

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИНЖЕНЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ Василенко В.Н.

«25» \_\_\_\_\_ 05 \_\_\_\_\_ 2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Специальность/профессия

**09.02.01 Компьютерные системы и комплексы**

Квалификация выпускника  
**Техник по компьютерным системам**

## 1. Цели и задачи учебного предмета

Целями освоения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» являются:

- освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; здоровье и здоровом образе жизни; государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; об обязанностях граждан по защите государства;
- воспитание ценностного отношения к человеческой жизни и здоровью; чувства уважения к героическому наследию России и ее государственной символики; патриотизма и долга по защите Отечества;
- развитие черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы; бдительности по предотвращению актов терроризма; потребности в соблюдении здорового образа жизни;
- овладение умениями оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях, использовать средства индивидуальной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен:

знать/понимать:

- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;
  - основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций,
  - основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности, репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него,
  - основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан,
  - состав и предназначение Вооруженных Сил РФ,
  - порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу, основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;
  - основные виды военно-профессиональной деятельности, особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативная служба;
  - предназначение, структуру и задачи РС ЧС,
  - предназначение, структуру и задачи гражданской обороны,
  - требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовки призывника;
- уметь:
- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера,
  - владеть навыками в области гражданской обороны,
  - пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты,
  - оценивать уровень своей подготовки и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе,
  - использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни для:
    - ведения здорового образа жизни,
    - оказания первой медицинской помощи,

- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы,
- обращения в случае необходимости в службы экстренной помощи.

### 3. Место учебного предмета в структуре ОПОП ВО

Учебный предмет относится к базовой части цикла «Общеобразовательные дисциплины» и изучается в 1,2 семестре,

### 4. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 104 ак. ч.

Виды учебной работы	Всего академических часов	Распределение трудоемкости по семестрам, ак. ч	
		1 семестр	2 семестр
Общая трудоемкость учебного предмета	104	38	66
<b>Контактная работа</b> в т.ч. аудиторные занятия:	70	26	44
Лекции	31	9	22
<i>В форме практической подготовки</i>	7	3	4
Практические занятия	39	17	22
<i>В форме практической подготовки</i>	8	4	4
<b>Вид аттестации</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
<i>Самостоятельная работа:</i>	34	12	22
Оформление отчетов по практическим занятиям	10	5	5
Подготовка к тестированию	5	2	3
Подготовка реферата	4	2	2
Проработка материалов учебников и конспектов лекций	13	3	10

**5 Содержание учебного предмета, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

#### 5.1 Содержание разделов учебного предмета

№ п/п	Наименование раздела учебного предмета	Содержание раздела (указываются темы и дидактические единицы)	Трудоемкость раздела, часы	
			В традиционной форме	В форме практической подготовки
1	Сохранение здоровья и	Здоровый образ жизни как основа личного здоровья и безопасной жизнедеятельности. Факторы, влияющие на укрепление здоровья. Факторы, разрушающие	14	4

	обеспечение личной безопасности	здоровье. Репродуктивное здоровье. Правила личной гигиены. Беременность и гигиена беременности. Уход за младенцем. Правила оказания первой помощи при травмах, ожогах и обморожениях, ранениях, кровотечениях, отравлениях. Навыки проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.		
2	Государственная система обеспечения безопасности населения.	Чрезвычайные ситуации природного, техногенного, социального характера. Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств РФ по защите населения и территорий от ЧС: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы. Обучение населения. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС. Гражданская оборона. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта и захвата в качестве заложника. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.	6	7
3	Основы обороны государства.	Защита Отечества – долг и обязанность граждан России. Основы законодательства РФ об обороне государства и воинской обязанности граждан. Вооруженные Силы РФ – основа обороны государства. История создания Вооруженных Сил. Организационная структура ВС. Обязательная подготовка к военной службе. Требования к уровню образования призывников, их здоровью и физической подготовленности. Первоначальная постановка на воинский учет, медицинское освидетельствование. Призыв на военную службу. Общие права и обязанности военнослужащих. Порядок и особенности прохождения военной службы по призыву и по контракту. Альтернативная гражданская служба. Государственная и военная символика ВФ, традиции и ритуалы ВС РФ. Военно-профессиональная ориентация, основные направления подготовки специалистов для службы в ВС РФ.	69	4

## 5.2 Разделы учебного предмета и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции, ак. ч		Практические занятия, ак. ч		СРО, ак. ч
		в традиционной форме	в форме практической подготовки	в традиционной форме	в форме практической подготовки	
1	Сохранение здоровья и обеспечение личной безопасности	4	-	4	4	6
2	Государственная система обеспечения безопасности населения	2	3	-	4	4
3	Основы обороны государства и воинская обязанность	18	4	27	-	24

### 5.2.1 Лекции

№ п/п	Наименование раздела учебного предмета	Тематика лекционных занятий	Трудоемкость, Час
1	Сохранение здоровья и обеспечение личной безопасности	Здоровый образ жизни как основа личного здоровья и безопасной жизнедеятельности. Факторы, влияющие на укрепление здоровья. Факторы, разрушающие здоровье.	2
		Репродуктивное здоровье. Правила личной гигиены. Беременность и гигиена беременности. Уход за младенцем.	2
2	Государственная система обеспечения безопасности населения.	*ЧС природного, техногенного, социального характера. Правила поведения в условиях ЧС техногенного характера. Организация защиты населения и территорий от ЧС.	2
		Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС. Гражданская оборона.	2
		*Действия при угрозе террористического акта. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.	1
3		Защитник Отечества – долг и обязанность граждан России. Основы законодательства РФ об обороне государства и воинской обязанности граждан.	2
		История создания ВС	4
		Ордена и награды ВС	4
		ВС РФ – основы обороны государства. Виды ВС. Рода войск.	2

Основы обороны государства.	Обязательная подготовка к военной службе. Требования к призывникам. Постановка на учет, медицинское освидетельствование.	2
	*Общие права и обязанности военнослужащих.	2
	Военная служба по призыву и по контракту. Альтернативная служба	2
	Государственная и военная символика РФ, традиции и ритуалы ВС РФ.	2
	*Военно-профессиональная ориентация, основные направления подготовки специалистов для службы в ВС РФ.	2

\*в форме практической подготовки

### 5.2.2. Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела учебного предмета	Тематика практических занятий	Трудоемкость раздела, час
1.	Сохранение здоровья и обеспечение личной безопасности	Влияние наркомании и токсикомании на здоровье, социальные последствия.	2
		Методика расчета суточных норм затрат энергии	2
		*Первая помощь при ранениях, кровотечениях.	2
		*Правила оказания первой медицинской помощи при травмах.	2
2.	Государственная система обеспечения безопасности населения.	*Индивидуальные средства защиты населения от ЧС мирного и военного времени.	2
		*Правила поведения в защитных сооружениях	2
3.	Основы обороны государства	Воинская обязанность. Основы законодательства РФ об обороне государства.	4
		Военнослужащий – защитник своего Отечества. Обязательная подготовка к военной службе.	4
		Воинская дисциплина. Исполнение ритуалов Вооруженных Сил	4
		Боевые традиции Вооруженных Сил	2
		Строевая подготовка, воинское приветствие, повороты	3
		Движение строевым шагом	6
		Разборка автомата	4

\*в форме практической подготовки

### 5.2.3 Лабораторные занятия

Не предусмотрены

## 5.2.4 Самостоятельная работа обучающихся (СРО)

№ п/п	Наименование раздела учебного предмета	Вид СРО	Трудоемкость, Час
1	Сохранение здоровья и обеспечение личной безопасности.	Тестовые задания. Реферат. Проработка конспекта лекции	6
2	Государственная система обеспечения безопасности населения	Тестовые задания. Реферат. Проработка конспекта лекции	4
3	Основы обороны государства	Тестовые задания. Реферат. Проработка конспекта лекции	24

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного предмета.

### 6.1. Основная литература

1. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 1 [Электронный ресурс]: учебник для СПО — Москва : Издательство Юрайт, 2019.

<https://biblio-online.ru/viewer/bezopasnost-zhiznedeyatelnosti-i-zaschita-okruzhayushey-sredy-tehnosfernaya-bezopasnost-v-2-ch-chast-1-437961#page/1>

2. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебник для СПО — Москва: Издательство Юрайт, 2019.

<https://biblio-online.ru/viewer/bezopasnost-zhiznedeyatelnosti-i-zaschita-okruzhayushey-sredy-tehnosfernaya-bezopasnost-v-2-ch-chast-2-437964#page/1>

3. Каракеян, В. И. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учебник и практикум для СПО— Москва : Издательство Юрайт, 2019.

<https://biblio-online.ru/viewer/bezopasnost-zhiznedeyatelnosti-433348#page/1>

### 6.2. Дополнительная литература

1. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебник / под ред. Е.И. Холостовой, О.Г. Прохоровой. – М.: Дашков и К°, 2017.

[http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=450720](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=450720)

2. Семехин, Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015.

[http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=276764](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=276764)

3. Периодические издания:

- Охрана труда и пожарная безопасность

### 6.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:

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

Наименование ресурса сети «Интернет»	Электронный адрес ресурса
«Российское образование» - федеральный портал	<a href="https://www.edu.ru/">https://www.edu.ru/</a>
Научная электронная библиотека	<a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp?">https://elibrary.ru/defaultx.asp?</a>
Национальная исследовательская компьютерная сеть России	<a href="https://niks.su/">https://niks.su/</a>
Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Электронная библиотека ВГУИТ	<a href="http://biblos.vsu.ru/megapro/web">http://biblos.vsu.ru/megapro/web</a>
Сайт Министерства науки и высшего образования РФ	<a href="https://minobrnauki.gov.ru/">https://minobrnauki.gov.ru/</a>
Портал открытого on-line образования	<a href="https://npoed.ru/">https://npoed.ru/</a>
Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «ВГУИТ»	<a href="https://education.vsu.ru/">https://education.vsu.ru/</a>

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

При изучении дисциплины используется программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы: ЭИОС университета, в том числе на базе программной платформы «Среда электронного обучения ЗКЛ», автоматизированная информационная база «Интернет-тренажеры», «Интернет-экзамен».

При освоении дисциплины используется лицензионное и открытое программное обеспечение – н-р, ОС Windows, ОС ALT Linux.

#### 7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Обеспеченность процесса обучения техническими средствами полностью соответствует требованиям ФГОС по направлению подготовки. Материально-техническая база приведена в лицензионных формах и расположена во внутренней сети по адресу <http://education.vsu.ru>.

При чтении лекций, проведении практических занятий и контроле знаний обучающихся по дисциплине используется:

Кабинет Безопасности жизнедеятельности (ауд. 6)	Комплект плакатов по Основам военной службы (военная форма, стрелковое оружие, теоретические основы ведения огня из стрелкового оружия, мины и гранаты, терроризм- угроза обществу); Комплект плакатов по Гражданской обороне; Комплект учебно-наглядных пособий и плакатов; Плакаты «Государственные и военные символы России», «Твои ГЕРОИ – Россия», «Нормативно-правовые документы»; Мультимедиа проектор SANVO PLC –XU 50 – 1 шт.; Экран переносной – 1 шт.; Ноутбук ASUS K 73 E I5-2410 M CPU\4096\500\DVD-RW \Intel(R) HD Graphics 3000 – 1 шт.; Барометр учебный – 1 шт.; Газоанализатор УГ-2 – 2 шт.; Средства пожаротушения: огнетушители порошковые (учебные), огнетушители пенные (учебные), огнетушители
---	---

	<p> углекислотные (учебные);  Индивидуальный противохимический пакет (ИПП-8, 9, 10, 11);  Противопыльная тканевая маска;  Медицинская сумка в комплекте (сумка СМС);  Перевязочные средства (бинты, лейкопластыри, вата медицинская компрессная, косынка медицинская (перевязочная), повязка медицинская большая стерильная, повязка медицинская малая стерильная);  Грелка;  Жгут кровоостанавливающий;  Индивидуальный перевязочный пакет;  Шприц-тюбик одноразового пользования;  Носилки санитарные;  Аптечка индивидуальная (АИ-2); Шинный материал (металлические, Дитерихса);  Учебные автоматы АК-74;  Учебный пистолет ПМ;  Средства индивидуальной защиты: противогазы ГП-5, ГП-7 – 20 шт., костюм химической защиты – 1 шт., респиратор Р-2 – 1 шт.;  Квартекс (индивидуальный дозиметр) – 1 шт.;  Дозиметр ДП-5Б – 1 шт.;  Гигрометр психометрический ВИТ – 1 шт.;  ТИР (стрелковый электронный тренажер «СКАТТ-USB») - 1шт.;  Штатив для мишени – 1 шт.;  Макет АК-74 ММГ (автомат);  Макеты мин и гранат;  Тренажер сердечно-легочной и мозговой реанимации, пружинно-механический с индикацией правильности выполнения действий и тестовыми режимами «Максим-III»;  Маркерная доска;  Информационные стенды, справочные материалы;  Комплект учебной мебели </p>
--	---

Аудитория для самостоятельной работы студентов:

<p>Компьютерный класс для самостоятельной работы, в т.ч. для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (ауд.19)</p>	<p> Локальная сеть, коммутатор D-Link DES-1016 с выходом в «Интернет»;  Компьютер в сборе в составе:  Intel Core i3-540/4096/500/DVD-RW/GeForce CT220 – 8 шт.;  Принтер лазерный HP Laser jet P-2035 A4 30 стр.в мин. – 1 шт.;  Сканер HP Scan jet- 3110-1шт.;  Мультимедиа проектор SANVO PLC –XU 50 – 1 шт.;  Экран переносной – 1 шт.;  Ноутбук ASUS K 73 E I5-2410 M CPU\4096\500\DVD-RW \Intel(R) </p>	<p> Microsoft Windows7 ; Adobe Reader XI; Microsoft Office 2007 Standart;  GIMP; Pascal ABC; Inkscape; Free Pascal; Paint.NET; Oracle VM Virtual Box; Microsoft Visual Studio 2010;  Лицензия № ААА.0217.00 с 21.12.2017 г. по «Бессрочно» </p>
--	---	---

	HD Graphics 3000 – 1 шт.; Маркерная доска; Плакаты, наглядные пособия, схемы; Комплект учебной мебели.	
--	--	--

Дополнительно, самостоятельная работа обучающихся, может осуществляться при использовании:

Ресурсный центр	Компьютеры со свободным доступом в сеть Интернет и Электронными библиотечными и информационно справочными системами.	Альт Образование 8.2 + LibreOffice 6.2+Maxima Лицензия № AAA.0217.00 с 21.12.2017 г. по «Бессрочно»
-----------------	--	--

Для текущего контроля процесса обучения дисциплины используется рейтинговая система на сайте [www.vsuet.ru](http://www.vsuet.ru).

### 8 Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

**Оценочные материалы (ОМ)** для дисциплины включают в себя:

- перечень компетенций с указанием индикаторов достижения компетенций, этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- описание шкал оценивания;
- типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и практического опыта.

ОМ представляются отдельным комплектом и **входят в состав рабочей программы дисциплины.**

Оценочные материалы формируются в соответствии с П ВГУИТ «Положение об оценочных материалах».

### 9. Занятия, проводимые в активных и интерактивных формах обучения

№ п/п	Наименование раздела учебного предмета	Вид занятий (лекции, практические, лабораторные)	Вид активной и интерактивной формы обучения	Трудоемкость, час
1.	Сохранение здоровья и обеспечение личной безопасности.	Лекция	Информационная визуализация	2
		Практическая работа	Дискуссия. Работа в малых группах	4
2.	Государственная система обеспечения безопасности населения	Лекция	Информационная	2
		Практическая работа	Разбор конкретной ситуации	4

3.	Основы обороны государства	Лекция	Визуализация Дискуссия	6
		Практическая работа	Тренинг	13

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## 1. Перечень знаний и умений, необходимых для освоения учебного предмета

№ п/п	В результате изучения учебного предмета обучающийся должен:	
	Знать	Уметь
1	- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;	- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера
2	- основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций,	- владеть навыками в области гражданской обороны, -пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты, - оказания первой медицинской помощи
3	- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности, репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него,	- ведение здорового образа жизни
4	основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан,	- оценивать уровень своей подготовки и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе
5	состав и предназначение Вооруженных Сил РФ,	- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.
6	порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу, основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;	- оценивать уровень своей подготовки и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе, - развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы,
7	основные виды военно-профессиональной деятельности, особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;	- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы,
8	предназначение, структуру и задачи РС ЧС,	- обращения в случае необходимости в службы экстренной помощи, -пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты - оказания первой медицинской помощи
9	предназначение, структуру и задачи гражданской обороны,	- обращения в случае необходимости в службы экстренной помощи, -пользоваться средствами

		индивидуальной и коллективной защиты
10	требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовки призывника	- оценивать уровень своей подготовки и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе
11	правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств).	- адекватно оценивать транспортные ситуации, опасные для здоровья; - прогнозировать последствия своего поведения в качестве пешехода и (или) велосипедиста и (или) водителя транспортного средства в различных дорожных ситуациях для жизни и здоровья (своих и окружающих людей), - соблюдать правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств),

## 2. Паспорт оценочных материалов по учебному предмету

№ п/п	Разделы дисциплины	Оценочные средства		Технология/процедура оценивания (способ контроля)
		наименование	№№ заданий	
1	Сохранение здоровья и обеспечение личной безопасности	Банк тестовых заданий	1-27	Уровневая шкала
		Вопросы для контрольной работы.	1-7	Уровневая шкала
2	Государственная система обеспечения безопасности населения	Банк тестовых заданий	19-33	Уровневая шкала
		Реферат	8-14	Уровневая шкала
3	Основы обороны государства и воинская обязанность	Банк тестовых заданий	34-41	Уровневая шкала
		Реферат	15-17	Уровневая шкала

### 3. Оценочные средства для промежуточной аттестации (контрольная работа, дифференцированный зачет)

( типовые контрольные задания (включая тесты) и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения учебного предмета)

#### 3.1 Тесты (тестовые задания)

##### Здоровый образ жизни и его составляющие

1. Суточная энергетическая потребность организма зависит от суточных энергозатрат. Определите норму потребления энергии с пищевыми продуктами:

1. 14-17 лет – 2900 кКал для юношей
2. 14-17 лет – 3700 кКал для девушек
3. 14-17 лет – 3500 кКал для юношей
4. 14-17 лет – 2600 кКал для девушек
5. 14-17 лет – 2800 кКал и для юношей, и для девушек

2. К вредным привычкам можно отнести:

1. Курение
2. Склероз
3. Токсикоманию
4. Наркоманию
5. Шизофрению

3. Какие из утверждений, по-вашему, верны:

1. Пища должна содержать питательные вещества в определенном соотношении

2. Чем больше присутствует в пище витаминов и минеральных веществ, тем она полезнее
3. Пища человека должна быть химически разнообразной
4. Без воды человек способен просуществовать более 10 дней
5. В день человеку необходимо более 2 литров жидкости

4. Вместе с пищей человеческий организм ежедневно должен получать:

1. Белки
2. Воду
3. Сахар и соль
4. Минеральные вещества и углеводы
5. Растительные и животные жиры
5. Продолжительность приема пищи должна составлять:

1. Завтрак 15-20 минут
2. Зависит от времени суток
3. Обед 20 – 25 минут
4. Ужин 5 – 15 минут
5. Зависит от объема поглощаемой пищи
6. Какие условия необходимы для высокой продуктивности труда:

1. Больше отдыхать
2. Требуются систематические упражнения, навыки
3. Необходимо чередование труда и отдыха
4. Отсутствие вредных привычек
5. Во всякий труд нужно входить постепенно
7. К заболеваниям, передающимся половым путем, относятся:

1. Гонорея
2. СПИД
3. Молочница
4. Сифилис
5. Трихомониаз
8. Здоровье это:

1. Способность организма противостоять эмоциональным и физическим стрессам
2. Гармоничное существование души и тела человека
3. Способность сохранять соответствующую полу и возрасту психофизиологическую устойчивость в условиях постоянного изменения количественных и качественных единиц

структурной и сенсорной информации

4. Когда ничего не болит
5. Состояние организма в определенный временной период
9. Мельчайшие организмы, способные расти и размножаться только в живых организмах - это:

1. Бактерии
2. Грибки
3. Вирусы
4. Токсины

10. Утомление, которое испытывает человек после трудового дня, можно снять с помощью:

1. Длительного пассивного отдыха
2. Употребления специальных медикаментозных средств, кофе, чая
3. Рационального питания
4. Физических напряжений в любом виде спорта
11. К инфекциям дыхательных путей относятся:

1. Холера, полиомиелит, дизентерия
2. Малярия, чума, сыпной тиф
3. Грипп, ангина, дифтерия
4. Чесотка, сибирская язва, столбняк
12. Кровяная инфекция передается через:
  1. Воздушно-капельный путь
  2. Продукты питания, воду
  3. Контактный путь
  4. Укусы кровососущих насекомых
13. Невосприимчивость организма к действию болезнетворного микроба называется:
  1. Иммунитетом
  2. Дезинфекцией
  3. Асептикой
  4. Антисептиком
14. Палочкообразные одноклеточные бактерии – возбудители инфекционных заболеваний – это:
  1. Бациллы
  2. Кокки
  3. Спириллы
  4. Вибриоллы
15. Сумма движений, которые человек выполняет в процессе своей жизнедеятельности - это:
  1. Общественно-полезный труд
  2. Двигательная активность
  3. Физическая активность
  4. Выносливость организма
16. На протяжении суток состояние организма и его работоспособность подвергаются четким ритмическим колебаниям, которые называются:
  1. Биологическими
  2. Режимом труда
  3. Процессом отдыха
  4. Работоспособностью
17. Витамин С (аскорбиновая кислота) способствует:
  1. Повышению общей сопротивляемости организма
  2. Сгоранию глюкозы и гликогена, дающих энергию мышцам
  3. Нормальному течению окислительно-восстановительных реакций, происходящих в организме
  4. Процессу кровообращения
18. Алкоголизм - это:
  1. Эпизодическое употребление спиртных напитков
  2. Значительное нарушение функций центральной нервной системы
  3. Болезнь, характеризующаяся патологическим влечением к алкоголю
  4. Утрата количественного контроля над выпитым спиртным
19. К признакам наркотического опьянения галлюциногенными препаратами относятся:
  1. Отсутствие аппетита, мучительная жажда, подавление деятельности сдерживающих и тормозящих центров
  2. Заторможенность, неуклюжесть движений, покраснение глазных белков
  3. Возбужденное состояние, свободное и раскованное поведение, возможная агрессивность
  4. Заторможенное состояние, временное нарушение психической деятельности, галлюцинации

20. Перечислите компоненты здоровья:

1. Социальный
2. Экономический
3. Духовный
4. Физический
5. Психологический

21. Какое понятие определяется как – массовое распространение инфекционного заболевания, вызванного общим источником инфекции:

1. Карантин
2. Пандемия
3. Эпидемия
4. Панзоотия
5. Обсервация

22. Какие существуют виды закаливания:

1. Воздушные ванны
2. Грязевые ванны
3. Солнечные ванны
4. Водные процедуры
5. Лечебные процедуры

23. Какие вы можете выделить виды иммунитета:

1. Повседневный
2. Приобретенный
3. Иммунитет крови
4. Врожденный

24. Выделите болезни, которые могут возникнуть при длительном употреблении алкоголя:

1. Хронический гепатит
2. Цирроз печени
3. Камни в почках
4. Гипертония
5. Цинга

25. Выделите основные принципы, составляющие основу закаливающих процедур:

1. Систематичность
2. Разнообразие средств
3. Малое время для процедур
4. Индивидуальность
5. Постепенность

26. Что из нижеперечисленного является компонентами ЗОЖ:

1. Двигательная активность
2. Иммунитет
3. Личная гигиена
4. Медицинская помощь пострадавшим
5. Отказ от вредных привычек

27. Какие средства целесообразно применять с медицинской точки зрения для лечения инфекционных болезней:

1. Народные средства
2. Медикаментозные средства
3. Вакцины
4. Сыворотки
5. Закаливание

1. Выделите из нижеперечисленных виды ВС РФ:

1. Морская пехота
2. Инженерно-технические войска
3. ВВС
4. Сухопутные войска
5. РВСН

2. Определите другие войска ВС РФ:

1. МЧС России
2. ВВ МВД России
3. Войска ГО
4. ЖД войска
5. Войска федерального агентства правительственной связи

3. Назовите рода ВС РФ:

1. Зенитно-ракетные войска
2. ВДВ
3. Тыл ВС РФ
4. Армейская авиация
5. Специальные войска

4. История военных реформ уходит в далекие времена. Определите, кто являлся инициатором перехода русского войска к армии централизованного государства:

1. Петр 1
2. В. И. Ленин
3. князь Дмитрий Иванович (1359 - 1389)
4. Иван Грозный
5. А. В. Суворов

5. Установите, какой год считается годом победы русских воинов над немецкими рыцарями на Чудском озере:

1. 1150 г.
2. 1652 г.
3. 1453 г.
4. 1242 г.
5. 1346 г.

6. Какой орган государственной власти осуществляет руководство ВС РФ:

1. Государственная дума
2. Парламент
3. Министерство обороны
4. Генеральный штаб
5. Президент

7. Под чьим командованием русская эскадра одержала победу над турками у мыса Тендра в 1790 г:

1. Петра 1
2. М. И. Кутузова
3. Ф. Апраксина
4. Ф. Ф. Ушакова
5. Л. Я. Неклюдова

8. Кто из нижеперечисленных внес существенный вклад в осуществление военной реформы советской армии 1924 – 1925 гг.:

1. И. В. Сталин
2. Л. Троцкий
3. Г. К. Жуков
4. К. К. Рокоссовский
5. М. В. Фрунзе

9. Определите основные направления современной реформы ВС РФ:

1. Финансирование научно-исследовательских и опытно-конструкторских разработок, постановка в войска новых видов вооружения
2. Обязательное участие Российских вооруженных сил в международных миротворческих операциях по поддержанию порядка
3. Полная отмена призыва на военную службу
4. Повышение социального статуса военнослужащих
5. Нарращивание количества компактных частей и подразделений постоянной боевой готовности

10. Что можно отнести к органам управления ВС РФ:

1. Командования
2. Штабы
3. Управления
4. Военные комиссариаты
5. Отделы и другие структуры

11. Назовите виды фронтовой авиации:

1. Бомбардировочная
2. Штурмовая
3. Дозорная
4. Истребительная
5. Разведывательная

12. Воздушно-десантные войска – это:

1. Род войск, предназначенный для боевых действий в тылу врага
2. Вид ВС, предназначенный, для боевых действий в тылу противника
3. Вид войск, обеспечивающий выполнение боевых задач на территории, занятой противником, с применением специальной военной техники

13. Какие из приведенных ниже войск не входят в состав ВС РФ:

1. Пограничные войска, войска гражданской обороны, железнодорожные войска, войска Федерального агентства правительственной связи и информации
2. Инженерные войска, войска связи, войска радиационной, химической и биологической защиты
3. Специальные, автомобильные, дорожные, трубопроводные, радиотехнические войска

14. Выделите основные задачи современных ВС РФ:

1. Обеспечение ядерного сдерживания в интересах как ядерной, так и обычной крупномасштабной или региональной войны
2. Отражение агрессии в локальной войне
3. Поддержание конституционного строя
4. Осуществление союзнических обязательств
5. Защита от воздушно-космического нападения

15. Морально-правовая норма взаимоотношений военнослужащих в воинском коллективе, влияющая на его сплоченность и боеспособность - это:

1. Войсковое товарищество
2. Воинский коллективизм
3. Воинский дол

16. Особо почетный знак, отличающий особенности боевого предназначения, истории и заслуг воинской части, а также указывающий на ее принадлежность к ВС РФ, - это:

1. Боевое Знамя воинской части
2. Специальная грамота командования о присвоении воинской части гвардейского звания
3. Государственная награда воинской части за боевые заслуги

17. Военная служба исполняется гражданами:

1. В ВС РФ, пограничных войсках и войсках ГО
2. В ВС РФ, других войсках, органах и формированиях
3. Только в ВС РФ

18. Граждане РФ проходят военную службу:

1. По призыву и по контракту
2. Только в добровольном порядке
3. Только по призыву, по достижении определенного возраста

19. Какую ответственность несут военнослужащие за проступки, связанные с нарушением воинской дисциплины, норм морали и воинской чести:

1. Дисциплинарную
2. Уголовную
3. Административную

20. На военнослужащего, совершившего дисциплинарное правонарушение, могут налагаться только те дисциплинарные взыскания, которые определены:

1. В Дисциплинарном уставе ВС РФ
2. В Уголовном кодексе РФ
3. В Гражданском кодексе РФ

### **3.2. Вопросы для контрольной работы**

1. Общественный транспорт. Общие обязанности пассажира.
2. Дорожная разметка и дорожные знаки как средства регулирования дорожного движения.
3. Водитель велосипеда и мопеда на улицах и дорогах. Общие обязанности водителей.
4. Пешеход на улицах и дорогах. Безопасность пешехода.
5. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепление здоровья.
6. Здоровый образ жизни и его составляющие.
7. Факторы, разрушительно влияющие на здоровье человека.
8. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний.
9. Вредные привычки, причины их возникновения, профилактика вредных привычек.
10. Здоровый образ жизни и физическая культура.
11. Инфекции, передаваемые половым путем.
12. ВИЧ-инфекции, профилактика.
13. Оказание первой медицинской помощи.
14. Опасные природные явления и чрезвычайные ситуации природного характера.
15. Меры, принимаемые для защиты населения от последствий чрезвычайных ситуаций природного характера.
16. Производственная деятельность и опасности техногенного характера.
17. Подготовка населения к действиям в чрезвычайных ситуациях.

### **4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

Процедуры оценивания в ходе изучения учебным предметом знаний, умений и практического опыта, характеризующих этапы формирования компетенций, регламентируются положениями:

- П ВГУИТ 2.4.03 – 2017 Положение о курсовых экзаменах и зачетах;
- П ВГУИТ 4.01.02 – 2018 Положение о рейтинговой оценке, текущей успеваемости.

Для оценки знаний и умений обучающихся по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» применяется рейтинговая система оценки обучающегося. Рейтинговая система оценки осуществляется в течение всего семестра при проведении аудиторных занятий, показателем ОМ является тестирование, выполнение реферата, защита практических работ. Оценка текущей успеваемости происходит по уровневой шкале.

#### 4.1. Уровни освоения компетенций

Оценки «отлично» и «хорошо» соответствуют повышенному уровню сформированности компетенций, оценка «удовлетворительно» соответствует «базовому» уровню сформированности компетенций, оценка «неудовлетворительно» - свидетельствует о том, что компетенция не освоена.

#### 4.2. Критерии оценки тестового задания

Балл (интервал баллов)	Уровень освоения компетенций	Критерии освоения компетенций
5	Освоена на повышенном уровне	Обучающийся ответил правильно на 85-100% вопросов
4	Освоена на повышенном уровне	Обучающийся ответил правильно на 70-84% вопросов
3	Освоена на базовом уровне	Обучающийся ответил правильно на 50-69% вопросов
2	Не освоена	Обучающийся ответил правильно менее чем на 50% вопросов

#### 4.3. Критерии оценки реферата

Балл	Уровень освоения компетенций	Критерии освоения компетенций
5	Освоена на повышенном уровне	Тема раскрыта в достаточной мере, отражены ключевые определения по теме, сделаны выводы, оформление соответствует требованиям, недочетов нет
4	Освоена на повышенном уровне	Тема раскрыта в достаточной мере, отражены не все ключевые определения по теме, сделаны выводы, есть небольшие недочеты в оформлении
3	Освоена на базовом уровне	Тема раскрыта не в полной мере, отражены не все ключевые определения по теме, выводы недостаточно глубокие, есть недочеты в оформлении
2	Не освоена	Тема раскрыта не в полной мере, не отражены ключевые определения по теме, выводы не сделаны, есть ошибки в оформлении

#### 4.4. Критерии оценки практического занятия

Балл (интервал баллов)	Уровень освоения компетенций	Критерии освоения компетенций
5	Освоена на повышенном уровне	Практическое занятие выполнено в полном соответствии с требованиями методических указаний, обучающийся представил отчет без

		недочетов и замечаний, на все вопросы при защите практической работы дал правильные ответы.
4	Освоена на повышенном уровне	Практическое занятие выполнено в полном соответствии с требованиями методических указаний, обучающийся представил отчет с небольшими недочетами в оформлении и/или реализации требований к составу описаний, на защите затруднялся при ответах на некоторые вопросы, нуждался в уточняющих вопросах и подсказках со стороны преподавателя
3	Освоена на базовом уровне	Практическое занятие выполнено в соответствии с требованиями методических указаний, обучающийся представил отчет с существенными погрешностями в оформлении, неспособен правильно интерпретировать полученные результаты, на защите затруднялся и/или не ответил на большинство вопросов, нуждался в уточняющих вопросах и подсказках со стороны преподавателя
2	Не освоена	Обучающийся не самостоятельно выполнил практическое задание, неспособен пояснить содержание отчета, не ответил ни на один контрольный вопрос на защите

#### 4.5. Критерии оценки выполнения контрольной работы:

Балл (интервал баллов)	Уровень освоения компетенций	Критерии освоения компетенций
5	Освоена на повышенном уровне	Обучающийся ответил на все вопросы, допустил не более 1 ошибки в ответе
4	Освоена на повышенном уровне	Обучающийся ответил на все вопросы, допустил не более 3 ошибок
3	Освоена на базовом уровне	Обучающийся ответил не на все вопросы, но в тех, на которые дал ответ не допустил ошибки
2	Не освоена	Обучающийся ответил не на все вопросы, допустил более 5 ошибок