Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра геологии, геодезии и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ
Директор института передовых инженерных технологий
_____ И.Ю. Кольчурина
подпись
«____» _____ 20___ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Безопасность жизнедеятельности

(* Перечень направлений подготовки (специальностей) и направленностей (профилей) на следующей странице)

Форма обучения
Заочная форма

Год начала подготовки 2026

Новокузнецк
2026

СибГИУ Подлинник электронного документа хранится в системе электронного согласования документов СибГИУ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭП
Сертификат: c7fcee22ea712e8a9d62ca0595e78e8dabbfaa85
Владелец: Директор ИПИТ Кольчурина Ирина Юрьевна
Действителен: с 4 июня 2025 г. по 26 августа 2026 г.
Дата и время: 24-04-2026 07:47:02 ПРОВЕРИТЬ ПОДПИСЬ

Перечень направлений подготовки (специальностей) и направленностей (профилей):

27.01.01 «Контролер измерительных приборов»
(направленность (профиль): «Контроль измерительных приборов»)
Квалификация выпускника: «Контролер»
Срок обучения: 2 года 10 месяцев

27.01.01 «Контролер измерительных приборов»
(направленность (профиль): «Контроль измерительных приборов»)
Квалификация выпускника: «Контролер»
Срок обучения: 1 год 10 месяцев

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– формирование общей культуры безопасности, направленной на сохранение жизни и здоровья в повседневной жизни, в экстремальных и чрезвычайных ситуациях и профессиональной деятельности;

– воспитание сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и государственной безопасности.

Задачами учебной дисциплины являются:

– приобретение понимания проблем устойчивого развития, обеспечения безопасности жизнедеятельности и снижения рисков, связанных с деятельностью человека;

– формирование культуры профессиональной безопасности, способностей идентификации опасности и оценка рисков в сфере своей профессиональной деятельности;

– формирование мотивации и способностей для самостоятельного повышения уровня культуры безопасности;

– воспитания мировоззрения и культуры безопасного мышления, поведения и деятельности в различных условиях.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по профессии

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам социально-гуманитарного цикла ООП по профессии 27.01.01 «Контролер измерительных приборов».

Учебная дисциплина опирается на базовые знания и компетенции, полученные в процессе получения предыдущего образования.

Учебная дисциплина дополняет умения и знания, получаемые по одновременно изучаемым и последующим учебным дисциплинам:

– Основы безопасности и защиты Родины.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Общие компетенции

– ОК 02.: Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь, знать:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать
ОК 02. ОК 07.	терминологию безопасности жизнедеятельности; основы взаимодействия в системе «человек – среда обитания»; методы анализа и защиты от опасностей техносферы; методы обеспечения безопасности жизнедеятельности в штатных и чрезвычайных ситуациях; правила оказания первой медицинской помощи; правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; экономико-правовые и управленческие аспекты техносферной безопасности.	идентифицировать основные опасности среды обитания человека; оценивать воздействие опасностей на человека и окружающую среду; выбирать и применять способы обеспечения безопасности жизнедеятельности; оценивать уровни опасности в техносфере; соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии; пользоваться экономико-правовой основой безопасности среды обитания.

4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебная деятельность обучающихся предусматривает учебные занятия (лекция, практическое занятие), самостоятельную работу, а также другие виды учебной деятельности, определенные учебным планом и календарным планом воспитательной работы.

Объем учебной дисциплины

Сессия / курс	***ИТОГО***	***1 сессия / 1 курс***	***2 сессия / 1 курс***

Форма промежуточной аттестации			*экзамен*
Трудоёмкость, *академ. час.*	***64***	*34*	*30*
Лекции, *академ. час.*	***2***	*2*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*
Лабораторные работы, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*
Практические занятия, *академ. час.*	***2***	*0*	*2*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*
Курсовая работа / проект, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*
Консультации, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*	***51***	*32*	*19*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*
Контроль, *академ. час.*	***9***	*0*	*9*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях (1. Чрезвычайные ситуации мирного времени и защита от них. 2. Способы защиты населения от оружия массового поражения.

3. Организационные и правовые основы обеспечения безопасности жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях.);

Раздел 2 Основы военной службы и медицинской подготовки («Основы военной службы» (для юношей)

1. Основы военной безопасности Российской Федерации.
2. Вооруженные Силы Российской Федерации.
3. Воинская обязанность в Российской Федерации.
4.Символы воинской чести. Боевые традиции Вооруженных Сил России.
5. Организационные и правовые основы военной службы в Российской Федерации.

«Основы медицинских знаний» (для девушек)

1. Общие правила оказания первой помощи.
2. Профилактика инфекционных заболеваний.
3. Обеспечение здорового образа жизни.).

5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях	1	
Раздел 2.	Основы военной службы и медицинской подготовки	1	
Итого:		**2**	**0**

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	Практическое занятие № 1. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера. Практическое занятие № 2. Использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов при ЧС. Практическое занятие № 3. Правила поведения и действия по сигналам гражданской обороны	1	
Раздел 2.	Юноши. Практическое	1	

	занятие № 4. Общая физическая и строевая подготовка. Практическое занятие № 5. Виды Вооруженных Сил, рода войск, история их создания, их основные задачи. Практическое занятие № 6. Обязательная подготовка граждан к военной службе. Практическое занятие № 7. Общая физическая и строевая подготовка. Практическое занятие № 8. Ответственность военнослужащих. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации. Девушки. Практическое занятие № 4. Первая помощь при отсутствии сознания, при остановке дыхания и отсутствии кровообращения (остановке сердца), при наружных кровотечениях, при травмах различных областей тела. Практическое занятие № 5. Первая помощь при ожогах и воздействии высоких температур, при воздействии низких температур. Практическое занятие № 6. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, при отравлениях. Практическое занятие № 7. Правила госпитализации инфекционных больных. Практическое занятие № 8. Оценка физического состояния. Составление индивидуальных карт здоровья с режимом дня, графиком питания.		

Итого:	**2**	**0**

7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	Темы лабораторных работ	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

№ раздела / темы дисциплины	Темы курсовых работ (проектов)	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.	26	
Раздел 2.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Контрольная работа; 4. Подготовка к практическому занятию; 5. Прохождение тестирования.	25	
Контроль	*Подготовка к экзамену*	9	
Итого:		**60**	**0**

10 Матрица компетентностных задач по учебной дисциплине

Контролируемые разделы (темы)	Контролируемые компетенции	Оценочные средства

дисциплины		
Раздел 1.	ОК 02.; ОК 07.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Тестовые задания
Раздел 2.	ОК 02.; ОК 07.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Контрольная работа; 3. Наблюдение за работой на практическом занятии; 4. Тестовые задания
Экзамен.	ОК 02.; ОК 07.	1. Экзамен на основе результатов текущего контроля

11 Входной контроль

Дисциплина «Безопасность жизнедеятельности», изучаемая в 1 семестре, не подразумевает проведение входного контроля и рассчитана на обучающегося 1 курса, поступившего в университет в соответствии с Правилами приема в СибГИУ.

12 Текущий контроль

12.1 Рекомендации по оцениванию устных ответов обучающихся

С целью контроля и подготовки обучающихся к изучению новой темы в начале занятия лекционного типа (лекции) или в процессе проведения практических занятий (семинаров) педагогическим работником проводится индивидуальный или фронтальный устный опрос по содержанию материалов и выполненным заданиям предыдущего раздела (темы) или по вопросам решения и порядку выполнения действий для решения заданий.

Критерии оценки:

– правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

– полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

– сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);

– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– сопровождение ответа примерами (учитывается умение грамотно и с пользой применять фактический материал для подкрепления теоретического при устном ответе);

– рациональность использования времени, отведенного на ответ (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени).

Оценку «*зачтено*» получает обучающийся, если он при собеседовании обнаруживает знание и понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, в том числе и самостоятельно составленные; при ответе на вопросы излагает материал последовательно и правильно, полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; рационально использует время, отведенное на ответ.

Оценку «*не зачтено*» получает обучающийся, который не рационально использует время, отведенное на ответ; обнаруживает незнание ответа на соответствующий вопрос; допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл; беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «*не зачтено*» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному освоению последующего материала.

12.2 Рекомендации по оцениванию контрольной работы

Контрольная работа – это самостоятельная форма учебной деятельности обучающегося, которая осуществляется без непосредственного руководства и контроля со стороны педагогического работника, но по его поручению.

Критерии оценки:

– содержание раскрывает тему задания;

– материал изложен логически последовательно;

– правильность оформления (для письменных домашних заданий);

– использование при ответе требований нормативных документов, учебной литературы (обязательное условие);

Система оценивания двухуровневая.

Оценка «Зачтено» ставится обучающемуся, если работа выполнена без серьезных ошибок и оформлена в соответствии с требованиями (без серьезных недочетов), подготовлен отчет (в бумажном или электронном виде), содержание раскрывает тему задания.

Оценка «Не зачтено» ставится, если работа не выполнена или присутствуют грубые ошибки и большое количество недочетов в оформлении; в тексте отсутствуют ссылки на список использованной литературы. Оценка «*Не зачтено*» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

12.3 Рекомендации по оцениванию результатов тестирования обучающихся

Тестирование (бланковое или компьютерное с использованием СУО СибИУ проводится по изученным разделам (темам) учебной дисциплины для выявления уровня умений и знаний обучающегося, мотивирования обучающегося к активизации самостоятельной работы по усвоению учебного материала, выявления и устранения пробелов в знаниях, повышения дисциплины и организации учебной деятельности обучающегося.

Тестирование (бланковое или компьютерное с использованием СУО СибИУ) проводится на практическом занятии или в рамках часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся. Перед тестированием обучающийся должен быть ознакомлен с правилами тестирования и критериями оценки. Длительность тестирования определяется количеством вопросов в тестовом задании (как правило, 10 – 20 вопросов из базы типовых тестовых заданий по изученным разделам (темам) учебной дисциплины): для ответа на 1 вопрос, как правило, выделяется 1-2 минуты.

При проведении текущего контроля в виде тестирования обучающемуся, как правило, предлагаются вопросы следующих типов:

– выбор только одного ответа. Обучающийся выбирает один из предложенных вариантов ответа. В случае выбора неправильного ответа обучающийся получает за данный вопрос 0 баллов; в случае правильного ответа – 1 балл;

– выбор одного или нескольких ответов. Обучающийся вправе выбрать любое непустое множество ответов. За каждый правильный ответ обучающийся получает определенное количество баллов (суммарная оценка всех правильных ответов на вопрос – 1 балл). При выборе хотя бы одного неправильного ответа обучающийся получает за данный вопрос 0 баллов;

– введение «короткого ответа» или «числового ответа». Обучающийся должен однозначно сформулировать требуемый ответ. В случае ввода неправильного ответа обучающийся получает за данный вопрос 0 баллов; в случае правильного ответа – 1 балл;

– установление соответствия (ответ на каждый из нескольких вопросов должен быть выбран из списка возможных). Обучающемуся необходимо сопоставить друг другу несколько вариантов ответов. За каждый правильный ответ обучающийся получает 0,5 балла (итоговая оценка ответов на вопросы суммируется). При выборе хотя бы одного неправильного ответа обучающийся получает за данный блок вопросов 0 баллов;

– выбор пропущенных слов предполагает, что пропущенные слова в тексе заполняются с помощью выпадающего меню. В случае выбора неправильного ответа обучающийся получает за данный вопрос 0 баллов; в случае правильного ответа – 1 балл;

– «*перетаскивание на изображение*» (изображение или текст необходимо «перетащить» в зону на фоновом изображении), «*перетаскивание в текст*» (пропущенные слова в тексе заполняются с

помощью перетаскивания) или «*перетаскивание маркеров*» (маркеры «перетаскиваются» на фоновое изображение). В случае хотя бы одного неправильного ответа обучающийся получает за данный вопрос 0 баллов; в случае правильного ответа – 1 балл.

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка
86 до 100	«отлично»
от 67 до 85	«хорошо»
от 50 до 66	«удовлетворительно»
менее 50	«неудовлетворительно»

12.4 Рекомендации по оцениванию в процессе наблюдения за работой на практическом занятии

Наблюдение за работой на практическом занятии – важнейший компонент контроля деятельности обучающихся и качества их обучения. Подготовку к практическим работам обучающиеся осуществляют в рамках самостоятельной работы.

Критерии оценки в процессе наблюдения за работой на практическом занятии:

– самостоятельность выполнения задания и работы с методическими указаниями (учитывается работа в течение занятия, быстрота и способность нахождения в методических указаниях нужной информации);

– правильность выполнения работы (учитывается последовательность выполняемых действий, умение работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения работы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся);

– активность обучающегося при выполнении практической работы (учитывается индивидуальная работа и работа в группе).

Система оценивания двухуровневая.

Оценку «*зачтено*» получает обучающийся если он выполнил указанную в методических указаниях последовательность действий, получил результат, при выполнении практической работы проявил активность, самостоятельность; выделенное время использовал рационально.

Оценку «*не зачтено*» получает обучающийся, который не умеет самостоятельно работать с методическими указаниями, не может правильно выполнить указанную последовательность действий, не рационально использует отведенное время, Оценка «*не зачтено*» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины приведены в приложении.

13 Промежуточная аттестация

13.1 Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине предназначены для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения учебной дисциплины в установленной учебным планом форме и позволяют определить качество усвоения изученного материала.

Итоговой формой контроля сформированности компетенций у обучающихся по учебной дисциплине является: экзамен.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся включают: экзамен на основе результатов текущего контроля.

13.2 Оценивание обучающегося на экзамене

Экзамен проводится на основе результатов текущего контроля и/или в форме компьютерного (с использованием СУО СибИУ) или бланкового тестирования, которое охватывает все изученные вопросы и/или собеседования по теоретическим вопросам, составленным по соответствующим темам разделов изучаемой учебной дисциплины.

Промежуточная аттестация может производиться на основе текущего контроля успеваемости при условии выполнения всех заданий в семестре, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Таблица – Шкала оценивания экзамена на основе результатов текущего контроля успеваемости обучающегося по дисциплине **«Безопасность жизнедеятельности»**

Оценка экзамена	Требования к знаниям
«отлично»	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если исчерпывающе, последовательно, четко и логически излагал ответы на устные вопросы при опросах, подтвердил освоение программного материала выполнением тестовых заданий на среднюю оценку выше четырех с половиной баллов, выполнил все практические задания и посещал более 60% аудиторных занятий.
«хорошо»	Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагал ответы на устные вопросы при опросах, подтвердил освоение программного материала выполнением тестовых заданий на среднюю оценку выше трех баллов, выполнил более 80% практических заданий и посещал более 30% аудиторных занятий.
«удовлетво-рительно»	Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускал неточности при изложении ответов на устные вопросы при

Оценка экзамена	Требования к знаниям
	опросах, подтвердил освоение программного материала выполнением тестовых заданий на среднюю оценку три и выше баллов, выполнил более 60% практических заданий.
«неудовлет-ворительно»	Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он неуверенно отвечал, допускал серьезные ошибки при изложении ответов на устные вопросы при опросах, не подтвердил освоение программного материала и выполнил тестовые задания на среднюю оценку ниже трех баллов.

Задания и вопросы для промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении.

14 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) основная литература:

1 Каракеян, В. И. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 335 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17843-2. — URL: https://urait.ru/bcode/560734 (дата обращения: 20.04.2026);

2 Суворова, Г. М. Методика обучения безопасности и защите Родины : учебник для среднего профессионального образования / Г. М. Суворова, В. Д. Горичева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 190 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20357-8. — URL: https://urait.ru/bcode/562498 (дата обращения: 20.04.2026);

3 Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 638 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20029-4. — URL: https://urait.ru/bcode/566419 (дата обращения: 20.04.2026).

б) дополнительная литература:

1 Беляков, Г. И. Охрана труда и техника безопасности : учебник для среднего профессионального образования / Г. И. Беляков. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 740 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17697-1. — URL: https://urait.ru/bcode/561114 (дата обращения: 20.04.2026);

2 Беляков, Г. И. Пожарная безопасность : учебник для среднего профессионального образования / Г. И. Беляков. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 283 с. —

(Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17690-2. — URL: https://urait.ru/bcode/561110 (дата обращения: 20.04.2026);

в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. – Новокузнецк, [199 –]. – URL: http://libr.sibsiu.ru. – URL: https://libr.sibsiu.ru;

2 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. – Новокузнецк, [200 –]. – URL: http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: https://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp;

3 Консультант студента : электронно-библиотечная система / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, [200 –]. – URL: http://www.studentlibrary.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

4 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : [Единая профессиональная база знаний издательства Лань для СПО - Издательство Лань (СПО)] / ООО «Издательство ЛАНЬ». – Санкт-Петербург, [200 –]. – URL: http://e.lanbook.com. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

5 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Москва, [200 –]. – URL: https://urait.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

6 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200 –]. – URL: https://biblioclub.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

7 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU : база данных / ООО «НЭБ». – Москва, [200 –]. – URL: http://elibrary.ru. – Режим доступа: по подписке;

8 Электронные периодические издания ИВИС : универсальная база данных / ООО «ИВИС». – Москва, [200 –]. – URL: http://eivis.ru. – Режим доступа: по подписке.

г) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– 7-Zip;
– ABBYY FineReader;
– Adobe Acrobat Reader;
– Astra Linux Special Edition;
– Kaspersky Endpoint Security;
– Microsoft Office;
– Microsoft Windows;
– OnlyOffice;
– Р7-Офис.

д) базы данных и информационно-справочные системы:

1 ГАРАНТ : справочно-правовая система / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.;

3 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.

15 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных учебным планом, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, мастерские и лаборатории, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения и материалами, учитывающими требования международных стандартов, научно-техническую библиотеку СибГИУ. Учебные аудитории оснащены рабочим местом преподавателя с персональным компьютером и рабочими местами обучающихся. Для проведения занятий лекционного типа (лекций), семинарского типа (практических занятий), для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации предусмотрена «Лекционная аудитория с мультимедийным оборудованием (Кафедра геологии, геодезии и безопасности жизнедеятельности)», оборудованная техническими средствами обучения:
1.комплект стационарного проекционного и мультимедийного оборудования;
2.комплект стационарного акустического оборудования;
3.автоматизированное рабочее место оператора;
Мебель: парты и посадочные места по количеству обучающихся;Набор демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: робот-тренажер для отработки навыков первой доврачебной помощи, медицинская аптечка, матрац вакуумный, комплекты индивидуальных средств защиты.
Для проведения занятий семинарского типа (практические занятия) предусмотрена «Лаборатория (Кафедра геологии, геодезии и безопасности жизнедеятельности)», оборудованная следующими средствами обучения: Набор демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: Контрольно-измерительные приборы - термометр, аспиратор, анемомометр.
Мебель: учебная доска; рабочее место преподавателя; парты и посадочные места по количеству обучающихся.

Для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, а также самостоятельной работы предусмотрен «Компьютерный класс с мультимедийным оборудованием (Кафедра геологии, геодезии и безопасности жизнедеятельности)», оборудованная следующими средствами обучения: комплект стационарного проекционного и мультимедийного оборудования; комплект стационарного акустического оборудования; автоматизированное рабочее место оператора 10 шт; Мебель: парты и посадочные места по количеству обучающихся. Для проведения семинарского типа (практических занятий) предусмотрен открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий спорткомплекс, со следующими средствами обучения: Яма для прыжков в длину; Мини-футбольное поле; демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: Беговая дорожка, Гимнастическое оборудование, турник; Оборудование и инвентарь для спортивных игр; Сектор для метания; Легкоатлетический инвентарь;Футбольное поле; Полоса препятствий. Для проведения семинарского типа (практических занятий) предусмотрен Стрелковый тир спорткомплекса, со следующими средствами обучения: Мебель: комплект скамеек; стеллажи для инвентаря. Оборудование: автоматы, винтовки пневматические; лазерный стрелковый комплекс; набор демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по профессии 27.01.01 «Контролер измерительных приборов».

Составитель(и):

преподаватель спо Андропова Виктория Сергеевна (кафедра геологии, геодезии и безопасности жизнедеятельности).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.
Согласован:
Начальник научно-исследовательскогоотдела
ФГКУ «Национальный
горно-спасательный центр», д.т.н.  Д.Ю. Палеев

ПРИЛОЖЕНИЕ

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины

1. Вопросы для устного обсуждения (опроса)

Пример вопросов:

Раздел 1. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях

1) Дайте определение чрезвычайной ситуации (ЧС) согласно Федеральному закону №68. Перечислите виды ЧС по масштабу распространения и тяжести последствий (локальная, местная, территориальная и т.д.) с указанием критериев (количество пострадавших, материальный ущерб).

2) Опишите основные права граждан РФ (на защиту жизни, имущества, возмещение ущерба, информирование) и их обязанности (соблюдать законы, изучать способы защиты, оказывать помощь).

3) Метеорологические опасные явления и защита от них. Охарактеризуйте такие явления, как буря, смерч, снежный занос и гололед. Раскройте порядок действий сотрудников при получении штормового предупреждения (укрепление конструкций, подготовка запасов, действия на улице и в здании).

4) Природные пожары: виды и способы защиты. Назовите основные виды лесных пожаров (низовые, верховые, подземные) и их поражающие факторы. Опишите алгоритм действий человека, оказавшегося вблизи очага лесного или торфяного пожара.

5) Аварии с выбросом АХОВ (на примере аммиака и хлора). Перечислите потенциально опасные объекты Петрозаводска. Объясните, как действовать при сигнале «Внимание всем!» при утечке хлора и аммиака (в чем разница в выборе укрытия: подвал или верхний этаж?).

6) Пожары и взрывы на производстве и в быту. Назовите основные причины пожаров и поражающие факторы (температура, токсичные продукты горения, потеря видимости). Каковы правила эвакуации из горящего и задымленного помещения?

7) Внезапное обрушение зданий: действия и выживание. Опишите, как действовать, если здание теряет устойчивость (невозможно покинуть помещение). Каковы правила поведения в завале (экономия энергии, подача сигналов, психологический настрой)?

8) Эвакуация и рассредоточение населения как способы защиты. Раскройте сущность этих понятий. Перечислите виды

эвакуации (по удаленности, по способам, по времени начала). Чем отличается общая эвакуация от частичной?

9) Поражающие факторы ядерного оружия. Перечислите и кратко охарактеризуйте все поражающие факторы (ударная волна, световое излучение, проникающая радиация, радиоактивное заражение, ЭМИ). Какое давление во фронте ударной волны вызывает поражения средней тяжести?

10) Химическое и биологическое оружие. Назовите группы отравляющих веществ по действию на организм (нервно-паралитические, кожно-нарывные и др.) и признаки их применения. В чем особенность поражающего действия биологического оружия (инкубационный период, контагиозность)?

Раздел 2. Основы военной службы и медицинской подготовки

1) Исторические этапы комплектования Вооруженных Сил России. Кратко охарактеризуйте, как менялась система призыва: от рекрутской повинности Петра I до современного Закона РФ 1998 г. о воинской обязанности.

2) Особенности военной службы. Перечислите основные отличия военной службы от других видов государственной службы (требования к здоровью, принятие присяги, единоначалие, право на оружие, дисциплинарная ответственность).

3) Федеральные законы в области обороны и военной службы. Опишите основные положения ФЗ «Об обороне» (какие вопросы регламентирует) и ФЗ «О статусе военнослужащих» (права и ограничения, в частности, свобода слова и участие в забастовках).

4) Боевые традиции Вооруженных Сил России. Что такое «боевые традиции»? Назовите важнейшие из них (верность присяге, верность Боевому Знамени, войсковое товарищество). В чем заключается ритуал принятия Военной присяги?

5) Символы воинской чести и ритуалы. Расскажите о значении Боевого Знамени воинской части и ритуалах его почитания (исторические примеры от Петра I до наших дней). Что такое ритуал «Отдание воинской чести» (воинское приветствие)?

6) Первая помощь при ранах и кровотечениях. Дайте определение раны и перечислите ее виды (резаные, колотые, огнестрельные). Опишите способы временной остановки артериального кровотечения (пальцевое прижатие, наложение жгута). Правила наложения жгута (время, место, фиксация).

7) Первая помощь при переломах, вывихах и растяжениях. Чем открытый перелом отличается от закрытого? Раскройте правила транспортной иммобилизации (шины из подручных средств) и действия при подозрении на перелом позвоночника.

8) Первая помощь при травмах головы, глаз и попадании инородных тел. Опишите действия при носовом кровотечении

(почему нельзя запрокидывать голову?) и при попадании инородного тела в дыхательные пути у взрослого и ребенка (метод Геймлиха).

9) Синдром длительного сдавления и травматический шок. Что такое «краш-синдром» (токсикоз) и почему опасно сразу снимать жгут или освобождать конечность без наложения жгута? Назовите фазы травматического шока (возбуждение и торможение).

10) Основы здорового образа жизни и факторы риска. Перечислите основные факторы, разрушающие здоровье, названные в лекции (наркотики, алкоголь, курение, гиподинамия, стресс). Раскройте роль витаминов (А, С, группы В) и принципы здорового питания.

2. Тестирование:

2.1 Тестирование проводится для определения степени усвоения материалов лекций, а также выполнения самостоятельной работы в рамках часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся. Тестовые задания, проводятся на занятиях.

Пример заданий для тестирования:

Раздел 1. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях

1. "Ни один вид деятельности не может быть абсолютно безопасен для человека" - это вывод одного из важных утверждений. О каком утверждении идет речь?

a. Теорема безопасности
b. Аксиома о потенциальной опасности
c. Аксиома о небезопасности любого труда

2. Какая организация обеспечивает защиту населения при катастрофах?

a. Налоговая инспекция
b. РСЧСиГО
c. Спасатели
d. МВД РФ

3. Система мероприятий, направленная на предотвращение возникновения пожаров?

a. Пожаровзрывобезопасная профилактика
b. Производственная профилактика
c. Пожарная безопасность

4. Процесс распознавания образа опасности называется?

a. Предотвращение опасности
b. Идентификация опасности

c. Определение опасности

5. Принципиальное различие между биосферой и техносферой заключается в следующем:

a. Биосфера самодостаточна, а техносфера не может существовать без человека

b. Биосфера не может существовать без человека, а техносфера самодостаточна

c. Техносфера не требует присутствия человека, также как и биосфера

6. Какие действия относятся к комплексу мероприятий для снижения ущерба и сохранения здоровья населения при возникновении чрезвычайных ситуаций (ЧС)

a. Предупреждение чрезвычайных ситуаций

b. Оповещение населения о чрезвычайных ситуация

c. Ликвидация чрезвычайных ситуаций

d. Информирование населения о чрезвычайных ситуациях

7. К основным способам защиты населения в ЧС относятся:

a. рассредоточение и эвакуация населения из опасной зоны

b. укрытие населения в защитных сооружениях

c. использование средств индивидуальной и медицинской защиты

8. Основные принципы защиты от ЧС. Сопоставьте столбцы:

	Принцип заблаговременности		Заранее готовиться в возможным бедствиям
	Принцип дифференциального подхода		Учитывать особенность территорий
	Принцип самостоятельной ликвидации ЧС		Регионы должны расчитывать на свои силы

9. В вопросах ГОиЧС законодатель *не* обязывает все предприятия, учреждения и организации (объекты) независимо от их организационно-правовой формы:

a. финансировать мероприятия по защите работников от ЧС

b. обеспечивать организацию и проведение аварийно-спасательных и других неотложных работ на подведомственных объектах и на прилегающих к ним территориях в соответствии с планами предупреждений и ликвидации ЧС.

c. обеспечивать создание, подготовку и поддержание в готовности к применению сил и средств по предупреждению и ликвидации ЧС.

d. планировать и осуществлять необходимые меры защиты работников объектов от чрезвычайных ситуаций (ЧС).

e. производить анализ и оценку рисков возникновения ЧС природного характера.

f. обеспечивать обучение работников объектов способам защиты и действиям в ЧС.

10. К чрезвычайным ситуациям социального характера *не* относятся:

a. инфекционные болезни

b. война

c. терроризм

d. землетрясения

Раздел 2. Основы военной службы и медицинской подготовки

1. Какой законодательный акт установил всеобщую воинскую повинность для мужчин всех сословий в России, заменив рекрутские наборы?

а) Закон СССР об обязательной военной службе 1925 г.

б) Закон СССР о всеобщей воинской обязанности 1939 г.

в) Военные реформы Д.А. Милютина конца XIX века

2. Что из перечисленного является ОСОБЕННОСТЬЮ военной службы по сравнению с другими видами государственной службы?

а) Возможность совмещать службу с предпринимательской деятельностью

б) Обязательное принятие Военной присяги каждым военнослужащим

в) Право выбора места жительства в любой точке страны

3. Какое из прав военнослужащих, согласно ФЗ «О статусе военнослужащих», подвергается ОГРАНИЧЕНИЯМ по сравнению с обычными гражданами?

а) Право на свободу слова и выражения своего мнения (запрещена критика приказов командира)

б) Право на бесплатное медицинское обслуживание

в) Право на пенсионное обеспечение по выслуге лет

4. В чем заключается сущность ритуала «Отдание воинской чести» (воинское приветствие) в Российских Вооруженных Силах?

а) Это элемент субординации, выражающий уважение воинов к командирам и начальникам

б) Это способ проверки физической выносливости личного состава

в) Это форма наказания для недисциплинированных военнослужащих

5. Что из перечисленного относится к ПРАВИЛЬНЫМ действиям при наложении кровоостанавливающего жгута при артериальном кровотечении?

а) Жгут накладывают ниже раны на 10–15 см, под жгут ничего не подкладывают

б) Жгут накладывают выше раны, подкладывая мягкую ткань, с обязательной запиской о времени наложения

в) Жгут накладывают непосредственно на рану для остановки кровотечения

6. Каковы ПРАВИЛЬНЫЕ действия при оказании первой помощи при носовом кровотечении?

а) Уложить пострадавшего на спину, запрокинуть голову назад, вызвать врача

б) Придать пострадавшему положение полусидя, голову наклонить вперед, обеспечить охлаждение переносицы

в) Усадить пострадавшего, запрокинуть голову назад, зажать нос на 10 минут

7. Какое заболевание или состояние вызывает у человека длительное (более 2 часов) нахождение в завале сдавленными конечностями?

а) Травматический шок (фаза торможения)

б) Синдром длительного сдавления (травматический токсикоз)

в) Лучевая болезнь острой формы

8. Какое отравляющее вещество (ОВ) относится к группе нервно-паралитического действия и является наиболее опасным, согласно лекционному материалу?

а) Иприт (кожно-нарывного действия)

б) Фосген (удушающего действия)

в) VX (Ви-Икс)

9. Для защиты от какого химически опасного вещества (АХОВ) при аварии НЕОБХОДИМО укрываться в подвалах и нижних этажах зданий, так как оно легче воздуха?

а) Хлор

б) Аммиак

в) Фосген

10. Какая доза однократного облучения считается БЕЗОПАСНОЙ и не вызывает внешних признаков лучевой болезни?

а) 100–200 Рентген

б) 400–600 Рентген

в) До 50 Рентген

3 Контрольная работа

Контрольная работа проводится в виде тестирования по изученным разделам (темам) учебной дисциплины для выявления уровня умений и знаний обучающегося. Тестирование проводится в СУО СибГИУ.

Пример вопроса для тестирования:

1. Выберите ОСНОВНЫЕ причины техногенных аварий и катастроф:

a. Высокая степень износа деталей

b. Увеличение надежности производственного оборудования

c. Нарушение трудовой дисциплины

d. Низкий уровень подготовки работников в области безопасности

2. Вставьте в определение пропущенное слово.

? — это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы , ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, а так же значительные материальные потери и нарушения условий жизнедеятельности индивидуума.

a. Катастрофа

b. Чрезвычайна ситуация

c. Чрезмерная ситуация

3. Соотнесите средства индивидуальной защиты (СИЗ) по их назначению:

1	СИЗ дыхательных путей	а	Респираторы, маски
2	СИЗ кожных покровов	б	Защитный плащ
3	СИЗ органов слуха	в	Наушники
4	СИЗ глаз	г	Очки, маски

4. Что относится к средствам индивидуальной защиты (СИЗ) и средствам коллективной защиты (СКЗ):

1	СКЗ	а	противорадиационные укрытия
2	СИЗ	б	Изолирующие рукоятки
		в	самоспасатели, противогазы
		г	быстровозводимые убежища
		д	Очки, сварочная маска
		е	Пожарная сигнализация
		ж	Резиновая обувь, боты
		з	Ограждения, перила, знаки направления эвакуации

	и	Латексные перчатки

5. Вставьте пропущенное слово в определение.

? — состояние, при котором предотвращают, преодолевают или предельно снижают негативные последствия возникновения потенциальных опасностей в чрезвычайных ситуациях для населения, объектов народного хозяйства и окружающей природной среды.

а) защищенность

б) осведомленность

в) опасность возникновения

6. Что относится к защитным мероприятиям при возникновении чрезвычайной ситуации. Выберите правильный ответ.

а) эвакуация населения и оповещение населения;

б) оповещение населения и обучение населения;

в) обучение населения проведение комплекса профилактических мероприятий;

г) проведение комплекса профилактических мероприятий и эвакуация населения.

7. Расположите порядок действий при прогнозе паводке:

1	Включить радио или телевизор
2	Собрать вещи первой необходимости
3	Отключить газ и электричество в доме
4	Закрыть/забить окна и двери
5	Зарегистрироваться на эвакуационном пункте

8. Расположите порядок действий при задымлении в помещении:

1	Защитить дыхательные пути
2	Сообщить 101 или 112, указать адрес и свою фамилию
3	Передвигаться пригнувшись низко к полу
4	Закрывать по пути следования двери

9. Вы находитесь на занятии. Сработала сигнализация «Террорист в здании». Какой алгоритм действий?

1	Как можно тише закрыть дверь на замок, прекратить разговоры и панику.
2	Забаррикадировать проход всеми стульями и партами, выключить свет и проектор
3	Всем лечь на пол и не шевелиться
4	Сообщить 112 данные, оставаться на связи, но не разговаривть

10. В зоне проведения контртеррористической операции лица, проводящие указанную операцию, имеют право...

а. Заходить в жилье без разрешения

b. Изымать автомобили и смартфоны

c. Досматривать с пристрастием каждого, кого сочтут подозрительным

d. Изымать личные вещи

e. Преграждать дорогу

11. Ваши действия во время штурма помещения, в котором вы находитесь?

a. Лежать

b. Стоять и плакать

c. Руки за головой

d. Кричать

e. Молчать

12. Какое воздействие оказывает повышенный уровень шума на человека при длительном воздействии (несколько часов подряд)?

a. Повышает аппетит и улучшает настроение.

b. Снижает работоспособность и может вызывать раздражительность.

c. Способствует улучшению концентрации внимания.

13. Что из перечисленного относится к параметрам микроклимата рабочего пространства?

a. Громкость звука и частота вибрации.

b. Цвет стен и высота потолков.

c. Температура воздуха, влажность и подвижность воздуха.

14. Предложите правильный алгоритм действий при носовом кровотечении у пострадавшего.

а) уложить пострадавшего на спину, вызвать врача;

б) придатьему положение полусидя, запрокинуть голову назад, обеспечить охлаждение переносицы;

в) придатьему положение полусидя, голову наклонить вперед, обеспечить охлаждение переносицы;

г) уложить пострадавшего на спину, запрокинуть голову назад.

15. Выберите правильное соответствие.

1	Венозное	а	Кровь тёмно-вишнёвого цвета вытекает из раны медленной непрерывной струёй
2	Артериальное	б	Кровь алого цвета вытекает из раны толчкообразной (пульсирующей) струёй

16. Выберите правильное соответствие.

Глубоких ожогах 3-4 степень	Наложение стерильной повязки
Поверхностных ожогах 1-2 степень	Охлаждение раны под проточной водой

17. На какие периоды делятся времена года для нормирования параметров микроклимата?

a. На сухой и влажный сезоны.

b. На теплый и холодный периоды.

c. На учебный и каникулярный периоды.

18. Фактор, приводящий к резкому ухудшению здоровья и возможному летальному исходу

а) Вредный;

б) Опасный;

в) Травмирующий

19. Что такое «техногенные опасности»?

а) негативные воздействия, внезапно возникающие, периодически или постоянно действующие в системе «человек-человек»;

б) опасности, обусловленные климатическими и природными явлениями;

в) опасности, созданные элементами техносферы;

г) опасности, возникающие в результате ошибочных действий людей.

20. На первом этапе аварийно-спасательных работ в чрезвычайных ситуациях осуществляется:

а) локализация чрезвычайных ситуаций;

б) определение масштаба повреждений;

в) поддержание работоспособности населения;

г) поиск и обнаружение пострадавших;

д) создание условий для сохранения жизни и здоровья.

21. Как называются параметры микроклимата, которые создают наиболее комфортные условия для человека?

a. Допустимые.

b. Предельные.

c. Оптимальные.

22. К какой группе вредных факторов относят шум, вибрацию, электромагнитное излучение:

а) химическим;

б) психофизиологическим;

в) физическим;

г) механическим.

23. Выберите правильный алгоритм действий при солнечном ударе у пострадавшего:

а) уложить пострадавшего на спину, поднять ноги, дать горячее питьё, вызвать врача;

б) перенести в прохладное место, уложить на спину с приподнятыми ногами, дать холодное питьё, наложить холод на голову и шею;

в) растереть тело снегом, дать крепкий кофе, вызвать врача;

г) усадить пострадавшего, дать мочегонное, облить ледяной водой.

24. Ситуация.На радиационно-опасном объекте произошла авария. Какое мероприятие необходимо произвести для удаления с объектов радиоактивных веществ?

а) дегазация;

б) дезактивация;

в) дезинфекция;

г) детоксикация.

25. Вставьте правильное определение:

_____ – это такой уровень риска, с которым общество в целом готово мириться ради получения определенных благ или выгод.

а) Нулевой риск;

б) Приемлемый риск;

в) Сбалансированный риск;

г) Минимальный риск.

3. Выполнение практических работ

Задания для практических работ, теоретический и методический материал для самостоятельного изучения и вопросы для собеседования представлены в методических указаниях к практическим занятиям.

Пример задания:

Практическое занятие. Правила поведения и действия по сигналам гражданской обороны .

1. Изучить памятки алгоритмов при возникновении ЧС. Изучить правила поведения и действия по сигналам гражданской обороны. Ознакомиться с памяткой по сигналам и действиям населения. Выполнить задания.

1) Составить план действий при «Химической тревоге», «Воздушной тревоге», «Внимание всем».

2) Смоделировать ситуации для мест: «Университет», «Дом», «Торговый центр».

2. Оказание первой медицинской помощи (Девушки)

Продемонстрировать на роботе-тренажере комплекс сердечно-легочной реанимации, состоящих из непрямого массажа сердца, искуственной вентиляции легких. Ответить на контрольные вопросы.

1) Назовите четыре вида кровотечений.

2) Назовите соотношение надавливаний и вдохов при выполнении сердечно-легочной реанимации.

3) Назовите примерный объем вдыхания воздуха в легкие пострадавшему при проведении сердечно-легочной реанимации.

3. Составление индивидуальных карт здоровья с режимом дня, графиком питания. Подготовка 30 минут. Рассмотрите задание. Студент колледжа Алексей, 17 лет, обучается на 2-м курсе по специальности «Контроль измерительных приборов». Обратился в студенческую поликлинику с жалобами на:

Жалобы	Распорядок дня
постоянную усталость и сонливость в течение дня	Режим дня: Подъем в 7:30. Занятия в колледже с 9:00 до 15:00 (иногда 6 пар). Домой возвращается в 16:00–17:00. Затем сидит за компьютером/телефоном до 1:00–2:00 ночи (игры, социальные сети). Спит 5–6 часов.
головные боли к вечеру	Питание: Завтрак пропускает («нет аппетита утром»). Перекусывает в буфете (булочки, пицца, сладкая газировка). Обед заменяет фастфудом (картошка фри, наггетсы). Ужинает дома поздно (в 21:00–22:00) — преимущественно полуфабрикаты или макароны с сосисками. Овощи и фрукты ест редко. Пьет мало воды (1–2 чашки чая или кофе в день).
изжогу и тяжесть в желудке после еды	Физическая активность: От уроков физкультуры освобожден «по здоровью» (но справки нет). Передвигается на автобусе. Дома почти не двигается.
частые простудные заболевания (3–4 раза за учебный год)	Вредные привычки: Не курит, алкоголь употребляет редко

	(только на праздниках). Однако ежедневно пьет энергетические напитки (по 1–2 банки) для «бодрости».
раздражительность и трудности с запоминанием учебного материала	

Задание:

1. Заполните индивидуальную карту здоровья Алексея (в виде таблицы), указав:

Факторы риска (выявите не менее 5) с указанием, к какой сфере они относятся (режим дня, питание, физическая активность, психоэмоциональное состояние, вредные привычки).

Последствия для здоровья (для каждого фактора — кратко, 1 предложение).

2. Составьте для Алексея РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РЕЖИМ ДНЯ (по часам) на будний день (с учетом учебы в колледже). Режим должен включать: подъем, зарядку, завтрак; учебные занятия; перерывы и приемы пищи; физическую активность (минимальную); время для самоподготовки; свободное время; отход ко сну.

3. Разработайте для Алексея ПРИМЕРНЫЙ ГРАФИК ПИТАНИЯ на день (с 8:00 до 22:00) с указанием: времени приема пищи; примерного состава блюд (без фастфуда, газировки, энергетиков); рекомендаций по питьевому режиму.

4. Дайте 3–4 конкретные рекомендации по нормализации психоэмоционального состояния и повышению иммунитета (на основе выявленных проблем).

Перечень заданий может быть пересмотрен и дополнен преподавателем с учётом актуальных образовательных задач и уровня подготовки обучающихся.