



УТВЕРЖДЕНО:
Ученым советом ФГБОУ ВО «РГУТИС»
Протокол № 8 от «19» января 2026г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.03 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**основной профессиональной образовательной программы среднего
профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего
звена**

**по специальности: *09.02.12 Техническая эксплуатация и сопровождение
информационных систем***

**Квалификация: *Специалист по технической эксплуатации и сопровождению
информационных систем***


год начала подготовки: 2026

Разработчики:

| | |
|----------------------|------------------------------|
| должность | ученая степень и звание, ФИО |
| <i>преподаватель</i> | <i>Степанищев А.А.</i> |

Рабочая программа согласована и одобрена руководителем ППСЗ:

| | |
|----------------------|------------------------------|
| должность | ученая степень и звание, ФИО |
| <i>преподаватель</i> | <i>Границына М.С.</i> |

| | | |
|---|---|---------------|
|  | ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА» Филиал ФГБОУ ВО «РГУТИС» в г.Подольске | СМК РГУТИС |
| | | Лист 2 |

СОДЕРЖАНИЕ

- 1 Общая характеристика рабочей программы дисциплины**

- 2 Структура и содержание учебной дисциплины**

- 3 Методические указания по проведению практических занятий/лабораторных работ/семинаров, занятий в форме практической подготовки (при наличии), и самостоятельной работе**

- 4 Фонд оценочных средств дисциплины**

- 5 Условия реализации программы дисциплины**

- 6 Информационное обеспечение реализации программы**



1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «Безопасность жизнедеятельности»

(наименование дисциплины)

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.12 Техническая эксплуатация и сопровождение информационных систем.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ОК, ПК | Умения | Знания |
|--|---|--|
| ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях | определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности определять источники достоверной правовой информации | содержание актуальной нормативно-правовой документации современная научная и профессиональная терминология возможные траектории профессионального развития и самообразования |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | участвовать в работе коллектива, команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами для создания человеко - и природозащитной среды осуществления профессиональной деятельности. | психологические аспекты деятельности трудового коллектива и личности для минимизации опасностей и эффективного управления рисками ЧС на рабочем месте. |
| ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать | проявлять гражданско-патриотическую позицию демонстрировать осознанное поведение применять стандарты | сущность гражданско-патриотической позиции традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных |




| | | |
|--|---|---|
| <p>осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p> | <p>антикоррупционного поведения описывать значимость своей специальности</p> | <p>и межрелигиозных отношений стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения значимость профессиональной деятельности по специальности</p> |
| <p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени</p> | <p>действовать в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени; соблюдать правила поведения и порядок действий населения по сигналам гражданской обороны владеть общей физической и строевой подготовкой, навыками обязательной подготовки к военной службе; выполнять мероприятия доврачебной помощи пострадавшим; демонстрировать основы оказания первой доврачебной помощи пострадавшим; осуществлять профилактику инфекционных заболеваний; определять показатели здоровья и оценивать физическое состояние</p> | <p>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</p> |
| <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> | <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности средства профилактики перенапряжения</p> |



2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|--|---------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 78 |
| <i>в т.ч. в форме практической подготовки (если предусмотрено)</i> | |
| В т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 38 |
| практические занятия (если предусмотрено) | 38 |
| Самостоятельная работа | 2 |
| Промежуточная аттестация - диф. зачет | |


| | | |
|---|---|---------------|
|  | ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА» Филиал ФГБОУ ВО «РГУТИС» в г.Подольске | СМК РГУТИС |
| | | Лист 6 |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»


наименование

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности и поведение человека в чрезвычайных ситуациях | | 8 | |
| Тема 1.1. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности | Содержание учебного материала | 2 | ОК 03-04 ОК 06-07 ОК 08 |
| | Цели и задачи изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности». Разновидности опасностей современного мира. Защита человека и окружающей среды от опасностей. Сущность понятия «безопасность жизнедеятельности». Возникновение и развитие научных представлений о человеко- и природо-защитной деятельности. Представление о системе «человек – среда обитания», ее структуре и функциональных связях. Системы безопасности и их структура. Вред, ущерб – виды и характеристики. Нормы экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности. Способы минимизации угрозы потерь, вызываемых нарушениями норм безопасности жизнедеятельности на рабочем месте. Алгоритмы поддержания безопасных условий жизнедеятельности на рабочем месте ¹ | 3 | |
| Тема 1.2. Безопасное | Содержание учебного материала | 6 | ОК 03-04 ОК 06-07 |
| | Понятие и общая классификация чрезвычайных ситуаций. ЧС природного, | 3 | |


¹ Здесь и далее общие алгоритмические предписания по поддержанию безопасных условий жизнедеятельности и действий в ЧС конкретизируются самостоятельно разработчиками РПД применительно к специфике осваиваемой обучающимися профессиональной деятельности и типичных опасностей которые могут возникать в процессе ее осуществления

| | | |
|---|---|---------------|
|  | ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА» Филиал ФГБОУ ВО «РГУТИС» в г.Подольске | СМК РГУТИС |
| | | Лист 7 |


| | | | |
|---|--|-----------|-------------------------------|
| поведение человека в чрезвычайных ситуациях | техногенного и социального характера. Общие правила безопасного поведения в ЧС и особенности безопасного поведения в процессе выполнения профессиональных функций. Действия населения по сигналам гражданской обороны Порядок применения современных средств и устройств информатизации и цифровых инструментов в обеспечении безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях в процессе выполнения профессиональных функций | | ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Использование на рабочем месте средств индивидуальной защиты от поражающих факторов при ЧС | 3 | |
| | Правила поведения и действия по сигналам гражданской обороны | 3 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Подготовка реферата на тему: Безопасное поведение человека в чрезвычайных ситуациях | 2 | |
| Раздел 2. Основы военной службы и медицинской подготовки | | 28 | ОК 03-04 ОК 06-07 ОК 08 |
| Модуль «Основы военной службы» (для юношей)» | | 28 | ОК 03-04 ОК 06-07 ОК 08 |
| Тема 2.1. Основы военной безопасности Российской Федерации | Содержание учебного материала | 2 | ОК 03-04 ОК 06-07 ОК 08 |
| | Россия в современном мире, оборона страны как обязательное условие мирного социально-экономического развития Российской Федерации и обеспечение её военной безопасности. Военная служба в исторической ретроспективе и перспективе. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск, история их создания, их основные задачи. Руководство и | 3 | |

| | | |
|---|---|---------------|
|  | ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА» Филиал ФГБОУ ВО «РГУТИС» в г.Подольске | СМК РГУТИС |
| | | Лист 8 |

| | | | |
|---|---|---|-------------------------------|
| | управление Вооруженными Силами. Организация обороны Российской Федерации | | |
| Тема 2.2. Организационные и правовые основы военной службы в Российской Федерации | Содержание учебного материала Военная служба как вид федеральной государственной службы и разновидность профессиональной служебной деятельности: особенности и предназначение. Правовой статус военнослужащих. Права и обязанности военнослужащих. Социальное обеспечение военнослужащих. Понятие и сущность воинской обязанности. Воинский учет граждан. Призыв граждан на военную службу. Медицинское освидетельствование и обследование граждан при постановке их на воинский учет и при призыве на военную службу. Обязательная и добровольная подготовка граждан к военной службе. Начало, срок и окончание военной службы. Увольнение с военной службы. Прохождение военной службы по призыву, по контракту. Альтернативная гражданская служба. Ответственность военнослужащих. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации | 4 | ОК 03-04 ОК 06-07 ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 3 | |
| | Самоподготовка будущего призывника к осуществлению военной деятельности | 2 | |
| | | 3 | |
| Тема 2.3. Основы строевой и физической подготовки | Содержание учебного материала Строевая подготовка: строи и управление ими, строевые приемы и движение без оружия, строевые приемы и движение с оружием, выполнение воинского приветствия, выход из строя и возвращение в строй, подход к начальнику и отход от него, строи отделения, действия военнослужащих у автомобилей и на автомобилях. Цель и задачи физической подготовки, содержание, средства физической подготовки. Этапы проведения физической подготовки военнослужащих. Техника выполнения физических упражнений и формирования двигательных навыков. Основные формы проведения физической подготовки: учебные занятия, утренняя физическая зарядка, попутные физические тренировки | 6 | ОК 03-04 ОК 06-07 ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 3 | |
| | | 4 | |

| | | |
|---|---|---------------|
|  | ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА» Филиал ФГБОУ ВО «РГУТИС» в г.Подольске | СМК РГУТИС |
| | | Лист 9 |

| | | | |
|---|--|----------|-------------------------------|
| | Строевая и физическая подготовка | 3 | |
| Тема 2.4. Основы огневой подготовки | Содержание учебного материала | 4 | ОК 03-04 ОК 06-07 ОК 08 |
| | Понятие «огневая подготовка». Требования к организации, порядку и мерам безопасности во время стрельб и тренировок. Правила безопасного обращения с оружием. Изучение условий выполнения упражнения начальных стрельб из стрелкового оружия. Способы удержания оружия и правильность прицеливания. Материальная часть автомата Калашникова, разборка, сборка, чистка, смазка и хранение автомата, осмотр и подготовка автомата к стрельбе, ведение огня из автомата, ручные осколочные гранаты | 3 | |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Отработка начальных навыков обращения с оружием | 3 | |
| Тема 2.5. Основы тактической подготовки | Содержание учебного материала | 2 | ОК 03-04 ОК 06-07 ОК 08 |
| | Основы общевойскового боя. Основные понятия общевойскового боя (бой, удар, огонь, маневр). Виды маневра. Походный, предбоевой и боевой порядок действия подразделений. Оборона, ее задачи и принципы. Наступление, задачи и способы | 2 | |
| Тема 2.6. Основы военной топографии | Содержание учебного материала | 2 | ОК 03-04 ОК 06-07 ОК 08 |
| | Местность как элемент боевой обстановки. Тактические свойства местности, основные её разновидности и влияние на боевые действия войск. Сезонные изменения тактических свойств местности. Типы укрытий на разных типах местности (горная, степь, лес и т.д.) | 2 | |
| Тема 2.7. Основы инженерной подготовки | Содержание учебного материала | 2 | ОК 03-04 ОК 06-07 ОК 08 |
| | Порядок оборудования позиции отделения. Назначение, размеры и последовательность оборудования окопа для стрелка. Шанцевый инструмент, его назначение, применение и сбережение | 2 | |
| Тема 2.8. Основы военно- медицинской подготовки. Тактическая | Содержание учебного материала | 4 | ОК 03-04 ОК 06-07 ОК 08 |
| | Виды боевых ранений и опасность их получения. Состав и назначение штатных и подручных средств первой помощи. Алгоритм оказания первой помощи при различных состояниях, в т.ч. боевых ранений. Условные зоны оказания первой помощи: характеристика особенностей | 3 | |

| | | |
|---|---|---------------|
|  | ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА» Филиал ФГБОУ ВО «РГУТИС» в г.Подольске | СМК РГУТИС |
| | | Лист 10 |

| | | | |
|---|--|-----------|-------------------------------|
| медицина | «красной», «желтой» и «зеленой» зон. Объем мероприятий первой помощи в каждой зоне. Порядок выполнения мероприятий первой помощи в каждой зоне. | | |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Общие принципы оказания первой медико-санитарной помощи. Методы доврачебной реанимации | 3 | |
| Тема 2.9. Символы воинской чести. Боевые традиции Вооруженных Сил России | Содержание учебного материала | 2 | ОК 03-04 ОК 06-07 ОК 08 |
| | Боевое Знамя части – символ воинской чести, доблести и славы. Боевые традиции Вооруженных сил РФ. Ордена – почетные награды за воинские отличия в бою и заслуги в военной службе. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Патриотизм и верность воинскому долгу. Дружба, войсковое товарищество. | 3 | |
| Модуль «Основы медицинских знаний» (для девушек) | | 28 | |
| Тема 2.1. Общие правила оказания первой помощи | Содержание учебного материала | 12 | ОК 03-04 ОК 06-07 ОК 08 |
| | Оценка состояния пострадавшего. Общая характеристика поражений организма человека от воздействия опасных факторов. Общие правила и порядок оказания первой медицинской помощи. Первая доврачебная помощь при различных повреждениях и состояниях организма. Транспортная иммобилизация и транспортирование пострадавших при различных повреждениях | 3 | |
| | В том числе практических занятий | 6 | |
| | Общие принципы оказания первой медико-санитарной помощи. Методы доврачебной реанимации | 3 | |
| | Первая помощь при отсутствии сознания, при остановке дыхания и отсутствии кровообращения (остановке сердца) | 3 | |
| | Первая помощь при наружных кровотечениях, при травмах различных областей тела | 3 | |
| | Первая помощь при ожогах и воздействии высоких температур, при воздействии низких температур | 3 | |
| | Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, при отравлениях | 3 | |



3. Методические указания по проведению практических занятий/лабораторных работ/семинаров, занятий в форме практической подготовки (при наличии), и самостоятельной работе

Методические указания предназначены для обучающихся по ОПОП СПО по специальности 09.02.12 Техническая эксплуатация и сопровождение информационных систем, изучающих учебную дисциплину «Безопасность жизнедеятельности», и могут использоваться как на учебных занятиях, которые проводятся под руководством преподавателя, так и для самостоятельного выполнения практических занятий, предусмотренных рабочей программой во внеаудиторное время.

3.1. Тематика и содержание практических занятий

Практическое занятие №1.

Тема: **Безопасное поведение человека в чрезвычайных ситуациях**

Содержание: Использование на рабочем месте средств индивидуальной защиты от поражающих факторов при ЧС

Практическое занятие №2.

Тема: **Безопасное поведение человека в чрезвычайных ситуациях**

Содержание: Правила поведения и действия по сигналам гражданской обороны

Практическое занятие №3.

Тема: **Организационные и правовые основы военной службы в Российской Федерации**

Содержание: Самоподготовка будущего призывника к осуществлению военной деятельности.

Практическое занятие №4.

Тема: **Основы строевой и физической подготовки**

Содержание: Строевая и физическая подготовка

Практическое занятие №5.

Тема: **Основы огневой подготовки**

Содержание: Отработка начальных навыков обращения с оружием

Практическое занятие №6.

Тема: **Основы военно-медицинской подготовки. Тактическая медицина**

Содержание: Общие принципы оказания первой медико-санитарной помощи. Методы доврачебной реанимации


Модуль «Основы медицинских знаний» (для девушек)

Практическое занятие №7.

Тема: **Общие правила оказания первой помощи**

Содержание: Общие принципы оказания первой медико-санитарной помощи. Методы доврачебной реанимации

Практическое занятие №8.

| | | |
|---|---|---------------|
|  | ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА» Филиал ФГБОУ ВО «РГУТИС» в г.Подольске | СМК РГУТИС |
| | | Лист 13 |

Тема: **Общие правила оказания первой помощи**

Содержание: Первая помощь при отсутствии сознания, при остановке дыхания и отсутствии кровообращения (остановке сердца)

Практическое занятие №9.

Тема: **Общие правила оказания первой помощи**

Содержание: Первая помощь при наружных кровотечениях, при травмах различных областей тела

Практическое занятие №10.

Тема: **Общие правила оказания первой помощи**

Содержание: Первая помощь при ожогах и воздействии высоких температур, при воздействии низких температур

Практическое занятие №11.

Тема: **Общие правила оказания первой помощи**

Содержание: Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, при отравлениях

Практическое занятие №12.

Тема: **Профилактика инфекционных заболеваний**

Содержание: Правила госпитализации инфекционных больных

Практическое занятие №13.

Тема: **Обеспечение здорового образа жизни**

Содержание: Показатели здоровья и факторы, их определяющие

Практическое занятие №14.

Тема: **Обеспечение здорового образа жизни**

Содержание: Показатели здоровья и факторы, их определяющие

3.2. Тематика и содержание самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшим компонентом образовательного процесса, формирующим личность студента, его мировоззрение и культуру безопасности, развивающим его способности к самообучению и повышению своего общепрофессионального уровня.

Самостоятельная работа – это особая форма обучения по заданию преподавателя, выполнение которой требует творческого подхода и умения получать знания самостоятельно.

Формы самостоятельной работы студентов: подготовка докладов (рефератов).

Реферат – это письменная работа или выступление по определенной теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников. Темы рефератов предлагаются преподавателем, ведущим занятия, однако инициатива может исходить и от студента, и должны быть посвящены актуальным в теоретическом и практическом отношениях вопросам. Как правило, тема реферата должна быть либо заглавной в



проблематике всего семинара, либо дополнять содержание основных учебных вопросов, либо посвящаться обзору какой-либо публикации, статистического материала и т.д., имеющих важное значение для раскрытия обсуждаемых вопросов семинара и формирования необходимых компетенций выпускника.

Методические указания по написанию рефератов

Реферат — письменная работа, выполняемая обучающимся в течение длительного срока (от одной недели до месяца).

Реферат (от лат. *referre* — докладывать, сообщать) — краткое точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы на основе одной или нескольких книг, монографий или других первоисточников. Реферат должен содержать основные фактические сведения и выводы по рассматриваемому вопросу. Реферат отвечает на вопрос — что содержится в данной публикации (публикациях).

Однако реферат — не механический пересказ работы, а изложение ее сущности.

В настоящее время, помимо реферирования прочитанной литературы, от обучающегося требуется аргументированное изложение собственных мыслей по рассматриваемому вопросу. Тему реферата может предложить преподаватель или сам обучающийся, в последнем случае она должна быть согласована с преподавателем.

В реферате нужны развернутые аргументы, рассуждения, сравнения. Материал подается не столько в развитии, сколько в форме констатации или описания.

Структура реферата:

1. Титульный лист.
2. Оглавление (план, содержание), в котором указаны названия всех разделов (пунктов плана) реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.
3. Введение. Объем введения составляет 1,5-2 страницы.
4. Основная часть реферата может иметь одну или несколько глав, состоящих из 2-3 параграфов (подпунктов, разделов) и предполагает осмысленное и логичное изложение главных положений и идей, содержащихся в изученной литературе. В тексте обязательны ссылки на первоисточники. В том случае если цитируется или используется чья-либо неординарная мысль, идея, вывод, приводится какой-либо цифрой материал, таблицу - обязательно сделайте ссылку на того автора у кого вы взяли данный материал.
5. Заключение содержит главные выводы, и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.
6. Приложение может включать графики, таблицы.
7. Библиография (список литературы) здесь указывается реально использованная для написания реферата литература. Список составляется согласно правилам библиографического описания.

Этапы работы над рефератом.

Работу над рефератом можно условно подразделить на три этапа:

1. Подготовительный этап, включающий изучение предмета исследования;
2. Изложение результатов изучения в виде связного текста;
3. Устное сообщение по теме реферата.

Требования, предъявляемые к оформлению реферата



Объемы рефератов колеблются от 8-10 машинописных страниц. Работа выполняется на одной стороне листа стандартного формата. По обеим сторонам листа оставляются поля размером 35 мм. слева и 15 мм. справа, рекомендуется шрифт 12-14, интервал - 1,5. Все листы реферата должны быть пронумерованы. Каждый вопрос в тексте должен иметь заголовок в точном соответствии с наименованием в плане-оглавлении. При написании и оформлении реферата следует избегать типичных ошибок, например, таких: – поверхностное изложение основных теоретических вопросов выбранной темы, когда автор не понимает, какие проблемы в тексте являются главными, а какие второстепенными, – в некоторых случаях проблемы, рассматриваемые в разделах, не раскрывают основных аспектов выбранной для реферата темы, – дословное переписывание книг, статей, заимствования рефератов из интернет и т. д.

Тематика и содержание

Самостоятельная работа №1.

Тема: **Безопасное поведение человека в чрезвычайных ситуациях**

Содержание: Реферат по изучаемой теме.

4. Фонд оценочных средств дисциплины

4.1. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Формы промежуточной аттестации по семестрам:

| № семестра | Форма контроля |
|------------|--------------------------|
| 2 | Дифференцированный зачет |

В результате промежуточной аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также формирования компетенций:

| Результаты обучения: умения, знания | Показатели оценки результата | Форма контроля и оценивания |
|--|--|--|
| Уметь: организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций; предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида быту; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения; применять первичные средства пожаротушения; ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять | Правильность, полнота выполнения заданий, точность формулировок, точность расчетов, соответствие требованиям Адекватность, оптимальность выбора способов действий, методов, техник, последовательностей действий и т.д. Точность оценки, самооценки выполнения Соответствие требованиям инструкций, регламентов Рациональность действий и т.д. | <i>Для текущего контроля:</i> Работа на лекциях. Выполнение практических заданий, тестирования, защита рефератов, конспектирование Оценка самостоятельной работы обучающихся <i>Для промежуточной аттестации:</i> дифференцированный зачет |



| | | |
|--|--|---|
| <p>среди них родственные полученной специальности; применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью; владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы; оказывать первую помощь пострадавшим</p> | | |
| <p>Знать: принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России; основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации; основы военной службы и обороны государства; задачи и основные мероприятия гражданской обороны; способы защиты населения от оружия массового поражения; меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах; организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на неё в добровольном порядке; основные виды вооружения, военной техники</p> | <p>Знание принципов обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России; основных видов потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации; основ военной службы и обороны государства; задач и основных мероприятий гражданской обороны; способов защиты населения от оружия массового поражения; меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах; организации и порядка призыва граждан на военную службу и поступления на неё в добровольном порядке;</p> | <p><i>Для текущего контроля:</i> Работа на лекциях. Выполнение практических заданий, тестирования, защита рефератов, конспектирование Оценка самостоятельной работы обучающихся <i>Для промежуточной аттестации:</i> дифференцированный зачет</p> |



| | | |
|---|---|--|
| и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО; область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы; порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим. | основных видов вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО; области применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы; порядка и правил оказания первой помощи пострадавшим. | |
|---|---|--|

Формируемые компетенции:

| Код формируемой компетенции | Наименование компетенции | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|-----------------------------|--|---|
| ОК 03 | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях | <p><i>Для текущего контроля:</i> Работа на лекциях. Выполнение практических заданий, тестирования, защита рефератов, конспектирование</p> <p>Оценка самостоятельной работы обучающихся</p> <p><i>Для промежуточной аттестации:</i> дифференцированный зачет</p> |
| ОК 04 | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | |
| ОК 06 | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения | |
| ОК 07 | Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях | |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | |



4.2. Методика применения контрольно-измерительных материалов

Контроль знаний обучающихся включает:

Текущий контроль в форме практических работ, тестовых заданий, реферата.

Промежуточную аттестацию в форме дифференцированного зачета в форме ответов на вопросы

4.3. Контрольно-измерительные материалы включают:

4.3.1. Типовые задания для оценки знаний и умений промежуточной аттестации

Примерные вопросы к дифференцированному зачету.

1. Перечислите основные теоретические положения учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»: понятие БЖД, как науки; объект и предмет изучения БЖД; цели и задачи.

2. Определения понятий: опасность, потенциальная опасность. Аксиома о потенциальной опасности.

3. Причины ЧС и стадии развития ЧС

4. Классификация ЧС: по природе их возникновения; по масштабам распространения последствий

5. Структура РСЧС, Силы и средства, используемые для ликвидации чрезвычайных ситуаций

6. Базовые режимы функционирования РСЧС?

7. Радиационно опасные объекты и аварии на РОО, их классификация

8. Правила поведения населения при аварии на АЭС

9. Аварии на химически опасных объектах и их классификации, способы защиты от химически опасных веществ

10. Первая помощь при различных отравлениях ХОВ, действия людей, проживающих вблизи ХОО, при авариях с выбросом АХОВ

11. Основные виды защитных сооружений.

12. Средства индивидуальной защиты, их предназначение.

13. Взрывоопасные и Пожаровзрывоопасные объекты и аварии на них.

14. Действия при пожаре и угрозе взрыва, Эвакуация при пожаре

15. Производственные объекты, этапы исследования устойчивости объекта экономики, категории опасных производственных объектов

16. Факторы, определяющие устойчивость работы производственных объектов экономики

17. Аварии на воздушном транспорте и их причины, Правила поведения на воздушном транспорте.

18. Аварии на водном транспорте и их причины, Правила поведения на водном транспорте.

19. Дорожно-транспортные происшествия и их причины, Правила поведения в ДТП

20. Железнодорожные аварии и их причины, Правила поведения на ЖД транспорте

21. Аварии на метрополитене и их причины, Правила поведения в метрополитене

22. Виды терроризма и наиболее типичные способы террористической деятельности.

23. Правила поведения при угрозе террористического акта, Правила поведения при попытке похищения, Правила поведения при перестрелке.



24. Толпа как социальное явление. Виды толпы. Управление толпой. Категории участников толпы.
25. Основные правила поведения в толпе (в движущейся толпе, в помещении).
26. Классификация наводнений, Рекомендации по поведению при наводнениях.
27. Классификация природных пожаров, Правила поведения при природном пожаре.
28. Защита при снежных заносах, снежных лавинах,
29. Защита при селях и оползнях.
30. Правила оказания первой помощи, Признаки жизни и смерти, Что делать нельзя, при оказании первой помощи?
31. Отравления. Первая помощь при отравлениях. Ошибки при оказании первой помощи при отравлениях
32. Первая помощь при ожогах. Что при ожогах делать нельзя?
33. Термические ожоги, Электрический ожог, Солнечный ожог, Химические поражения.
34. Первая помощь при обморожениях: понятие «обморожение», степени обморожения. Что запрещено делать при обморожении?
35. Определение и виды ранений. Первая помощь при ранениях
36. Определение и виды механических травм. Первая помощь при механических травмах. Первая помощь при переломах
37. Вооруженные Силы РФ: определение, состав и структура.
38. Виды Вооруженных Сил

Примерные вопросы для текущего контроля:

1. Что такое безопасность жизнедеятельности?
2. Какие основные задачи решает дисциплина БЖД?
3. Определите понятия «опасность», «вредный фактор», «опасный фактор».
4. В чем разница между опасным и вредным производственным фактором?
5. Что такое техносфера и каковы ее основные опасности?
6. Что включает в себя понятие «культура безопасности»?
7. Что такое риск и какие виды рисков существуют?
8. Что такое «приемлемый риск»?
9. Каковы основные виды деятельности человека по обеспечению безопасности?
10. Какие виды адаптации человека к внешней среде вы знаете?
11. Дайте определение чрезвычайной ситуации (ЧС).
12. Какова классификация ЧС по масштабу распространения?
13. Что такое ЧС природного характера? Приведите примеры.
14. Что такое ЧС техногенного характера? Приведите примеры.
15. Что такое ЧС социального и биолого-социального характера?
16. Что такое гражданская оборона?
17. Какие существуют основные способы защиты населения в ЧС?
18. Для чего предназначены защитные сооружения (убежища, укрытия)?
19. Какие бывают средства индивидуальной защиты (СИЗ) органов дыхания?
20. Что делать при получении сигнала «Внимание всем!» (сирена)?
21. Каков порядок действий при угрозе наводнения?
22. Как действовать при землетрясении?
23. Что делать при пожаре в жилом доме?
24. Как вести себя при пожаре в общественном транспорте?
25. Что такое экологическая безопасность?



26. Назовите основные принципы оказания первой помощи (ПП).
27. Каков алгоритм действий при обнаружении пострадавшего?
28. Как остановить артериальное, венозное и капиллярное кровотечение?
29. Что такое «сердечно-легочная реанимация» и когда она проводится?
30. Порядок действий при оказании ПП при ожогах.
31. Порядок действий при оказании ПП при обморожениях.
32. Как помочь человеку при переломах (принципы иммобилизации)?
33. Первая помощь при поражении электрическим током.
34. Первая помощь при укусах змей или насекомых.
35. Что делать при потере сознания?
36. Назовите основные причины бытового травматизма.
37. Каковы правила безопасного пользования бытовыми электроприборами?
38. Какие опасности связаны с использованием газа в быту?
39. Каковы основные опасные факторы производственной среды?
40. Что такое «производственная санитария»?
41. Что такое «охрана труда»?
42. Какие средства индивидуальной защиты используются на производстве?
43. Каковы последствия воздействия шума и вибрации на организм?
44. В чем опасность использования мобильного телефона в небезопасных местах?
45. Правила безопасного поведения на водных объектах.
46. Как вы понимаете «здоровый образ жизни»?
47. Каково влияние вредных привычек (алкоголь, курение, наркотики) на безопасность жизни?
48. Какова роль режима труда и отдыха в обеспечении безопасности?
49. Что такое психофизиологические факторы, влияющие на безопасность?
50. Что такое «стресс» и каковы методы борьбы с ним?

Тестовые задания для текущего контроля:

Что изучает дисциплина «Безопасность жизнедеятельности»?

- а) Основы военного дела.
- б) Безопасное взаимодействие человека со средой обитания.
- в) Правила дорожного движения.

2. К чрезвычайным ситуациям техногенного характера относится:

- а) Землетрясение.
- б) Авария на атомной электростанции.
- в) Лесной пожар.

3. Что является основным поражающим фактором ядерного взрыва?

- а) Световое излучение.
- б) Радиоактивное заражение.
- в) Ударная волна.

4. В случае землетрясения, находясь на верхних этажах, нельзя:


- а) Прятаться под несущие балки.
- б) Пользоваться лифтом.
- в) Выходить на балкон.

5. Основная задача гражданской обороны (ГО) — это:

- а) Обучение школьников.
- б) Защита населения от опасностей мирного и военного времени.



- в) Охрана границ.
- 6. Как называется вещество, вызывающее массовые заболевания людей?**
- а) Ядовитое.
б) Бактериологическое.
в) Радиоактивное.
- 7. При обнаружении подозрительного предмета, похожего на взрывное устройство, запрещено:**
- а) Трогать, вскрывать или передвигать предмет.
б) Сообщать в полицию.
в) Эвакуироваться из здания.
- 8. К основным средствам индивидуальной защиты органов дыхания относятся:**
- а) Ватно-марлевая повязка.
б) Противогаз.
в) Респиратор.
- 9. Что необходимо сделать в первую очередь при пожаре в квартире?**
- а) Начать тушить водой включенные электроприборы.
б) Позвонить по номеру 101 или 112.
в) Открыть окна для проветривания.
- 10. Как называется состояние, характеризующееся отсутствием опасности для жизни и здоровья?**
- а) Риск.
б) Безопасность.
в) Опасность.
- 11. На какие группы по происхождению делятся все опасные ситуации?**
- а) Простые и сложные.
б) Природные, техногенные, социальные.
в) Краткосрочные и долгосрочные.
- 12. Чрезвычайная ситуация, зона которой не выходит за пределы объекта, называется:**
- а) Локальная.
б) Муниципальная.
в) Региональная.
- 13. При аварии с выбросом хлора (облако стелется по земле) эвакуироваться нужно:**
- а) На верхние этажи зданий.
б) В подвалы.
в) На возвышенные места.
- 14. Что такое «эвакуация»?**
- а) Оказание помощи пострадавшим.
б) Организованный вывоз/вывод населения из зон опасности.
в) Ликвидация пожара.
- 15. При оказании первой помощи при артериальном кровотечении жгут накладывается:**
- а) Ниже раны.
б) Выше раны.
в) Прямо на рану.
- 16. Какой прибор используется для обнаружения радиоактивного излучения?**
- а) Дозиметр.
б) Гигрометр.

| | | |
|---|---|---------------|
|  | ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА» Филиал ФГБОУ ВО «РГУТИС» в г.Подольске | СМК РГУТИС |
| | | Лист 22 |

в) Барометр.

17. При нахождении в толпе во время массовых беспорядков не рекомендуется:

- а) Идти по направлению движения.
- б) Удерживать сумку или зонт.
- в) Поднимать упавшие вещи.

18. Какие продукты питания следует использовать при угрозе радиоактивного загрязнения?

- а) Консервированные, герметично закрытые.
- б) Овощи с огорода.
- в) Открытые молочные продукты.

19. Как называется временный отказ от использования технических устройств?

- а) Локализация.
- б) Остановка.
- в) Ограничение.


20. Главное правило безопасности в любой ЧС — это:

- а) Паника.
- б) Спокойствие и четкое выполнение инструкций.
- в) Самостоятельное принятие решений без информации.

4.4. Критерии и показатели оценивания

Для текущего контроля

| Оценка | Форма контроля | Критерии оценивания | Показатели оценивания |
|--------|----------------------------|---|--|
| «5» | устный ответ, тестирование | полнота и правильность ответа, степень осознанности, понимания изученного материала, четкость и грамотность речи. | ответ полный и правильный на основании изученных теорий; материал изложен в определенной логической последовательности, литературным языком: ответ самостоятельный. |
| «4» | устный ответ тестирование | полнота и правильность ответа, степень осознанности, понимания изученного материала, четкость и грамотность речи. | ответ полный и правильный на основании изученных теорий; материал изложен в определенной логической последовательности, при этом допущены две-три несущественные ошибки, исправленные по требованию учителя. |
| «3» | устный ответ тестирование | полнота и правильность ответа, степень осознанности, понимания изученного материала, четкость и грамотность речи. | ответ полный, но при этом допущена существенная ошибка, или неполный, несвязный. |
| «2» | устный ответ тестирование | полнота и правильность ответа, степень осознанности, понимания изученного материала, четкость и грамотность речи. | при ответе обнаружено непонимание учащимся основного содержания учебного материала или допущены существенные ошибки, которые учащийся не смог исправить при наводящих вопросах учителя. |

| | | |
|---|---|---------------|
|  | ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА» Филиал ФГБОУ ВО «РГУТИС» в г.Подольске | СМК РГУТИС |
| | | Лист 23 |

Для промежуточной аттестации

| Оценка | Форма контроля | Критерии оценивания | Показатели оценивания |
|--------|------------------------|--|---------------------------------|
| «5» | устный ответ на вопрос | полнота и правильность ответа на вопросы | 95% и более - отлично |
| «4» | устный ответ на вопрос | полнота и правильность ответа на вопросы | 80-94% - хорошо |
| «3» | устный ответ на вопрос | полнота и правильность ответа на вопросы | 66-79% - удовлетворительно |
| «2» | устный ответ на вопрос | полнота и правильность ответа на вопросы | менее 66% - неудовлетворительно |

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет *безопасности жизнедеятельности*, оснащенный оборудованием:

посадочные места по количеству обучающихся

доска учебная

программное обеспечение

видеофильмы по различным темам

рабочее место преподавателя

комплекты индивидуальных средств защиты

робот-тренажёр для отработки навыков первой доврачебной помощи

контрольно-измерительные приборы и приборы безопасности

огнетушители (учебные)

устройство отработки прицеливания

учебные автоматы

винтовки пневматические

медицинская аптечка.

Технические средства

видеооборудование (мультимедийный проектор с экраном или телевизор, или плазменная панель)

экран, проектор, магнитная доска


компьютеры по количеству посадочных мест

профессиональные компьютерные программы

6. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательная организация выбирала не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, дополнен новыми изданиями.

6.1. Основные печатные издания

| | | |
|---|--|---------------|
|  | ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА» Филиал ФГБОУ ВО «РГУТИС» в г.Подольске | СМК РГУТИС |
| | | Лист 24 |

1. Айзман, Р. И. Безопасность жизнедеятельности для специальности Гостиничный сервис : учебное пособие / Р. И. Айзман, Н. С. Шуленина. — Москва : КноРус, 2026. — 191 с. — ISBN 978-5-406-15601-8. — URL: <https://book.ru/book/960633>
2. Микрюков, В. Ю. Безопасность жизнедеятельности. : учебник / В. Ю. Микрюков. — Москва : КноРус, 2026. — 282 с. — ISBN 978-5-406-16177-7. — URL: <https://book.ru/book/962331>
3. Сычев, Ю. Н. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / Ю.Н. Сычев. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2026. — 225 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-018956-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2223932>

6.2. Основные электронные издания

1. База данных информационной системы «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://edu.ru/>
2. Официальный сайт МЧС РФ [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.mchs.gov.ru>.
3. Университетская информационная система «РОССИЯ» <http://uisrussia.msu.ru/>
4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» <http://нэб.рф/>
5. Энциклопедия безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс]. — URL: <http://bzhde.ru>

6.3. Дополнительные источники (при необходимости)

1. Постановление Правительства РФ от 30 декабря 2003 г. N 794 «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций»
2. Постановление Правительства РФ от 11 ноября 2006 г. N 663 «Об утверждении Положения о призыве на военную службу граждан Российской Федерации»
3. Постановление Правительства РФ от 31 декабря 1999 г. N 1441 «Об утверждении Положения о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе»
4. Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» от 21.12.1994 г. N 68-ФЗ
5. Федеральный закон «Об охране окружающей среды» от 10.01.2002 г. N 7-ФЗ
6. Федеральный закон «Технический регламент о требованиях пожарной безопасности» от 22.07.2008 г. N 123-ФЗ
7. Федеральный закон «О воинской обязанности и воинской службе» от 28.03.1998 г. N 53-ФЗ