

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

## Безопасность жизнедеятельности

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>Ж2 Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности</b>		
Учебный план	39.02.02 Сурдокоммуникации 44.02.03 Педагогика дополнительного образования (Эксплуатация беспилотных авиационных систем) 44.02.04 Специальное дошкольное образование 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании 44.02.07 Преподавание в основном общем образовании (по профилям) 49.02.02 Адаптивная физическая культура		
Квалификация	Переводчик русского жестового языка Педагог дополнительного образования Воспитатель детей дошкольного возраста, в том числе с ограниченными возможностями здоровья Учитель начальных классов, в том числе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья Учитель труда (технологии) в основной школе Учитель основ безопасности и защиты Родины Педагог по адаптивной физической культуре		
Форма обучения	<b>очная</b>		
Общая трудоемкость	<b>2 ЗЕТ</b>		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:			
аудиторные занятия	68		
самостоятельная работа	4		
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0		

Распределение часов дисциплины по семестрам				
Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
Неделя	17 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	20	20	20	20
Практические	48	48	48	48
Итого ауд.	68	68	68	68
Контактная работа	68	68	68	68
Сам. работа	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

кандидат педагогических наук, доцент кафедры, Зорков Иван Александрович \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

**Безопасность жизнедеятельности**

разработана в соответствии с ФГОС СПО:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 39.02.02 СУРДОКОММУНИКАЦИИ (приказ Минпросвещения России от 11.11.2022 г. № 975)

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 44.02.03 ПЕДАГОГИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ (Эксплуатация беспилотных авиационных систем) (приказ Минпросвещения России от 14.11.2023 г. № 855)

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 44.02.04 СПЕЦИАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (приказ Минпросвещения России от 14.09.2023 № 687)

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 44.02.05 КОРРЕКЦИОННАЯ ПЕДАГОГИКА В НАЧАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ (приказ Минпросвещения России от 14.09.2023 № 686)

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 44.02.07 ПРЕПОДАВАНИЕ В ОСНОВНОМ ОБЩЕМ ОБРАЗОВАНИИ (по профилям) (приказ Минпросвещения России от 10.01.2025 № 5)

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.02 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (приказ Минпросвещения России от 28.08.2023 № 640)

составлена на основании учебного плана:

39.02.02 Сурдокоммуникации, 44.02.03 Педагогика дополнительного образования (Эксплуатация беспилотных авиационных систем), 44.02.04 Специальное дошкольное образование, 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании, 44.02.07 Преподавание в основном общем образовании (по профилям), 49.02.02 Адаптивная физическая культура,

утвержденного учёным советом вуза от 25.02.2026 протокол № 3.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

J2 Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 11.02.2026 г. № 7

Зав. кафедрой Казакова Галина Николаевна

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол № 4 от 19.02.2026 г.

Председатель НМС УГН(С)

\_\_\_\_\_ 2026 г.

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Формирование у обучающихся учебных и профессиональных компетенций в ходе изучения предпосылок, закономерностей и правил безопасного поведения в условиях техногенной и природной среды, чрезвычайных ситуациях, авариях и стихийных бедствиях, а так же содействие развитию социальной, профессиональной и культурной компетентности обучающихся, развитию личности, понимающей важность природных ценностей и владеющей эффективными подходами к охране окружающей среды.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		СГ
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
2.1.1	Знание основ естественных и технических наук в области физики, химии, электротехники и других дисциплин.	
2.1.2	Владение материалом учебной программы «Основы безопасности жизнедеятельности» средней общеобразовательной школы.	
2.1.3	Знание причин, признаков и последствий опасностей, способов защиты от чрезвычайных ситуаций, основ безопасности жизнедеятельности, телефонов служб спасения.	
2.1.4	Умение выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций, оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности и принимать меры по её предупреждению.	
2.1.5	Умение оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях, организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций.	
2.1.6	Владение методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций, навыками поддержания безопасных условий жизнедеятельности	
2.1.7	Физическая культура	
2.1.8	Медико- биологические основы здоровья	
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
2.2.1	Изучение дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» (БЖД) предшествует формированию общекультурных и профессиональных компетенций в таких дисциплинах как высшая математика, физика, теория электрических цепей, экология, метрология и др.	
2.2.2	Также БЖД является научно-методическим фундаментом для всех специальных дисциплин безопасности, включая безопасность труда, радиационную безопасность, электробезопасность, пожарную безопасность и др.	
2.2.3	Подготовка к защите и защита дипломного проекта (работы)	
2.2.4	История России	
2.2.5	Производственная практика М1	
2.2.6	Психология общения с основами конфликтологии	
2.2.7	Проведение демонстрационного экзамена	
2.2.8	Подготовка к защите дипломного проекта (работы)	

### 3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

**ОК 07.: Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях**

:	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	Обучающийся на продвинутом уровне знает нормы экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основы военной безопасности и обороны государства; организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке; основы строевой, огневой и тактической подготовки; боевые традиции Вооруженных Сил России; характеристики поражений организма человека от воздействий опасных факторов; классификацию и общие признаки инфекционных заболеваний; факторы формирования здорового образа жизни
Уровень 2	Обучающийся на базовом уровне знает нормы экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основы военной безопасности и обороны государства; организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке; основы строевой, огневой и тактической подготовки; боевые традиции Вооруженных Сил России; характеристики поражений организма человека от воздействий опасных факторов; классификацию и общие признаки инфекционных заболеваний; факторы формирования здорового образа жизни

Уровень 3	Обучающийся на пороговом уровне знает нормы экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основы военной безопасности и обороны
	государства; организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке; основы строевой, огневой и тактической подготовки; боевые традиции Вооруженных Сил России; характеристики поражений организма человека от воздействий опасных факторов; классификацию и общие признаки инфекционных заболеваний; факторы формирования здорового образа жизни
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	Обучающийся на продвинутом уровне умеет действовать в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени; соблюдать правила поведения и порядок действий населения по сигналам гражданской обороны.
Уровень 2	Обучающийся на базовом уровне умеет действовать в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени; соблюдать правила поведения и порядок действий населения по сигналам гражданской обороны.
Уровень 3	Обучающийся на пороговом уровне умеет действовать в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени; соблюдать правила поведения и порядок действий населения по сигналам гражданской обороны.
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	Обучающийся на продвинутом уровне владеет общей физической и строевой подготовкой, навыками обязательной подготовки к военной службе; выполняет мероприятия доврачебной помощи пострадавшим; демонстрирует основы оказания первой доврачебной помощи пострадавшим; осуществляет профилактику инфекционных заболеваний; определяет показатели здоровья и оценивает физическое состояние пострадавшего.
Уровень 2	Обучающийся на базовом уровне владеет общей физической и строевой подготовкой, навыками обязательной подготовки к военной службе; выполняет мероприятия доврачебной помощи пострадавшим; демонстрирует основы оказания первой доврачебной помощи пострадавшим; осуществляет профилактику инфекционных заболеваний; определяет показатели здоровья и оценивает физическое состояние пострадавшего.
Уровень 3	Обучающийся на пороговом уровне владеет общей физической и строевой подготовкой, навыками обязательной подготовки к военной службе; выполняет мероприятия доврачебной помощи пострадавшим; демонстрирует основы оказания первой доврачебной помощи пострадавшим; осуществляет профилактику инфекционных заболеваний; определяет показатели здоровья и оценивает физическое состояние пострадавшего.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Основы безопасности жизнедеятельности</b>						
1.1	Введение в дисциплину, значение курса «БЖД», основные определения. /Лек/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2		
1.2	Введение в дисциплину, значение курса «БЖД», основные определения. /Пр/	1	2	ОК 07.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2		
1.3	Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и экологического происхождения Российская система чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Организация и проведение работы в общеобразовательном учебном заведении по защите детей при чрезвычайных ситуациях. /Лек/	1	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2		

1.4	Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и экологического происхождения Российская система чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Организация и проведение работы в общеобразовательном учебном заведении по защите детей при чрезвычайных ситуациях. /Пр/	1	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2		
1.5	Основы военной подготовки и защита Родины. /Лек/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2		
1.6	Основы военной подготовки и защита Родины. /Пр/	1	8		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2		
1.7	Экстремальные ситуации криминогенного и социального характера. /Лек/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2		
1.8	Экстремальные ситуации криминогенного и социального характера. /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2		
1.9	Выживание в условиях автономного существования /Лек/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2		
1.10	Выживание в условиях автономного существования /Пр/	1	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2		
1.11	Правовые, нормативно- технические и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности /Лек/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2		
1.12	Правовые, нормативно- технические и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности /Пр/	1	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2		
1.13	Категориальный и методологический аппарат БЖД /Ср/	1	0,15		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2		
<b>Раздел 2. Гражданская оборона</b>							
2.1	Средства коллективной и индивидуальной защиты /Лек/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2		
2.2	Средства коллективной и индивидуальной защиты /Пр/	1	8		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2		
2.3	Чрезвычайные ситуации природного характера возможные на территории Красноярского края и г. Красноярска /Лек/	1	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2		
2.4	Чрезвычайные ситуации природного характера возможные на территории Красноярского края и г. Красноярска /Пр/	1	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2		
2.5	Риск. Характеристика рисков, методики расчёта рисков. /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2		
2.6	Основные виды АХОВ /Пр/	1	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2		
2.7	Пожары и средства пожаротушения /Пр/	1	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2		

2.8	Требования противопожарной безопасности к помещениям образовательных учреждений. эвакуация обучающихся и сотрудников при пожаре. /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2		
2.9	Решение тестовых заданий /Зачёт/	1	3,85		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2		

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

#### Контрольные вопросы к зачету

1. Что такое чрезвычайная ситуация? По каким признакам классифицируются все чрезвычайной ситуации? На какие группы делятся чрезвычайные ситуации природного характера.
2. Что такое землетрясение? Что является основными причинами несчастных случаев при землетрясении? Какие действия населения помогут уменьшить количество травм и гибель людей при землетрясении?
3. Раскройте основные требования пожарной безопасности к общеобразовательным учреждениям. Опишите порядок проведения эвакуации детей при пожаре.
4. Опишите стадии пожара в помещении. Расскажите о общепринятой классификации пожаров по типу горючего вещества.
5. Опишите стадии пожара в помещении. Расскажите о общепринятой классификации пожаров по типу горючего вещества. Гигиенические нормы закаливания воздухом.
6. Какую помощь необходимо оказать человеку при отравлении угарным газом? Какие ФПК предназначены для защиты от угарного газа? Понятие о достаточном и сбалансированном питании.
7. Перечислите необходимые действия населения перед оставлением дома, квартиры в случае заблаговременной эвакуации из опасной зоны при опасности химического заражения территории.
8. Что такое ураган? Что сможет служить местами укрытия от смерчей? Какие места под открытым небом не могут служить укрытием от бури и урагана, особенно если они сопровождаются грозой?
9. Какие стихийные бедствия относятся к гидрологическим? Какие действия необходимы при внезапном наводнении? Какие вещи необходимо взять с собой при эвакуации в наводнение? Какие места можно использовать как безопасные для пребывания людей во время наводнения?
10. Что такое цунами? Какие районы в России являются цунами-опасными? Что необходимо знать жителя цунами-опасных районов, чтобы избежать травм и гибели при таком стихийном бедствии?
28. Каким образом осуществляется подбор шлема-маски противогАЗа? Объясните, как осуществить проверку противогАЗа на герметичность. Расскажите правила сборки и укладки противогАЗа.
29. Какие виды пожаров входят в понятие природные пожары? Что такое лесные пожары? Как подразделяются лесные пожары? Что является основной причиной лесных пожаров?
30. Как следует выходить из зоны лесного пожара? Какие меры предпринимаются для предупреждения возгорания строений при приближении фронта пожара к населенному пункту?
31. Что такое инфекционные болезни? Назовите наиболее опасные инфекционные заболевания людей? Какие меры необходимо принимать, чтобы инфекционные заболевания не переросли в эпидемии?
32. Что является основными причинами аварий и катастроф на железнодорожном транспорте? Какие самые лучшие места в поезде с точки зрения безопасности? Какие действия необходимо выполнить пассажиру, чтобы избежать получения травм и других повреждений при крушении и экстренном торможении поезда?
33. За счет чего в основном происходит загрязнение почвенного покрова тяжелыми металлами?
34. В каких положениях носят противогАЗ? Опишите их.
35. Что такое ватно-марлевая повязка, когда и для чего она используется? Объясните, как изготовить ватно-марлевую повязку.
36. Разъясните порядок надевания защитного костюма Л-1. Каким образом снимается костюм Л-1?
37. Опишите устройство АИ-2 и назначение вложенных в нее средств. Опишите устройство и правила пользования шприцом-тюбиком.
38. Опишите устройство и правила пользования индивидуальным противохимическим пакетом (ИПП-9, -10).
39. Назовите типы средств коллективной защиты населения. Приведите примеры и дайте их краткую характеристику. Перечислите правила поведения в убежищах.
40. Приведите классификацию средств индивидуальной защиты. Назовите и коротко охарактеризуйте известные вам средства защиты органов дыхания.
41. Какие типы противогАЗов вы знаете и в чем их принципиальное отличие? Перечислите составные части фильтрующего противогАЗа (на примере ГП-7).
42. Чем отличаются промышленные противогАЗы от гражданских и как определить защитные свойства про-мышленного противогАЗа?
43. Каковы назначение и устройство изолирующего противогАЗа (ИП-4)? Расскажите правила пользования изолирующим противогАЗом.
44. Что такое респиратор и каково его назначение? Перечислите известные вам типы респираторов. Опишите их устройство на примере респиратора Р-2.
45. Назовите и коротко охарактеризуйте известные вам средства защиты кожи. Что такое изолирующие и фильтрующие средства защиты кожи, когда они используются? Как подготовить самостоятельно простейшие средства защиты кожи?
46. Какие огнетушители вы знаете (по типу огнетушащего вещества). Охарактеризуйте их.

47. Перечислите правила поведения в экстремальных природных условиях (если вы заблудились в лесу). Какие растения и грибы можно употреблять в пищу?
48. Опишите как изготавливается щель?
49. Опишите устройство АИ-2 и назначение вложенных в нее средств. Опишите устройство и правила пользования шприцом тубиком.
50. Каковы назначение и устройство изолирующего противогаза (ИП-4)? Расскажите правила пользования изолирующим противогазом.

### 5.2. Темы письменных работ

Темы рефератов:

1. Безопасность жизнедеятельности как самостоятельная область научно-практических знаний.
2. Риски в обеспечении безопасности жизнедеятельности: понятие, классификация и защита.
3. Индивидуальные и групповые риски: характеристика и меры по его минимизации.
4. Взаимодействие человека и окружающей среды как источник формирования опасности.
5. Опасность: понятие, признаки и основное содержание.
6. Классификация опасностей.
7. Стадии развития чрезвычайных ситуаций (на примере по выбору студента).
8. Биосфера: понятие, изменения состояния и возможные последствия.
9. Среда обитания человека как источник опасности жизнедеятельности.
10. Явления и процессы как источники формирования опасности.
11. Человек как источник формирования опасности.
12. Чрезвычайные ситуации: понятие и классификация.
13. Техносфера: понятие, изменения состояния и возможные последствия.
14. Последовательность изучения опасности: предварительный анализ, дерево опасностей, анализ последствий (на конкретном примере).
15. Экологическая опасность: понятие, краткая характеристика, возможные последствия.
16. Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций.
17. Безопасность как приемлемый риск.
18. Окружающая среда как источник формирования опасностей.
19. Предварительный анализ опасностей.
20. Нарушение экологического равновесия.
21. Основное содержание обеспечения национальной безопасности РФ.
22. Основные положения Стратегии национальной безопасности Российской Федерации.
23. Угроза национальной безопасности: понятие и основное содержание (на конкретном примере по выбору студента).
24. Распространение эпидемий, вызываемых неизвестными ранее вирусами, как фактор негативного влияния на обеспечение национальных интересов РФ.
25. Национальные интересы Российской Федерации: понятие и основное содержание (на конкретном примере по выбору студента).
26. Основные принципы обеспечения национальной безопасности РФ.
27. Основные элементы системы обеспечения национальной безопасности РФ.
28. Стратегические национальные приоритеты РФ.
29. Силы обеспечения национальной безопасности.
30. Средства обеспечения национальной безопасности

### 5.3. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств прилагается

### 5.4. Перечень видов оценочных средств

Ситуационные задачи

Задания

1. Определите неотложное состояние пациента.
2. Составьте алгоритм оказания доврачебной помощи.
3. Продемонстрируйте технику оказания первой помощи

ЗАДАЧА 1

Пострадавший неподвижен, на оклик не реагирует. Видимое дыхание и пульс на лучевой артерии отсутствует. Пульс на сонной артерии едва определяется. Правая голень оторвана на уровне верхней трети. Видимого кровотечения нет. Одежда обильно пропитана кровью.

ЗАДАЧА 2

Лицо залито кровью. Нижняя челюсть деформирована и смещена кзади. Сознание отсутствует. Вдох судорожный. Пульс частый.

ЗАДАЧА 3.

Лицо залито кровью. Сознание спутано, стонет. В левой скуловой области 5•8 см. Глаз поврежден. Обильное истечение алой крови из раны.

ЗАДАЧА 4.

В вашей квартире начался пожар. Ваши действия.

ЗАДАЧА 5

У вас дома разбился ртутный градусник, ваши действия.

<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>			
<b>6.1. Рекомендуемая литература</b>			
<b>6.1.1. Основная литература</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Екимова И. А.	Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие	Томск: Эль Контент, 2012
Л1.2	Арустамов Э. А., Воронин В. А., Зенченко А. Д., Смирнов С. А.	Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие	М.: Дашков и К, 2007
Л1.3	Сапронов Ю. Г., Сыса А. Б., Шахбазян В. В.	Безопасность жизнедеятельности: [учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования]	М.: Академия, 2004
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Апкарьян А. С.	Безопасность жизнедеятельности: техногенные и природные чрезвычайные ситуации: учебное пособие для спо	Москва: Юрайт, 2025
Л2.2	Каракеян В. И., Никулина И. М.	Организация безопасности в чрезвычайных ситуациях: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2025
<b>6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства</b>			
Для освоения дисциплины необходим компьютер с графической операционной системой, офисным пакетом приложений, интернет-браузером, программой для чтения PDF-файлов, программой для просмотра изображений и видеофайлов и программой для работы с архивами.			
<b>6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b>			
1. Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> . Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ. 2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <a href="https://biblioclub.ru">https://biblioclub.ru</a> . Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ. 3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: <a href="http://e.lanbook.com">e.lanbook.com</a> . Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ. 4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a> . Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ. 5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <a href="https://krasspu.antiplagiat.ru">https://krasspu.antiplagiat.ru</a> . Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.			
<b>7. МТО (оборудование и технические средства обучения)</b>			
Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева на текущий год» с обновлением перечня программного обеспечения и оборудования в соответствии с требованиями ФГОС ВО, в том числе: 1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации 2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся 3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования 4. Перечень лабораторий.			
<b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>			



## Методические рекомендации по освоению дисциплины

### «Безопасность жизнедеятельности»

#### Рекомендации по работе на лекции

В понятие лекции вкладывается два смысла: лекция как вид учебных занятий в ходе которых в устной форме преподавателем излагается предмет, и лекция как способ подачи учебного материала путём логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Как правило, лекция содержит какой-либо объём научной информации, имеет определённую структуру (вводную часть, основное содержание, обобщения, выводы и др.), отражает соответствующую идею, логику раскрытия сущности рассматриваемых явлений.

Многие лекции естественнонаучного цикла сопровождаются демонстрацией опытов, показом натуральных объектов или изобразительных средств наглядности, экранных проекций.

Посещение студентами лекционных занятий — необходимо, т.к. лекции вводят в науку, они дают первое знакомство

с научно-теоретическими

положениями данной науки и, что особенно важно и что очень сложно осуществить студенту самостоятельно, знакомят с методологией науки. Лекции предназначены для того, чтобы закладывать основы научных знаний, определять направление, основное содержание и характер всех видов учебных занятий, а также самостоятельной работы студентов. Систематическое

посещение лекций, активная мыслительная работа в ходе объяснения преподавателем учебного материала позволяет не только понимать изучаемую науку, но и успешно справляться с учебными заданиями на занятиях других видов (лабораторных, семинарских и т.д.), самостоятельно овладевать знаниями во внеаудиторное время. Рассмотрим некоторые рекомендации, как работать на лекции.

1. Слушать лекции надо сосредоточенно, не отвлекаясь на разговоры и не занимаясь посторонними делами. Механическое записывание отдельных фраз без их осмысления не оставляет следа ни в памяти, ни в сознании. В ходе лекции полезно следить за рассуждениями лектора, выполняя предлагаемые им мыслительные операции и стараясь дать ответы на поставленные вопросы.

2. Конспект лекций не должен представлять собой стенографическую запись её содержания. Необходимо прослушать, продумать, а затем записать

высказанную лектором мысль. До лекции и сжато излагать его в конспекте.

3. В конспект следует заносить записи, зарисовки, выполненные преподавателем на доске, особенно если он показывает постепенное,

последовательное развитие какого-то процесса, явления и т.п.

4. Надо стремиться записывать возникающие при слушании лекции мысли, вопросы, соображения, которые затем могут послужить предметом

дальнейших рассуждений, а иногда и началом поисково-исследовательской работы. Для сокращения времени таких записей можно выбрать свою систему условных обозначений (восклицательный знак, знак вопроса, плюс, «галочка» и др.), которые следует проставлять на полях конспекта в тех местах, где возник вопрос или появились какие-то соображения. Это помогает при проработке конспекта возвращаться к возникающим на лекции мыслям или сомнениям.

5. Если преподаватель при чтении лекции строго придерживается учебника или какого-то пособия, есть смысл содержание лекции не записывать,

но записывать отдельные резюмирующие выводы или факты, которые не содержатся в учебной литературе.

6. Опытные лекторы, как правило, громкостью, темпом речи, интонацией выделяют в лекции главные мысли и иллюстративный материал, который можно прослушать только для справки. Поэтому надо внимательно вслушиваться в речь преподавателя и сообразно этому вести записи в конспектах.

7. Для ускорения процесса конспектирования рекомендуется, исходя из своих индивидуальных особенностей, выбрать систему выполнения записей на лекциях, используя удобные для себя условные обозначения отдельных терминов, наиболее распространённых слов и понятий.

8. Для конспектов лекций целесообразно выделить отдельную общую тетрадь, в которой на каждой странице желательно оставлять поля примерно в

¼ часть её ширины. Эти поля можно использовать для записи вопросов, замечаний, возникающих в процессе слушания лекции, а также для внесения дополнений к отдельным

разделам конспекта в ходе проработки учебной и дополнительной литературы.

9. Надо помнить, что конспект лекций — это только вспомогательный материал для самостоятельной работы. Он не может заменить учебник, учебное пособие или другую литературу. Вместе с тем, хорошо законспектированные лекции помогают лучше разобраться в материале и облегчают его проработку.

Отдельные студенты считают, что лекции можно слушать, не готовясь к ним. Слушать можно, но польза от этого невелика. В подавляющем большинстве случаев каждая последующая лекция опирается на ранее изложенные положения, выводы, закономерности, и предполагается, что аудитория всё это усвоила. Незнание предыдущего материала очень часто является причиной плохого понимания, излагаемого на лекции. По этой причине необходимо готовиться к каждой лекции, прорабатывая конспект и рекомендованную литературу по прошлому материалу. Считается, что наиболее полезно прорабатывать лекцию в день её прослушивания, пока свежи впечатления и многое из услышанного легко восстановить в памяти.

#### Презентация и доклад

Презентация - это набор слайдов, объединённых возможностью перехода от одного слайда к другому и хранящихся в общем файле.

Слайд — это логически автономная информационная структура, содержащая различные объекты, которые представляются на общем экране монитора, листе бумаги или на листе цветной пленки в виде единой композиции. В составе слайда могут присутствовать следующие объекты: заголовки и подзаголовки, графические изображения (рисунки), таблицы, диаграммы, организационные диаграммы, тексты, звуки, маркированные списки, фон, колонтитул, номер слайда, дата, различные

внешние объекты.

Основные правила составления презентаций

Правило № 1. Прежде чем приступить к созданию презентации, следует четко представлять (понимать), что вы собираетесь донести до слушателей, что вы собираетесь рассказать. Поэтому необходимо просмотреть как можно больше литературы по данной теме, составить список материалов и иллюстраций, которые вам необходимы, определить, какие материалы и иллюстрации необходимо отсканировать, найти в Интернете или, наконец, нарисовать самим.

Правило № 2. Самое важное: презентация – это визуальное, а не текстовое произведение, это визуальная поддержка

вашей речи или доклада, и, соответственно, в ней тоже должна быть показана структура (содержание).

Форма содержания: 1) Введение. 2) Основная часть. 3) Заключение.

Введение.

В этой части вы должны ввести аудиторию в ваш проект, ответить на следующие вопросы:

- О чем будет презентация?

- Какие вопросы будут решаться?

- Ответ, на какой вопрос вы ищете в проекте.

Основная часть.

В этой части вам необходимо рассказать о самых основных моментах вашей презентации, т.е. детали темы, проблемы, исследования, и т.д.

Заключение.

В заключении вы можете повторить, перефразировав, введение. Введение и заключение могут быть очень схожими. Разница в том, что во введении вы описываете основные положения, понятия и вопрос, на который ищете ответ. А в заключении вы должны описать результаты вашей работы, какие ответы и предположения вы получили в ходе своих исследований. Не забудьте указать на титульном листе название работы и имена автора (-ов).

Правило № 3. Будьте проще! В презентации не должно быть ничего лишнего. Каждый слайд должен представлять собой звено, логически связанное с темой повествования, и работать на общую идею презентации. К сожалению, разработчики Microsoft Office предоставляют массу возможностей для воплощения дурного вкуса в оформлении презентаций. Не поощряйте такие наклонности: выбирайте для слайдов простые темы, или для их оформления используйте готовые шаблоны (<http://www.smiletemplates.com>). К этому же относится использовать анимации: применяйте её только тогда, когда это нужно, например, чтобы подчеркнуть последовательность ваших тезисов.

Правило № 4. Наглядности в презентации можно добиться с использованием фигур и линий. Заливку фигур, особенно если вы размещаете в них текст, не стоит делать яркой, а вот стрелки лучше прорисовывать жирнее: не все издали смогут разглядеть тонкую линию.

Правило № 5. Шрифт и кегль должны служить максимально простому визуальному восприятию. Шрифт – из классических, кегль – не меньше 24. Текст должен быть контрастным на любом цветовом фоне.

Правило № 6. Расположение предложений на каждом слайде должно максимально облегчать задачу его восприятия. Совет: на слайдах «Заголовок и объект (список)» пропускайте после каждого пункта маркер, увеличивая отступ вдвое, если позволяет объём текста.

Правило № 7. Количество текста в слайде должно определяться мыслью, что презентация – это конспект ключевых тезисов вашей работы (тезисный план), поэтому размещать туда выдержки из работы не стоит.

Правило № 8. Графика чаще всего раскрывает концепции или идеи гораздо эффективнее текста: одна картинка может сказать больше тысячи слов. Бывает и наоборот, одно слово может сказать больше тысячи картин. Если есть возможность, вставляйте картинки в каждый слайд. Визуализация помогает аудитории. Помещайте картинки левее текста: мы читаем слева направо, поэтому смотрим сначала на левую сторону слайда.

Правило № 9. Не перегружайте слайды лишними деталями, не увлекайтесь анимацией. Анимацию следует использовать только с целью привлечения внимания аудитории к основным, ключевым моментам слайда. Не забывайте, что звуковые и визуальные эффекты не должны отвлекать внимание слушателей от основной важной информации.

Правило № 10. В конце презентации лучше поместить вежливый слайд «Спасибо за внимание!» Перед началом обсуждения вашей работы и презентации лучше вывести на экран титульный слайд с вашим именем и темой работы.

Правило № 11

1. Информационная емкость.

Возможность в одной мультимедийной презентации разместить большой объем графической, текстовой и звуковой информации, позволяет в полной мере продемонстрировать преимущества и достоинства учебного материала.

2. Эмоциональная привлекательность, наглядность.

Мультимедийные презентации дают возможность представить информацию не только в удобной для восприятия последовательности, но и эффектно сочетать звуковые и визуальные образы, подбирать доминирующие цвета и цветовые сочетания, которые создадут у учащихся позитивное отношение к представляемой информации. Наглядность – это ключевой аргумент использования мультимедийных презентаций. И лучше всего он выражается расхожей фразой: «лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать», или даже прочесть.

3. Интерактивность.

Возможность непосредственно воздействовать на ход презентации – это одно из важнейших преимуществ мультимедиа.

Выбор языка презентации, нужный для представления раздел или блок информации – неоспоримое достоинство мультимедийных презентаций, которое дает возможность фокусировать внимание учеников на выбранных именно Вами ключевых моментах

Типичные недочеты и ошибки при создании презентаций.

\* Отсутствие Титульного слайда, содержащего: название проекта или темы урока

(занятия), сведения об авторе, дату разработки, информацию о местоположении ресурса в сети и др.

\* Отсутствие Введения, в котором представлены: цели и задачи изучения темы, краткая характеристика содержания.

\* Отсутствие Оглавления (для развернутых разработок, при наличии в презентации разделов, подтем) с гиперссылками на

- \* Неравномерное и нерациональное использование пространства на слайде;
- \* Отсутствие связи фона презентации с содержанием.
- \* Неудачный выбор цветовой гаммы: использование слишком ярких и утомительных цветов, использование в дизайне более 3 цветов (цвет текста, цвет фона, цвет заголовка и/или выделения), использование темного фона со светлым текстом.
- \* Использование разных фонов на слайдах в рамках одной презентации.
- \* Использование рисунков, фотографий плохого качества и с искажениями пропорций.
- \* Отсутствие должного выравнивания текста.
- \* Отсутствие или неясность связей в схемах или между компонентами материала на слайде.
- \* Наличие различных эффектов при переходах между слайдами и других раздражающих эффектов анимации, мешающих восприятию информации;
- \* Отсутствие единства стиля страниц:
- одинаковая гарнитура и размер шрифта для всех заголовков (не менее 24 пунктов);
- одинаковая гарнитура и размер шрифта для тестовых фрагментов (не менее 18 пунктов);
- заголовки, номера страниц, кнопки перелистывания должны появляться в одном и том же месте экрана;
- одинаковая цветовая гамма на всех страницах и т.п.

#### Подготовка доклада

Данные методические рекомендации направлены на помощь студентам в написании доклада, что способствует более углубленному изучению отдельных разделов дисциплины.

Доклад выполняется на стандартной бумаге формата А4 (210/297).

Поля: левое – 30 мм, правое – 10 мм, верхнее 20 мм и нижнее – 25 мм; интервал полуторный; шрифт в текстовом редакторе Microsoft Word - Times New Roman Cyr; размер шрифта – 14 (не менее 12), выравнивание по ширине.

Стандартный титульный лист студент получает на кафедре.

Содержание начинается со второй страницы, далее должна идти сквозная нумерация. Номер страницы ставится в центре нижней части страницы. Общий объем доклада должен составлять 20-25 страниц (без приложений).

Во введении обосновывается актуальность темы, ее практическая значимость. Содержание должно быть представлено в развернутом виде, из

нескольких глав, состоящих из ряда параграфов. Против названий глав и параграфов проставляются номера страниц по тексту. Главы и параграфы

нумеруются арабскими цифрами. Допускается не более двух уровней нумерации. Заголовки, в соответствии с оглавлением реферата, должны быть выделены в тексте жирным шрифтом (названия глав – заглавными буквами, названия параграфов – строчными буквами), выравнивание по центру. Точки в заголовках не ставятся.

Каждая глава должна начинаться с новой страницы. Текст параграфа не должен заканчиваться таблицей или рисунком.

Представленные в тексте таблицы желательно размещать на одном листе, без переносов. Таблицы должны иметь сквозную нумерацию. Номер таблицы проставляется вверху слева. Заголовок таблицы помещается с выравниванием по левому краю через тире после ее номера.

На каждую таблицу и рисунок необходимы ссылки в тексте "в соответствии с рисунком 5 (таблицей 3)", причем таблица или рисунок должны быть расположены после ссылки.

Все расчеты, выполняемые в докладе, излагаются в тексте с обоснованием, указанием размерности величин. Результаты расчетов представляются в табличной форме.

В заключении излагаются краткие выводы по результатам работы, характеризующие степень решения задач, поставленных во введении. Следует уточнить, в какой степени удалось реализовать цель реферирования, обозначить проблемы, которые не удалось решить в ходе написания доклада.

Приложения обозначают заглавными буквами русского алфавита. Каждое приложение имеет свое обозначение.

Подбор литературы осуществляется студентом самостоятельно. Желательно использование материалов, публикуемых в журналах списка ВАК,

монографий и других источников. Это обусловлено тем, что в докладе вопросы теории следует увязывать с практикой, анализировать процессы, происходящие как в мировой так и в российской экономике.

Перечень используемой литературы должен содержать минимум 15 наименований. Список литературы оформляется в алфавитном порядке в соответствии с требованиями ГОСТа: сначала указываются источники законодательной базы (федеральные, региональные, местные нормативные правовые акты), затем – научные публикации (книги, статьи, авторефераты

диссертаций, диссертации). По каждому источнику, в том числе по научным статьям, указывается фамилия и инициалы автора, название, место издания, название издательства, год издания.

При использовании страниц Internet их перечень дается в конце списка литературы.

#### Подготовка и защита устного сообщения

Устное сообщение на семинаре строится по определенному плану:

1. Проблема, интересующая студента.
2. Изложение сути её решения.
3. Современное состояние данной проблемы.
4. Краткие выводы или заключение.

Выступление необходимо сопровождать демонстративным материалом, либо мультимедийной демонстрацией. В этом случае необходимо в день предшествующий учебному занятию сообщить об этом преподавателю для технической организации демонстрации. После выступления докладчик может сдать реферат по своему сообщению.

#### Структура работы на семинарских (практических) занятиях

1. Актуализация материала (преподаватель в ходе беседы, совместно с обучающимися обосновывает актуальность темы и проблем, обсуждаемых на семинаре). Знакомство с методическими пособиями по предмету, основной литературой для чтения, особенностями организации образовательного процесса при изучении дисциплины «Основы ЗОЖ и гигиена», рабочей программой модуля «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».
2. Изучение семинарских вопросов в форме фронтальной беседы, ответов обучающихся в виде сообщений индивидуально и в парах с применением компьютерных презентаций.
3. Подведение итогов занятия, формулировка общего вывода о пройденном материале, рефлексия обучающихся, обсуждение моментов в семинаре, которые вызвали затруднение или интерес.

#### Практическая работа

Методические рекомендации по выполнению практических работ находятся в методическом кабинете кафедры ФЧ и МОБ.

После окончания выполнения практической работы, обучающийся должен сдать отчет преподавателю в письменном виде.

Решение ситуационных задач выполняется на отдельных листах, в соответствии с требованиями к решению.

#### Тестирование

Тесты по модулю Основы медицинских знаний и здорового образа жизни находятся на кафедре ФЧ и МОБ –

Указания: Все задания имеют 4 варианта ответа, из которых один или несколько правильных. Номера выбранных Вами ответов укажите рядом с номером вопроса в бланке для ответов.

