие правила оказания первой помощи**

Оценка состояния пострадавшего. Общая характеристика поражений организма человека от воздействия опасных факторов. Общие правила и порядок оказания первой медицинской помощи. Первая доврачебная помощь при различных повреждениях и состояниях организма. Транспортная иммобилизация и транспортирование пострадавших при различных повреждениях.

### **Тема 3.2. Профилактика инфекционных заболеваний**

Из истории инфекционных болезней. Классификация инфекционных заболеваний. Общие признаки инфекционных заболеваний. Естественный микробный фон кожи. Патогенные микроорганизмы. Бессимптомная латентная инфекция. Инфекционные заболевания и бактерионосительство. Периоды протекания инфекционных заболеваний. Воздушно-капельные инфекции.

### **Тема 3.3. Обеспечение здорового образа жизни**

Здоровье и факторы его формирования. Здоровый образ жизни и его составляющие. Двигательная активность и здоровье. Питание и здоровье. Вредные привычки. Факторы риска. Понятие об иммунитете и его видах

## ***3.2 Практические занятия***

### ***Практическое занятие № 1***

Тема: «Использование на рабочем месте средств индивидуальной защиты от поражающих факторов при ЧС»

*Цель:* ознакомиться с видами и назначением средств индивидуальной защиты (СИЗ)

*Задание:* продемонстрировать умение правильно выбирать и применять средства индивидуальной защиты, соответствующие требованиям безопасности при выполнении сварочных работ.

*Технические средства обучения:*

- Средства индивидуальной защиты: защитные очки, маска сварщика, перчатки сварщика, огнестойкая одежда, специальная обувь.
- Электросварочное оборудование: источник питания, держатель электродов, комплект электродов различного диаметра.
- Доска объявлений и наглядные материалы (таблицы, схемы, иллюстрации).
- Проектор и компьютер для демонстрации видеороликов и презентаций.

*Ход работы:*

Подготовительный этап:

1. Инструкция преподавателя по правилам техники безопасности при обращении со средствами индивидуальной защиты.
2. Повторение теории по классификации СИЗ, их назначению и принципам работы.

Основной этап:

1. Выбор необходимых СИЗ согласно ситуации и заданному типу сварки (ручная электродуговая, аргонная и др.).
2. Проверка исправности выбранных средств защиты (оценка целостности масок, перчаток, обуви, спецодежды).
3. Надевание защитной экипировки и проверка её удобства и функциональности.
4. Проведение демонстрационной сварки преподавателем с комментариями относительно правильной эксплуатации СИЗ.
5. Самостоятельная работа студентов под контролем преподавателя: каждый студент выполняет элементарный сварочный шов, соблюдая правила безопасности.

Заключительный этап:

1. Снятие и хранение использованных СИЗ.
2. Рефлексия проделанной работы: обсуждение проблемных моментов, возникших трудностей и путей их преодоления.
3. Зачетная оценка выполненных заданий каждым студентом.

*Рекомендуемая литература:*

1. Абрамова, С.В. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 399 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02041-0. – Текст: непосредственный.
2. Арустамов, Э.А. Безопасность жизнедеятельности: учебное издание / Арустамов Э.А., Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Гуськов Г.В. - Москва:

Академия, 2023. - 208 с. (Специальности среднего профессионального образования). - ISBN 978-5-0054-1282-9 – Текст: непосредственный.

*Указания к выполнению практической работы:*

Перед началом работы внимательно ознакомьтесь с инструкциями по применению каждой единицы СИЗ.

Выполняйте операции последовательно, контролируя правильность расположения всех элементов защиты.

Регулярно проверяйте состояние своей экипировки на предмет повреждений или износа.

Во время самостоятельной работы слушайте советы и подсказки преподавателя.

После завершения работы аккуратно снимите и положите СИЗ на специально отведенное место хранения.

Будьте внимательны к коллегам и помогайте друг другу при возникновении затруднений.

Форма отчетности: письменный отчет с описанием хода работы, сделанных выводов и предложений по улучшению навыков безопасного труда

### ***Практическое занятие №2***

Тема: «Правила поведения и действия по сигналам гражданской обороны»

*Цель:* ознакомление с системой оповещения населения и действиями по сигналам гражданской обороны.

*Задание:* изучить сигналы гражданской обороны («Внимание всем!», «Воздушная тревога», «Химическая тревога»), порядок действий при получении сигналов и отрепетировать последовательность правильных шагов в имитированной чрезвычайной ситуации.

*Технические средства обучения:*

- Звукозапись сигналов гражданской обороны.
- Телевизор для просмотра видеоматериалов.
- Маски, респираторы, индивидуальные пакеты первой помощи и прочие предметы индивидуального пользования.
- Учебные плакаты и таблицы с указанием порядка действий по каждому сигналу.

*Ход работы:*

1. Краткий вводный курс о роли гражданской обороны в обеспечении национальной безопасности.

2. Повторение базовых понятий и определений: виды угроз, типы сигналов, обязанности гражданина при сигналах тревоги.

3. Просмотр видеорепортажа или презентации о системах оповещения и порядке действий при поступлении сигнала.

4. Имитация звукового сигнала «Внимание всем!» и последующая разборка действий участников занятий: выключение электроприборов, закрытие окон, включение радио или телевидения для приема сообщений.

5. Студенты делятся на подгруппы, каждая подгруппа получает условную ситуацию (например, угроза химического заражения). Участники демонстрируют алгоритм действий, включающий эвакуацию, использование индивидуальных средств защиты и оказание первой помощи пострадавшим.

6. Анализ ошибок и корректировка действий групп на основании рекомендаций преподавателя.

#### *Рекомендуемая литература:*

1. Абрамова, С.В. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.]; под общей редакцией В. П. Соломина. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 399 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02041-0. – Текст: непосредственный.

2. Арустамов, Э.А. Безопасность жизнедеятельности: учебное издание / Арустамов Э.А., Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Гуськов Г.В. - Москва: Академия, 2023. - 208 с. (Специальности среднего профессионального образования). - ISBN 978-5-0054-1282-9 – Текст: непосредственный.

#### *Указания к выполнению практической работы:*

1. Все участники обязаны внимательно прослушать инструкции преподавателя и действовать строго по установленным нормам и правилам.

2. В ходе практической части будьте осторожны, избегайте паники и поспешных решений.

3. Помните, что ваше поведение и решения влияют на общую оценку вашей подготовленности.

4. Активно участвуйте в ролевой игре, проявляйте инициативу и взаимопомощь.

5. По окончании занятия проанализируйте допущенные ошибки и сделайте выводы для дальнейшего совершенствования навыков выживания и сохранения спокойствия в стрессовых ситуациях.

### ***Практическое занятие №3***

Тема: «Самоподготовка будущего призывника к осуществлению военной деятельности»

*Цель:* повышение осведомлённости будущих призывников о требованиях к физической подготовке и морально-психологическим качествам воен-

нослужащих; совершенствование навыков физического развития и выносливости; пропаганда любви к Родине, уважения традиций героического прошлого нашей страны и воспитание чувства долга перед Отечеством.

*Задание:* изучить основы самоподготовки военнослужащего, осваивают физические упражнения и мероприятия, направленные на развитие физических качеств, необходимых будущему солдату, а также знакомятся с этическими и правовыми аспектами службы в армии.

*Технические средства обучения:* телевизор для демонстрации исторических кадров и выступлений выдающихся военных деятелей и для воспроизведения гимна Российской Федерации и музыки военного назначения.

*Ход работы:*

1. Объяснение особенностей физической подготовки призывника, необходимой для прохождения срочной службы.
2. Теоретический блок: изучение норм физической подготовки (бег, подтягивание, отжимание, пресс и т.п.) и истории российской армии.
3. Практический блок: выполнение комплекса упражнений под руководством преподавателя:
  - Бег на короткие дистанции (до 1 км);
  - Подтягивание на перекладине;
  - Отжимание от пола;
  - Упражнения на пресс;
  - Эстафета на скорость и координацию движений.
4. Завершающая часть: проведение конкурса рисунков и сочинений на тему «Моя армия – моя гордость!».
5. Подведение итогов соревнования и награждение победителей дипломами и поощрениями.

*Рекомендуемая литература:*

1. Абрамова, С.В. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 399 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02041-0. – Текст: непосредственный.
2. Арустамов, Э.А. Безопасность жизнедеятельности: учебное издание / Арустамов Э.А., Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Гуськов Г.В. - Москва: Академия, 2023. - 208 с. (Специальности среднего профессионального образования). - ISBN 978-5-0054-1282-9 – Текст: непосредственный.

*Указания к выполнению практической работы:*

1. Важно соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений, избегать травм и перегрузок организма.

2. Необходимо проявлять уважение к традициям русской армии и бережно относиться к историческому наследию нашего государства.

3. Участникам рекомендуется поддерживать позитивный настрой и доброжелательное отношение друг к другу вне зависимости от этнической принадлежности или вероисповедания.

#### ***Практическое занятие №4***

Тема: «Строевая и физическая подготовка»

*Цель:* формирование у студентов навыков строевого шага и команды; развитие общей физической подготовки и командного взаимодействия; воспитание чувства взаимовыручки, поддержки и товарищества среди членов группы.

*Задание:* выполнение строевых упражнений и комплекса общих физических нагрузок совместно с группой, демонстрируя сплоченность и согласованность действий.

*Технические средства обучения:* –

*Ход работы:*

1. Постановка цели занятия и объяснение значения физической и строевой подготовки для успешного функционирования в команде.

2. Определение состава подразделений и назначение командиров отделений.

3. Исполнение строевых команд («Направо!», «Налево!», «Развернуться кругом!») под руководством командира отделения.

4. Маршировка строевым шагом вокруг спортивного зала или стадиона с чётким исполнением приказов.

5. Физическая нагрузка в составе группы:

- Бег на дистанцию (до 1 километра);
- Командные эстафеты на скорость и ловкость;
- Соревнования по перетягиванию каната.

6. Совместное прохождение полосы препятствий, требующей координации усилий всей команды.

7. Проведение рефлексивного обсуждения эффективности совместных действий, выявление сильных сторон и зон роста.

*Рекомендуемая литература:*

1. Абрамова, С.В. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.]; под общей редакцией В. П. Соломина. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 399 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02041-0. – Текст: непосредственный.

2. Арустамов, Э.А. Безопасность жизнедеятельности: учебное издание / Арустамов Э.А., Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Гуськов Г.В. - Москва: Академия, 2023. - 208 с. (Специальности среднего профессионального образования). - ISBN 978-5-0054-1282-9 – Текст: непосредственный.

*Указания к выполнению практической работы:*

Все участники обязаны подчиняться командам руководителя занятия и стараться показать лучшие результаты в рамках команды.

Уделите внимание точности исполнения строевых команд и поддерживайте ровный темп движения колонны.

В процессе физической нагрузки важно помогать товарищам и мотивировать друг друга на достижение поставленных целей.

Показывайте готовность прийти на помощь другим членам команды, проявляя дух солидарности и взаимоуважения.

Следуйте стандартам эффективного взаимодействия и командной работы, стараясь избежать конфликтов и разногласий внутри группы.

***Практическое занятие №5***

Тема: «Отработка начальных навыков обращения с оружием»

*Цель:* получение первичных знаний и навыков обращения с огнестрельным оружием; формирование представления о мерах предосторожности при работе с оружием; воспитание патриотических чувств и осознание важности соблюдения законов и правил владения оружием.

*Задание:* под руководством преподавателя освоить базовые приемы обращения с учебным образцом оружия (без патронов):

- разборка/сборка автомата Калашникова АК-74,
- обучение правилам заряжания и стрельбы (теория),
- формирование умения определять неисправности и устранять мелкие неполадки.

*Технические средства обучения:* учебный образец автомата АК-74 без возможности стрелять; электронные модели оружия для визуализации внутренних механизмов; специальные стенды и тренировочные приспособления для закрепления практических навыков.

*Ход работы:*

1. Информирование о конструкции автомата АК-74 и правилах безопасности при работе с ним.

2. Демонстрация преподавателем разборки и сборки автомата АК-74, поясняя каждое движение и необходимость строгого следования инструкции.

3. Практическая самостоятельная работа студентов по разборке и сборке автомата.
4. Теоретическое изучение устройства магазина, спускового механизма и способа устранения задержек при стрельбе.
5. Контроль правильности усвоения материала преподавателем посредством вопросов и ответов.
6. Организация дискуссии о воспитании чувства патриотизма и законности в связи с владением оружием.

*Рекомендуемая литература:*

1. Абрамова, С.В. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 399 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02041-0. – Текст: непосредственный.
2. Арустамов, Э.А. Безопасность жизнедеятельности: учебное издание / Арустамов Э.А., Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Гуськов Г.В. - Москва: Академия, 2023. - 208 с. (Специальности среднего профессионального образования). - ISBN 978-5-0054-1282-9 – Текст: непосредственный.

*Указания к выполнению практической работы:*

1. Работайте осторожно и внимательно следуя указаниям преподавателя.
2. Обращайтесь с оружием уважительно и исключительно в целях обучения.
3. Участвуйте активно в дискуссии, высказывая своё мнение и задавая вопросы.
4. Поддерживайте атмосферу доверия и сотрудничества, учитывая разнообразие взглядов и убеждений ваших товарищей.
5. Строго выполняйте установленные законы и нормативы, касающиеся обращения с оружием, и применяйте полученные знания лишь в законных целях.

***Практическое занятие №6***

Тема: «Общие принципы оказания первой медико-санитарной помощи. Методы доврачебной реанимации»

*Цель:* ознакомление студентов с основными приемами оказания первой помощи при несчастных случаях и неотложных состояниях; развитие навыков распознавания признаков клинической смерти и проведения базисных мероприятий сердечно-лёгочной реанимации; формирование бережного отношения к здоровью и жизни человека, включая личную ответственность за своевременное принятие решений в критических ситуациях.

*Задание:* освоить методы оказания первой помощи пострадавшим, научиться оказывать первую медицинскую помощь в ситуациях остановки дыхания и кровообращения, используя правильные способы восстановления проходимости дыхательных путей и непрямого массажа сердца.

*Технические средства обучения:* медицинская аппаратура (ножницы, бинты, шприцы, стерильные салфетки); учебные фильмы и мультимедиа-материалы о проведении первой помощи.

*Ход работы:*

1. Лекция-презентация о структуре сердечно-сосудистой системы, причинах внезапной остановки сердца и первых признаках клинической смерти.
2. Демонстрация учителем стандартных процедур сердечно-лёгочной реанимации (открытие дыхательных путей, дыхание рот-в-рот, непрямого массаж сердца).
3. Практическое упражнение студентов на специальных манекенах-тренажерах по проведению указанных манипуляций.
4. Практикование приема Хеймлиха для освобождения верхних дыхательных путей при попадании инородного тела.
5. Разбор конкретных клинических случаев и правильное применение полученных навыков.
6. Итоговая консультация преподавателя по ошибкам и достижениям студентов.

*Рекомендуемая литература:*

1. Абрамова, С.В. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 399 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02041-0. – Текст: непосредственный.
2. Арустамов, Э.А. Безопасность жизнедеятельности: учебное издание / Арустамов Э.А., Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Гуськов Г.В. - Москва: Академия, 2023. – 208 с. (Специальности среднего профессионального образования). - ISBN 978-5-0054-1282-9 – Текст: непосредственный.

*Указания к выполнению практической работы:*

1. Во время практических занятий обращайтесь особое внимание на точность выполнения движений и правильную технику.
2. Постарайтесь сохранить спокойствие и уверенность в действиях даже в сложных ситуациях.
3. Оказывая помощь другому человеку, помните о соблюдении личной гигиены и мерах безопасности.

## ***Практическое занятие №7***

Тема: «Первая помощь при отсутствии сознания, при остановке дыхания и отсутствии кровообращения (остановке сердца)»

*Цель:* ознакомление студентов с признаками потери сознания, прекращения дыхания и сердцебиения; формирование навыков диагностики состояния пострадавших и применения методик сердечно-лёгочной реанимации; способствование выработке способности быстро и уверенно принимать решения в кризисных ситуациях.

*Задание:* диагностировать признаки бессознательного состояния и провести комплекс мероприятий по восстановлению функций дыхательной и кровеносной систем пациента.

*Технические средства обучения:* презентационное оборудование (проектор, экран, компьютер) для демонстрации теоретического материала.

*Ход работы:*

1. Введение в теорию выявления симптомов клинической смерти и первой помощи при остановке сердца.
2. Работа в паре: диагностика отсутствия пульса и дыхания.
3. Последовательное выполнение алгоритма базовой сердечно-лёгочной реанимации (разблокировка дыхательных путей, компрессия грудной клетки, вентиляция лёгких).
4. Тренировка учащихся в парах, с последующим обсуждением результатов.
5. Запоминание основных положений рук при проведении компрессии грудины и вентилировании лёгких.
6. Консолидация полученных знаний и навыков через обсуждение практических примеров.

*Рекомендуемая литература:*

1. Абрамова, С.В. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 399 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02041-0. – Текст: непосредственный.
2. Арустамов, Э.А. Безопасность жизнедеятельности: учебное издание / Арустамов Э.А., Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Гуськов Г.В. - Москва: Академия, 2023. – 208 с. (Специальности среднего профессионального образования). - ISBN 978-5-0054-1282-9 – Текст: непосредственный.

*Указания к выполнению практической работы:*

1. Особое внимание уделите пониманию признаков клинической смерти и порядку проведения сердечно-лёгочной реанимации.

2. Проводите манипуляции спокойно и уверенно, старайтесь минимизировать возможные ошибки.

3. Учтите особенности своего телосложения и силы при выборе интенсивности нажатий на грудину.

### ***Практическое занятие №8***

Тема: «Первая помощь при наружных кровотечениях, при травмах различных областей тела»

*Цель:* освоение студентами эффективных способов остановки наружного кровотечения и первичной обработки раны; формирование навыков фиксации переломов конечностей и предотвращения осложнений травмы; развитие способности оценивать обстановку и принимать оптимальные решения в экстренных ситуациях.

*Задание:* ознакомиться с симптомами и признаками повреждения тканей, грамотно оценить характер и локализацию травмы, выбрать оптимальный способ временной остановки кровотечения и подготовить пострадавшего к транспортировке.

*Технические средства обучения:* презентационное оборудование (проектор, экран, компьютер) для демонстрации теоретического материала.

*Ход работы:*

1. Лекция о видах кровотечений и особенностях травматологии.
2. Демонстрация преподавателем способов временного гемостаза (давящая повязка, жгут, закрутка).
3. Практическое освоение методов обработки раневых поверхностей и наложения фиксирующих шин.
4. Решение ситуационных задач, связанных с определением типа перелома и выбором метода транспортировки больного.
5. Моделирование сценарийных условий (экстремальная ситуация на производстве, ДТП, падение с высоты).
6. Консультация преподавателя по возникающим вопросам и ошибкам.

*Рекомендуемая литература:*

1. Абрамова, С.В. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 399 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02041-0. – Текст: непосредственный.
2. Арустамов, Э.А. Безопасность жизнедеятельности: учебное издание / Арустамов Э.А., Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Гуськов Г.В. - Москва:

Академия, 2023. – 208 с. (Специальности среднего профессионального образования). - ISBN 978-5-0054-1282-9 – Текст: непосредственный.

*Указания к выполнению практической работы:*

1. Будьте внимательными и сосредоточенными при изучении способов оказания первой помощи.
2. Четко следуйте установленному алгоритму действий при обработке ран и накладывании повязок.
3. Бережно обращайтесь с оборудованием и материалами, используемыми на занятии.

### ***Практическое занятие №9***

Тема: «Первая помощь при ожогах и воздействии высоких температур, при воздействии низких температур»

*Цель:* формирование навыков быстрой и эффективной реакции на воздействие экстремально высоких и низких температур; освоение методов диагностики и лечения ожогов различной степени тяжести, отморожений и гипотермии; повышение готовности студентов адекватно реагировать на внешние факторы окружающей среды и обеспечивать безопасность себя и окружающих.

*Задание:* выявить симптомы воздействия температуры на организм человека, определить степень ожога или отморожения и принять меры первой помощи, исключив осложнения и негативные последствия.

*Технические средства обучения:* презентационное оборудование (проектор, экран, компьютер) для демонстрации теоретического материала.

*Ход работы:*

1. Лекция о физиологических аспектах влияния тепла и холода на организм, стадиях образования ожогов и степеней отморожения.
2. Демонстрация преподавателем способов охлаждения обожжённого участка кожи и покрытия места ожога чистой тканью.
3. Практическое выполнение участниками мероприятий по согреванию замёрзшей конечности, оказанию помощи при общем охлаждении организма.
4. Обсуждение и решение ситуационных задач, касающихся различных вариантов оказания первой помощи при перегреве и замерзании.
5. Реализация игровых сценариев, воссоздающих условия реальных происшествий (термический ожог, солнечный удар, переохлаждение).
6. Вопросы и ответы преподавателя по пройденному материалу.
7. Подведение итогов занятия и анализ ошибок и достижений.

*Рекомендуемая литература:*

1. Абрамова, С.В. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 399 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02041-0. – Текст: непосредственный.

2. Арустамов, Э.А. Безопасность жизнедеятельности: учебное издание / Арустамов Э.А., Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Гуськов Г.В. - Москва: Академия, 2023. – 208 с. (Специальности среднего профессионального образования). - ISBN 978-5-0054-1282-9 – Текст: непосредственный.

*Указания к выполнению практической работы:*

При выполнении практических заданий учитывайте реальную опасность перегрева и переохлаждения.

Четко следуйте установленной процедуре оказания первой помощи и своевременно сообщайте обо всех изменениях состояния пострадавшего.

Продемонстрируйте способность к принятию быстрых и рациональных решений в непредвиденных ситуациях.

Старайтесь учитывать специфику вашего региона проживания и сезонные погодные условия.

***Практическое занятие №10***

Тема: «Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, при отравлениях»

*Цель:* формирование навыков оперативного обнаружения признаков попадания инородных предметов в органы дыхания и оказания первой помощи; развитие способностей по диагностике отравлений различными токсичными веществами и выбору соответствующего метода дезинтоксикации; укрепление уверенности студентов в принятии обоснованных решений в нестандартных ситуациях, связанных с риском для жизни и здоровья.

*Задание:* освоить методы диагностики и удаления инородных тел из дыхательных путей, а также ознакомиться с процедурами оказания первой помощи при острых интоксикациях организма.

*Технические средства обучения:* .

*Ход работы:*

1. Лекция о механизме блокировки дыхательных путей и влиянии токсинов на организм человека.

2. Практическое освоение приёма Хеймлиха для извлечения посторонних объектов из горла.

3. Алгоритм обследования пострадавшего и проверки наличия сознания, дыхания и кровообращения.

4. Модельные сценарии случайного отравления бытовыми ядохимикатами и лекарственными препаратами.
5. Отработка методики промывания желудка и очистки ротовой полости.
6. Устранение неясностей и ответ на дополнительные вопросы

*Рекомендуемая литература:*

1. Абрамова, С.В. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 399 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02041-0. – Текст: непосредственный.

2. Арустамов, Э.А. Безопасность жизнедеятельности: учебное издание / Арустамов Э.А., Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Гуськов Г.В. - Москва: Академия, 2023. – 208 с. (Специальности среднего профессионального образования). - ISBN 978-5-0054-1282-9 – Текст: непосредственный.

*Указания к выполнению практической работы:*

Четко следуйте установленной процедуре оказания первой помощи и своевременно сообщайте обо всех изменениях состояния пострадавшего.

Продемонстрируйте способность к принятию быстрых и рациональных решений в непредвиденных ситуациях.

***Практическое занятие №11***

Тема: «Показатели здоровья и факторы, их определяющие. Оценка физического состояния»

*Цель:* формирование знаний о показателях здоровья и факторах, влияющих на физическое благополучие человека; освоение методик объективной оценки физического состояния и двигательных возможностей; развитие экологической культуры и мотивации к ведению здорового образа жизни, что способствует эффективному действию в чрезвычайных ситуациях.

*Задание:* диагностика собственного физического состояния, определяют показатели здоровья и оценивают влияние окружающей среды на самочувствие и работоспособность

*Технические средства обучения:* весы медицинские и ростомер для измерения веса и роста; тонометр автоматический для измерения АД и ЧСС; карточки для записи антропометрических данных и построения графиков.

*Ход работы:*

1. Мини-тест по определению уровня информированности студентов о компонентах здоровья.
2. Расчёт индекса массы тела (ИМТ) и определение соответствия норме.

3. Измерение артериального давления и частоты сердечных сокращений (ЧСС).
4. Составление диаграммы динамики самочувствия в течение суток.
5. Исследование антропометрических характеристик и тестирование мышечной силы.
6. Анализ воздействий неблагоприятных факторов окружающей среды (шум, вибрация, электромагнитные поля).
7. Консультирование студентов по результатам тестирования и рекомендации по коррекции образа жизни.
8. Обсуждение взаимосвязи экологических условий и личного здоровья.

*Рекомендуемая литература:*

1. Абрамова, С.В. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 399 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02041-0. – Текст: непосредственный.
2. Арустамов, Э.А. Безопасность жизнедеятельности: учебное издание / Арустамов Э.А., Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Гуськов Г.В. - Москва: Академия, 2023. – 208 с. (Специальности среднего профессионального образования). - ISBN 978-5-0054-1282-9 – Текст: непосредственный.

*Указания к выполнению практической работы:*

Аккуратно и честно измерьте собственные антропометрические характеристики.

Обратите внимание на колебания показаний приборов и обсудите причины отклонений.

Приложите усилия к повышению уровня физической активности и формированию здоровых привычек.

Сознательно относитесь к своему организму и окружающей среде, стремясь к достижению гармонии между ними.

Убедитесь, что ваша деятельность соответствует принципам устойчивого развития и экологически ответственного поведения.

## **1. ВОПРОСЫ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ**

1. Разновидности опасностей современного мира.
2. Защита человека и окружающей среды от опасностей.
3. Сущность понятия «безопасность жизнедеятельности».
4. Возникновение и развитие научных представлений о человеко- и природо-защитной деятельности.
5. Представление о системе «человек – среда обитания», ее структуре и функциональных связях.
6. Системы безопасности и их структура.

7. Вред, ущерб – виды и характеристики.
8. Нормы экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности.
9. Способы минимизации угрозы потерь, вызываемых нарушениями норм безопасности жизнедеятельности на рабочем месте.
10. Алгоритмы поддержания безопасных условий жизнедеятельности на рабочем месте
11. Понятие и общая классификация чрезвычайных ситуаций.
12. ЧС природного, техногенного и социального характера.
13. Общие правила безопасного поведения в ЧС и особенности безопасного поведения в процессе выполнения профессиональных функций.
14. Действия населения по сигналам гражданской обороны
15. Порядок применения современных средств и устройств информатизации и цифровых инструментов в обеспечении безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях в процессе выполнения профессиональных функций
16. Россия в современном мире, оборона страны как обязательное условие мирного социально-экономического развития Российской Федерации и обеспечение её военной безопасности.
17. Военная служба в исторической ретроспективе и перспективе.
18. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск, история их создания, их основные задачи.
19. Руководство и управление Вооруженными Силами.
20. Организация обороны Российской Федерации
21. Военная служба как вид федеральной государственной службы и разновидности профессиональной служебной деятельности: особенности и предназначение.
22. Правовой статус военнослужащих.
23. Права и обязанности военнослужащих.
24. Социальное обеспечение военнослужащих.
25. Понятие и сущность воинской обязанности.
26. Воинский учет граждан.
27. Призыв граждан на военную службу.
28. Медицинское освидетельствование и обследование граждан при постановке их на воинский учет и при призыве на военную службу.
29. Обязательная и добровольная подготовка граждан к военной службе.
30. Начало, срок и окончание военной службы.
31. Увольнение с военной службы.
32. Прохождение военной службы по призыву, по контракту.
33. Альтернативная гражданская служба.
34. Ответственность военнослужащих.
35. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации
36. Строевая подготовка: строи и управление ими, строевые приемы и движение без оружия, строевые приемы и движение с оружием, выполнение воинского приветствия, выход из строя и возвращение в строй, подход к

начальнику и отход от него, строи отделения, действия военнослужащих у автомобилей и на автомобилях.

37. Цель и задачи физической подготовки, содержание, средства физической подготовки.

38. Этапы проведения физической подготовки военнослужащих.

39. Техника выполнения физических упражнений и формирования двигательных навыков.

40. Основные формы проведения физической подготовки: учебные занятия, утренняя физическая зарядка, попутные физические тренировки

41. Понятие «огневая подготовка».

42. Требования к организации, порядку и мерам безопасности во время стрельб и тренировок.

43. Правила безопасного обращения с оружием.

44. Изучение условий выполнения упражнения начальных стрельб из стрелкового оружия.

45. Способы удержания оружия и правильность прицеливания. Материальная часть автомата

46. Калашникова, разборка, сборка, чистка, смазка и хранение автомата, осмотр и подготовка автомата к стрельбе, ведение огня из автомата, ручные осколочные гранаты

47. Основы общевойскового боя.

48. Основные понятия общевойскового боя (бой, удар, огонь, маневр). Виды маневра.

49. Походный, предбоевой и боевой порядок действия подразделений.

50. Оборона, ее задачи и принципы. Наступление, задачи и способы

51. Местность как элемент боевой обстановки.

52. Тактические свойства местности, основные её разновидности и влияние на боевые действия войск.

53. Сезонные изменения тактических свойств местности.

54. Типы укрытий на разных типах местности (горная, степь, лес и т.д.)

55. Порядок оборудования позиции отделения.

56. Назначение, размеры и последовательность оборудования окопа для стрелка.

57. Шанцевый инструмент, его назначение, применение и сбережение

58. Виды боевых ранений и опасность их получения.

59. Состав и назначение штатных и подручных средств первой помощи.

60. Алгоритм оказания первой помощи при различных состояниях, в т.ч. боевых ранений.

61. Условные зоны оказания первой помощи: характеристика особенностей «красной», «желтой» и «зеленой» зон.

62. Объем мероприятий первой помощи в каждой зоне. Порядок выполнения мероприятий первой помощи в каждой зоне.

63. Боевое Знамя части – символ воинской чести, доблести и славы.

64. Боевые традиции Вооруженных сил РФ.

65. Ордена – почетные награды за воинские отличия в бою и заслуги в военной службе.
66. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.
67. Патриотизм и верность воинскому долгу. Дружба, войсковое товарищество.
68. Оценка состояния пострадавшего. Общая характеристика поражений организма человека от воздействия опасных факторов.
69. Общие правила и порядок оказания первой медицинской помощи.
70. Первая доврачебная помощь при различных повреждениях и состояниях организма.
71. Транспортная иммобилизация и транспортирование пострадавших при различных повреждениях
72. Из истории инфекционных болезней. Классификация инфекционных заболеваний.
73. Общие признаки инфекционных заболеваний. Естественный микробный фон кожи.
74. Патогенные микроорганизмы.
75. Бессимптомная латентная инфекция.
76. Инфекционные заболевания и бактерионосительство.
77. Периоды протекания инфекционных заболеваний.
78. Воздушно-капельные инфекции.
79. Желудочно-кишечные инфекции. Пищевые отравления бактериальными токсинами.
80. Определение понятия «иммунитет». Виды и подвиды иммунитета.
81. Антигены и антитела. Формы приобретенного иммунитета.
82. Иммунитет и восприимчивость к инфекционным заболеваниям.
83. Методы иммунопрофилактики. Общие принципы профилактики инфекционных заболеваний.
84. Здоровье и факторы его формирования.
85. Здоровый образ жизни и его составляющие.
86. Двигательная активность и здоровье. Питание и здоровье.
87. Вредные привычки. Факторы риска. Понятие об иммунитете и его видах.

## 5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

### *Основная литература:*

3. Абрамова, С.В. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 399 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02041-0. – Текст: непосредственный.
4. Арустамов, Э.А. Безопасность жизнедеятельности: учебное издание / Арустамов Э.А., Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Гуськов Г.В. - Москва:

Академия, 2023. - 208 с. (Специальности среднего профессионального образования). - ISBN 978-5-0054-1282-9 – Текст: непосредственный.

5. Косолапова, Н. В., Безопасность жизнедеятельности: учебник / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. – Москва: КноРус, 2024. – 222 с. – ISBN 978-5-406-12361-4. – Текст: непосредственный.

6. Сапронов Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: учебное издание / Сапронов Ю.Г., Занина И. А. - Москва: Академия, 2023. - 336 с. - (Специальности среднего профессионального образования). – ISBN 978-5-0054-1101-3 – Текст: непосредственный.

7. Сычев, Ю. Н. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие / Ю.Н. Сычев. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: ИНФРА-М, 2024. – 225 с. – (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-018956-7. - Текст: непосредственный.

#### *Дополнительная литература*

8. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний: учебник и практикум для среднего профессионального образования / М. Н. Мисюк. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 379 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-17442-7. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/536769>.

9. Микрюков, В. Ю., Основы военной службы: учебник / В. Ю. Микрюков, В. Г. Шамаев. – Москва: КноРус, 2023. – 505 с. – ISBN 978-5-406-10496-5. – URL: <https://book.ru/book/945216>. – Текст: электронный.

10. Михаилиди, А. М. Безопасность жизнедеятельности и охрана труда на производстве: учебное пособие для СПО / А. М. Михаилиди. – 2-е изд. – Саратов: Профобразование, 2024. – 120 с. – ISBN 978-5-4488-1333-7. – Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/books/137705>.

11. 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, 2024. – 639 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-17400-7. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/542696>.

12. Родионова, О. М. Медико-биологические основы безопасности. Охрана труда: учебник для среднего профессионального образования / О. М. Родионова, Е. В. Аникина, Б. И. Лавер, Д. А. Семенов. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-17182-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/538055>.

13. Суворова, Г. М. Методика обучения безопасности жизнедеятельности: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. М. Суворова, В. Д. Горичева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 212 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-09079-6. –

Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/538524>.

14. Суворова, Г. М. Психологические основы безопасности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Г. М. Суворова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 183 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-09277-6. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/513805>.

*Электронные издания:*

13. Безопасность жизнедеятельности: практикум для СПО / составители С. М. Гребенкин, В. А. Майнингер. – Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2023. – 87 с. – ISBN 978-5-4497-2205-8. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/131103.html>.

14. Косолапова Н.В. Безопасность жизнедеятельности: ЭУМК: учебное издание / Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е. Л. - Москва: Академия, 2023. - (Профессии среднего профессионального образования). - Текст: электронный. - URL: <https://academia-moscow.ru/catalogue/5540/692259>.

*Интернет-источники:*

15. Официальный сайт МЧС РФ [Электронный ресурс] - URL: <http://www.mchs.gov.ru>.