

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Костина Лариса Николаевна  
Должность: заместитель директора  
Дата подписания: 13.01.2026 13:36:02  
Уникальный программный ключ:  
848621b05e7a2c59da67cc47a060a910fb948b62

*Приложение 3*  
к образовательной программе

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Б1.О.04 Безопасность жизнедеятельности**

(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

**38.03.04 Государственное и муниципальное управление**  
(код, наименование направления подготовки/специальности)

**Региональное управление и местное самоуправление**  
(наименование образовательной программы)

**Бакалавр**  
(квалификация)

**Очная форма обучения**  
(форма обучения)

Год набора – 2023

Донецк

**Автор(ы)-составитель(и) РПД:**

*, старший преподаватель кафедры  
менеджмента в производственной сфере*

**Заведующий кафедрой:**

*Рытова Н.А., канд. экон. наук., доцент, заведующий кафедрой менеджмента  
в производственной сфере*

Рабочая программа дисциплины Б1.О.04 Безопасность жизнедеятельности одобрена на заседании кафедры менеджмента в производственной сфере Донецкого филиала РАНХиГС.

протокол № 02 от «24» октября 2025 г.

## РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ

### 1.1. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная цель образования по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» состоит в том, чтобы сформировать у человека сознательное и ответственное отношение к вопросам личной безопасности и безопасности тех, кто его окружает. Научить человека распознавать и оценивать потенциальные опасности, определять пути надежной защиты от них, уметь оказывать помощь в случае необходимости себе и другим, а также оперативно ликвидировать последствия проявления опасностей в различных сферах человеческой деятельности.

### 1.2. УЧЕБНЫЕ ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Основные задачи дисциплины состоят в том, чтобы научить обучающихся:

- идентифицировать потенциальные опасности, то есть распознавать вид, определять величину и вероятность их проявления;
- определять опасные, вредные и поражающие факторы, порождаемые источниками этих опасностей;
- прогнозировать возможность и последствия влияния опасных и вредных факторов на организм человека;
- использовать нормативно-правовую базу защиты личности и окружающей среды;
- развитие мотивации и способностей для самостоятельного повышения уровня культуры безопасности;
- разрабатывать мероприятия и применять средства защиты от действия опасных, вредных и поражающих факторов;
- избегать возникновения чрезвычайных ситуаций, а в случае их возникновения принимать адекватные решения и выполнять действия, направленные на их ликвидацию;
- развитие способности оценивать социально-экономический ущерб жизни и здоровью личности, окружающей среде и материальным ценностям в результате негативных воздействий вредных и опасных факторов окружающей среды
- использовать в своей практической деятельности гражданско-политические, социально-экономические, правовые, технические, природоохранные, медико-профилактические и образовательно-воспитательные мероприятия, направленные на обеспечение здоровых и безопасных условий существования человека в современной окружающей среде.

### 1.3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОПОП ВО: Б1.0

1.3.1. Дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» опирается на следующие элементы ОПОП ВО:

Физическая культура и спорт

1.3.2. Дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» выступает опорой для следующих элементов:

Основы национальной безопасности

### 1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

УК ОС-8.1: Способен распознавать угрозы и опасности для жизнедеятельности

Знать:

**Уровень 1** особенности природных чрезвычайных ситуаций;

**Уровень 2** особенности техногенных чрезвычайных ситуаций;

**Уровень 3** особенности конфликтных чрезвычайных ситуаций;

Уметь:

**Уровень 1** выявлять негативные факторы природной среды;

**Уровень 2** выявлять негативные факторы техногенной среды;

**Уровень 3** выявлять негативные факторы социальной среды и конфликтных ситуаций;

Владеть:

**Уровень 1** навыками оценки влияния на жизнедеятельность факторов природной среды;

**Уровень 2** навыками оценки влияния на жизнедеятельность факторов техносферы

**Уровень 3** навыками оценки влияния на жизнедеятельность социальных и конфликтных факторов;

### 1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

<b>УК ОС-8.2: Способен находить оптимальные методы решения задач по обеспечению безопасности жизнедеятельности на рабочем месте исходя из имеющихся реальных возможностей</b>	
<b>Знать:</b>	
<b>Уровень 1</b>	основные принципы обеспечения безопасности жизнедеятельности человека и порядок применения их в профессиональной области;
<b>Уровень 2</b>	правовые, нормативно-технические и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности человека;
<b>Уровень 3</b>	основные природные, техногенные и конфликтные опасности, их свойства и характеристики.
<b>Уметь:</b>	
<b>Уровень 1</b>	выявлять основные опасности, возникающие в жизнедеятельности человека;
<b>Уровень 2</b>	выбирать методы защиты от последствий ситуаций, угрожающих жизни и здоровью человека
<b>Уровень 3</b>	использовать средства и методы повышения безопасности человека в его жизнедеятельности и профессиональной области.
<b>Владеть:</b>	
<b>Уровень 1</b>	навыками обеспечения безопасности жизнедеятельности в производственных, бытовых условиях и в чрезвычайных ситуациях;
<b>Уровень 2</b>	навыками оказания первой помощи пострадавшим
<b>Уровень 3</b>	законодательными и правовыми основами в области безопасности жизнедеятельности и охраны окружающей среды.
<b>В результате освоения дисциплины "Безопасность жизнедеятельности" обучающийся</b>	
<b>3.1</b>	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные природные, техногенные и социально-политические опасности, их свойства и характеристики, характер воздействия вредных и опасных факторов на человека и природную среду, методы защиты от них;</li> <li>- последствия воздействия на человека травмирующих, вредных и поражающих факторов, принципы их идентификации; - законодательные, нормативно-правовые и организационные основы в области безопасности и охраны окружающей среды, требования безопасности технических регламентов;</li> <li>- основные компоненты здорового образа жизни и механизмы его поддержания для сохранения здоровья и работоспособности человека в течение всего периода жизни;</li> <li>- принципы обеспечения безопасности взаимодействия человека со средой обитания, рациональные с точки зрения безопасности условий жизнедеятельности;</li> <li>- методы повышения устойчивости функционирования объектов экономики в чрезвычайных ситуациях;</li> </ul>
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- идентифицировать основные опасности среды обитания человека, оценивать риск их реализации, выбирать методы защиты от опасностей и способы обеспечения комфортных условий жизнедеятельности;</li> <li>- аргументированно обосновывать свои решения с точки зрения безопасности;</li> </ul>
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- культурой безопасности, экологическим сознанием и риск-ориентированным мышлением, при котором вопросы безопасности и сохранения окружающей среды рассматриваются в качестве важнейших приоритетов жизнедеятельности человека;</li> <li>- понятийно-терминологическим аппаратом в области безопасности;</li> <li>- приемами рационализации жизнедеятельности, ориентированными на снижения антропогенного воздействия на окружающую среду и обеспечение безопасности личности и общества;</li> <li>- способами и технологиями защиты в опасных и чрезвычайных ситуациях.</li> </ul>
<b>1.5. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ</b>	
Текущий контроль успеваемости позволяет оценить уровень сформированности элементов компетенций (знаний, умений и приобретенных навыков), компетенций с последующим объединением оценок и проводится в форме: устного опроса на лекционных и семинарских/практических занятиях (фронтальный, индивидуальный, комплексный), письменной проверки (тестовые задания, контроль знаний по разделу, ситуационных заданий и т.п.), оценки активности работы обучающегося на занятии, включая задания для самостоятельной работы.	
<b>Промежуточная аттестация</b>	

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации формируют рейтинговую оценку работы студента. Распределение баллов при формировании рейтинговой оценки работы студента осуществляется в соответствии с действующим локальным нормативным актом. По дисциплине "Безопасность жизнедеятельности" видом промежуточной аттестации является Зачет

## РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. ТРУДОЕМКОСТЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоёмкость дисциплины "Безопасность жизнедеятельности" составляет 2 зачётные единицы, 72 часов.

Количество часов, выделяемых на контактную работу с преподавателем и самостоятельную работу обучающегося, определяется учебным планом.

### 2.2. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
<b>Раздел 1. Научные основы безопасности жизнедеятельности</b>						
Теоретические основы БЖД /Лек/	3	4	УК ОС-8.1 УК ОС-8.2	Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Теоретические основы БЖД /Сем зан/	3	4	УК ОС-8.1 УК ОС-8.2	Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Теоретические основы БЖД /Ср/	3	7	УК ОС-8.1 УК ОС-8.2	Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
<b>Раздел 2. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях</b>						
Негативные факторы среды обитания и порождаемые ими опасности /Лек/	3	6	УК ОС-8.1 УК ОС-8.2	Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Негативные факторы среды обитания и порождаемые ими опасности /Сем зан/	3	6	УК ОС-8.1 УК ОС-8.2	Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.2	0	

				Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4		
Негативные факторы среды обитания и порождаемые ими опасности /Ср/	3	10	УК ОС-8.1 УК ОС-8.2	Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Чрезвычайные ситуации и методы защиты в условиях их реализации /Лек/	3	6	УК ОС-8.1 УК ОС-8.2	Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Чрезвычайные ситуации и методы защиты в условиях их реализации /Сем зан/	3	6	УК ОС-8.1 УК ОС-8.2	Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Чрезвычайные ситуации и методы защиты в условиях их реализации /Ср/	3	11	УК ОС-8.1 УК ОС-8.2	Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Управление безопасностью жизнедеятельности /Лек/	3	2	УК ОС-8.1 УК ОС-8.2	Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Управление безопасностью жизнедеятельности /Сем зан/	3	2	УК ОС-8.1 УК ОС-8.2	Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Управление безопасностью жизнедеятельности /Ср/	3	4	УК ОС-8.1 УК ОС-8.2	Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
/Конс/	3	2	УК ОС-8.1 УК ОС-8.2	Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	0	

### РАЗДЕЛ 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

<p>3.1 В процессе освоения дисциплины "Безопасность жизнедеятельности" используются следующие образовательные технологии: лекции (Л), семинарские и практические занятия (ПР), самостоятельная работа обучающихся (СР) по выполнению различных видов заданий.</p> <p>3.2 В процессе освоения дисциплины "Безопасность жизнедеятельности" используются следующие интерактивные образовательные технологии: проблемная лекция (ПЛ). Лекционный материал представлен в виде слайд-презентации в формате «Power Point». Для наглядности используются материалы различных научных и технических экспериментов, справочных материалов, научных статей т.д. Кроме того, в зависимости от темы занятия, используются приборы радиационной и химической разведки и контроля, средства индивидуальной защиты, медицинское имущество и пр. В ходе лекции предусмотрена обратная связь с обучающимися, активизирующие вопросы, просмотр и обсуждение видеофильмов. При проведении практических и семинарских занятий используется проблемно-ориентированный междисциплинарный подход, предполагающий творческие вопросы и создание дискуссионных ситуаций. При изложении теоретического материала используются такие методы, как: монологический, показательный, диалогический, эвристический, исследовательский, проблемное изложение, а также следующие принципы дидактики высшей школы, такие как: последовательность и систематичность обучения, доступность обучения, принцип научности, принципы взаимосвязи теории и практики, наглядности и др. В конце каждой лекции предусмотрено время для ответов на проблемные вопросы.</p> <p>3.3 Самостоятельная работа предназначена для внеаудиторной работы обучающихся, связанной с конспектированием источников, учебного материала, изучением дополнительной литературы по дисциплине, подготовкой к текущему и семестровому контролю, а также выполнением индивидуального задания в форме реферата, эссе, презентации, эмпирического исследования, решения расчетных задач по оценке обстановки.</p>
--

### РАЗДЕЛ 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Рекомендуемая литература			
1. Основная литература			
Л1.1	Авторы, Михаилиди, А. М.	Заглавие Безопасность жизнедеятельности и охрана труда на производстве : учебное пособие (111 с.)	Издательство, год Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2021
Л1.2	Резчиков Е.И., Рязанцева А.В.	Безопасность жизнедеятельности: учебник для вузов (639)	Москва : Издательство Юрайт, 2024
Л1.3	Волощенко А. Е. Волощенко А.Е., Прокопенко Н.А., Косолапова Н.В.; Под ред. Арутюмова Э.А.	Безопасность жизнедеятельности (448 с.)	Москва :Дашков и К, 2021
Л1.4	Оноприенко, М. Г.	Безопасность жизнедеятельности. Защита территорий и объектов экономики в чрезвычайных ситуациях : учебное пособие : Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.ru/catalog/product/2016215">https://znanium.ru/catalog/product/2016215</a> (400 с.)	Москва : ИНФРА-М, , 2023
2. Дополнительная литература			
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Микрюков В.Ю.	Безопасность жизнедеятельности: учебник (333)	Москва, КноРус, 2020
Л2.2	Буянский С.Г.	Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие (303)	Москва : КноРус, 2020
3. Методические разработки			
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Кусков А.Е.	Первая помощь пострадавшим на производстве и при чрезвычайных ситуациях: практикум (151)	Донецк: ДонАУиГС, 2021
Л3.2	Шестаков В.И.,	Безопасность жизнедеятельности и охрана труда: конспект лекций (125 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2024

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
	Кусков А.Е., Папа-Дмитриева И.И.		
Л3.3	Кусков А.Е.	Безопасность жизнедеятельности: Методические рекомендации для проведения семинарских занятий по учебной дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» для обучающихся всех профилей направления подготовки 38.03.02 «Менеджмент» очной формы обучения (10)	Донецк: ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2024

#### 4.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	ЭБС «Научная электронная библиотека eLIBRARY»	<a href="http://elibrary.ru/defaultx.asp">http://elibrary.ru/defaultx.asp</a>
Э2	ЭБС «Издательства Лань»	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>
Э3	ЭБС «Знаниум»	<a href="http://znanium.ru">http://znanium.ru</a>
Э4	Журнал «Азбука безопасности»	<a href="https://www.azbukabez.ru/">https://www.azbukabez.ru/</a>

#### 4.3. Перечень программного обеспечения

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

- Libre Office (лицензия Mozilla Public License v2.0.)
- 7-Zip (лицензия GNU Lesser General Public License)
- AIMP (лицензия LGPL v.2.1)
- STDU Viewer (freeware for private non-commercial or educational use)
- GIMP (лицензия GNU General Public License)
- Inkscape (лицензия GNU General Public License).

#### 4.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

При изучении дисциплины для получения информации по отдельным вопросам обучающиеся могут обращаться к ресурсам сети «Internet»:

- <https://www.azbukabez.ru/> - журнал «Азбука безопасности».
- <https://dokipedia.ru/> - коллекция документов «Докипедия».
- <https://mchs.fun/category/literatura/grazhdanskaya-oborona/> - сайт с литературой по гражданской обороне (ГО) МЧС России для руководителя и вузов: учебники, книги, учебные и методические пособия.

#### 4.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, закреплены аудитории согласно расписанию учебных занятий: рабочее место преподавателя, посадочные места по количеству обучающихся, доска меловая, персональный компьютер с лицензированным программным обеспечением общего назначения, мультимедийный проектор, экран, интерактивная панель.

### РАЗДЕЛ 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

#### 5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Среда жизнедеятельности человека.
2. БЖД как категория.
3. Модель жизнедеятельности человека и ее анализ.

4.Принципы обеспечения жизнедеятельности  
5.Риск как оценка опасности. Классификация рисков.  
6.Анализ и методы оценки риска.  
7.Концепция приемлемого риска.  
8.Управление риском.  
9.Человек как социальный субъект.  
10.Человеческий организм как сложная биологическая система.  
11.Факторы, влияющие на здоровье человека.  
12.Раскройте понятие «здоровье» и его содержание.  
13.Понятие о здоровом образе жизни и его компонентах  
14.Гигиена кожи и ротовой полости.  
15.Гигиена одежды и обуви.  
16.Роль двигательной активности в развитии организма и профилактике заболеваний.  
17.Умение управлять своими эмоциями и профилактика невротических состояний.  
18.Потребность человека в пище и энергии.  
19.Основы рационального питания. Недостаточное и избыточное питание.  
20.Роль белков, жиров, углеводов в жизнедеятельности организма.  
21.Значение витаминов для здоровья.  
22.Значение минеральных веществ для здоровья.  
23.Влияние на здоровье человека пищи, загрязненной радионуклидами.  
24.Пищевые отравления и их профилактика.  
25.Первая помощь при пищевых отравлениях.  
26.Влияние воздуха на здоровье человека.  
27.Состав воздуха и его гигиеническое значение.  
28.Гигиеническое и физиологическое значение физических факторов воздушной среды  
29.Физиологическое и гигиеническое значение воды  
30.Вода, как путь передачи инфекционных заболеваний.  
31.Природные опасности и их классификация.  
32.Характеристика опасных геологических и геофизических процессов и явлений.  
33.Негативное влияние на жизнедеятельность человека опасных метеорологических явлений.  
34.Опасные гидрологические процессы и явления.  
35.Пожары в природных экосистемах.  
36.Биотические опасности (опасные растения, животные, рыбы, насекомые, грибы, бактерии и вирусы).  
37.Техногенные опасности: их характеристика и влияние на здоровье человека.  
38.Источники радиации и единицы ее измерения.  
39.Правила поведения в условиях повышенной радиации.  
40.Опасные события на транспорте и аварии на транспортных коммуникациях.  
41.Опасное воздействие электрического тока на организм человека.  
42.Условия и факторы, определяющие степень поражения человека электрическим током.  
43.Пожар и его опасные для человека факторы.  
44.Основы обеспечения пожарной безопасности предприятий, учреждений, организаций.  
45.Законодательная база в области пожарной безопасности.  
46.Химические вещества, их классификация, агрегатное состояние, пути попадания в организм человека.  
47.Характеристика веществ по степени опасности их воздействия на организм человека.  
48.Защита человека и помещений от негативного воздействия вредных веществ.  
49.Пути предупреждения возникновения техногенных опасностей.  
50.Политические факторы, влияющие на жизнь и здоровье человека, и формируемые ими опасности  
51.Социальные опасности и их особенности  
52.Заболевания, передающиеся половым путем: их классификация и опасность.  
53.Природно-техногенные опасности и их характеристика.  
54.Природно-социальные опасности и их особенности воздействия на человека.  
55.Социально-техногенные опасности и их воздействие на человека.  
56.Нормативно-правовая база БЖД.  
57.Права и обязанности граждан относительно обеспечения надлежащего санитарно-эпидемиологического благополучия и защиты здоровья.  
58.Уровни управления БЖД.  
59.Система государственных органов управления и надзора за безопасностью жизнедеятельности населения.  
60.Основные принципы и способы защиты населения в чрезвычайных ситуациях техногенного и природного характера.  
61.Роль своевременно предоставленной и правильно проведенной первой помощи пострадавшему.

62.Первая помощь: виды и принципы оказания.  
 63.Визуальная диагностика состояния пострадавшего.  
 64.Порядок проведения реанимационных мероприятий.  
 65.Первая помощь при кровотечениях.  
 66.Первая помощь при травматическом токсикозе.  
 67.Первая помощь при переломах и вывихах.  
 68.Первая помощь при ожогах.  
 69.Первая помощь при утоплении.  
 70.Первая помощь при электротравмах  
 71.Первая помощь при обморожениях.

### 5.2. Темы письменных работ

#### ТЕМЫ ЭССЕ

1.Право человека на жизнь, свободу, неприкосновенность, самозащиту и его реализация в нормативно-правовых актах РФ.  
 2.Умение управлять своими эмоциями и профилактика невротических состояний.  
 3.Электромагнитные поля: воздействие на организм человека, нормирование, методы измерения их интенсивности и защиты от них.  
 4.Наркомания: ее распространение в современном обществе и влияние на здоровье нации.  
 5.Организация защиты населения в чрезвычайных ситуациях.

#### ПЕРЕЧЕНЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

1.Разработайте свой режим дня с учетом динамики индивидуальных биоритмов.  
 2.Составьте инструкцию по пожарной безопасности для работников автотранспортного предприятия (гаража).  
 3.Составьте алгоритмы оказания первой помощи пострадавшему от различных типов ожогов.

#### ПОДГОТОВЬТЕ ДОКЛАД ПО ВЫБРАННОЙ ТЕМЕ:

1.Профилактика психо-эмоционального перенапряжения.  
 2.Режим физической нагрузки для работника умственного труда.  
 3.Способы профилактики нарушений зрения.  
 4.Как повысить свой иммунитет?  
 5.Значение биоритмов для рациональной организации образа жизни.  
 6.Принципы рационального питания.  
 7.Сохранение здоровья молодежи при работе с компьютером.

### 5.3. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств дисциплины "Безопасность жизнедеятельности" в полном объеме представлен в виде приложения к данному ОПОП.

### 5.4. Перечень видов оценочных средств

Доклад, сообщение, тестовые задания, ситуационные и расчетные задачи, реферат, собеседование.Промежуточная аттестация включает семестровый контроль в период зачетно-экзаменационной сессии – зачет.

## РАЗДЕЛ 6. СРЕДСТВА АДАПТАЦИИ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ К ПОТРЕБНОСТИЯМ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- 1) с применением электронного обучения и дистанционных технологий.
- 2) с применением специального оборудования (техники) и программного обеспечения.

В процессе обучения при необходимости для лиц с нарушениями зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата предоставляются следующие условия:

- для лиц с нарушениями зрения: учебно-методические материалы в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями слуха: учебно-методические материалы в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением

сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: учебно-методические материалы в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

## **РАЗДЕЛ 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Регулярное посещение лекций и семинарских занятий не только способствует успешному овладению необходимыми компетенциями, но и помогает наилучшим образом организовать время, т.к. все виды занятий распределены в семестре планомерно, с учетом необходимых временных затрат.

Важнейшей формой поиска необходимого и дополнительного материала по дисциплине с целью доработки знаний, полученных во время лекций, является самостоятельная работа обучающихся. Именно овладение и усвоение обучающимся рекомендованной литературы создает широкие возможности детального усвоения данной дисциплины.

Относительно проблематики учебной дисциплины обучающимся рекомендуются следующие виды самостоятельной работы:

- самостоятельное изучение и углубленная обработка разделов, тем дисциплины, отдельных вопросов тем;
- изучение сложных тем учебной дисциплины по конспектам, учебниками и специальной литературе;
- выполнение индивидуальных заданий;
- подготовка к выполнению ситуационных заданий и тестированию по разделам дисциплины;
- подготовка по вопросам семинаров, написание рефератов, докладов, тематических сообщений.

Основой изучения любой дисциплины является освоение ее понятийного аппарата. Простое заучивание терминов часто расценивается как бесполезная трата времени, а также снижает мотивацию изучения дисциплины. Поэтому для освоения терминологии рекомендуется использовать такие формы работы как составление и решение кроссвордов и логических задач.

Важнейшей частью работы обучающегося является изучение существующей практики. Учебник, при всей его важности для процесса изучения дисциплины, как правило, содержит лишь минимум необходимых теоретических сведений. При этом высшее профессиональное образование предполагает более глубокое знание предмета. Кроме того, оно предполагает не только усвоение информации, но и формирование навыков исследовательской работы.

В процессе освоения дисциплины при подготовке к занятиям рекомендуется не только использовать предложенную в программном блоке литературу, но и материалы периодических изданий, информацию Internet-ресурсов, баз данных, электронных библиотек.

Работу по конспектированию следует выполнять, предварительно изучив планы семинарских занятий. В этом случае ничего не будет упущено и обучающемуся не придется конспектировать источник повторно, тратя на это драгоценное время. Правильная организация работы, чему должны способствовать данные выше рекомендации, позволит обучающемуся своевременно выполнить все задания, получить достойную оценку и избежать, таким образом, необходимости тратить время на переподготовку и пересдачу дисциплины.

При освоении дисциплины необходимо пользоваться материалами конспекта лекций, основной, дополнительной и справочной литературой.

Любую тему необходимо изучать в следующей последовательности:

1. Изучить материал лекционного конспекта и соответствующих разделов учебников.
2. Отобрать материал по дополнительным литературным источникам и справочной литературе и изучить его.
3. Составить краткий конспект ответов на поставленные вопросы:

- написать план ответа или краткий конспект, выделить в нем главное и четко структурировать текст;
- проработать устный или письменный ответ.

В ходе подготовки к занятиям рекомендуется составлять планы – конспекты ответов, формулировать сложные вопросы для коллективного обсуждения, составлять блок-схемы и рисунки, являющиеся опорными конспектами при ответе на вопрос.

Для подготовки к семинарским занятиям по каждой теме обучающемуся нужно усвоить лекционный материал; ознакомиться с планом семинара и рекомендованной литературой к нему; при необходимости получить консультации преподавателя по вопросам, касающимся докладов и рефератов; использовать учебно-научный потенциал библиотек и других научных учреждений.

В течение изучения дисциплины обучающийся должен подготовить и защитить реферат. При подготовке реферата следует пользоваться консультациями и методическими рекомендациями преподавателя относительно структуры и оформления реферата.