



**Федеральное агентство морского и речного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Государственный университет морского и речного флота
имени адмирала С.О. Макарова»
Котласский филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО
ПРЕДМЕТА**

**БУП.11 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(общеобразовательная подготовка, технологический профиль)**


**ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА
по специальности
26.02.03 СУДОВОЖДЕНИЕ**

**квалификация
СТАРШИЙ ТЕХНИК-СУДОВОДИТЕЛЬ С ПРАВОМ ЭКСПЛУАТАЦИИ СУДОВЫХ
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ УСТАНОВОК**

Котлас

2023

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по учебно-методической
работе филиала




Н.Е. Гладышева
19 05 2023

УТВЕРЖДЕНА
Директор филиала



О.В. Шергина
19 05 2023


ОДОБРЕНА
на заседании цикловой комиссии
общепрофессиональных и механических
дисциплин

Протокол от 15.05.2023 № 10
Председатель  С.Ю. Низовцева

РАЗРАБОТЧИК:

Ильинская Анастасия Александровна — преподаватель КРУ Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета БУП.11 Основы безопасности жизнедеятельности разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом СОО, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 с изменениями и дополнениями, Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 2 декабря 2020 г. N 691 по специальности 26.02.03 Судовождение, примерной общеобразовательной программой для профессиональных образовательных организаций и Положением об основной образовательной программе – программе подготовки специалистов среднего звена (Приказ № 1034 от 31.08.2021г.), с учётом Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	20
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	30
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	31

1. ОБЩАЯ ХРАКТЕИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «БУП. 11 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

1.1. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

Общеобразовательный учебный предмет «БУП. 11 Основы безопасности жизнедеятельности» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС СПО по специальности 26.02.03 Судовождение.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения учебного предмета:

1.2.1. Цели и задачи учебного предмета

Содержание программы общеобразовательного учебного предмета «БУП. 11 Основы безопасности жизнедеятельности» направлено на достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательного учебного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение учебный предмет имеет при формировании и развитии ОК и ПК.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты обучения	
	Общие	Предметные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<ul style="list-style-type: none"> -готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; -готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; -интерес к различным сферам профессиональной деятельности. -самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; -устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; -определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; -выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; -вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; -развивать креативное мышление при решении жизненных проблем; -владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; -выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; -анализировать полученные в ходе решения задачи 	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать представления о возможных источниках опасности в различных ситуациях (в быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде); владение основными способами предупреждения опасных и экстремальных ситуаций; -знать порядок действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях

	<p>результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> -уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; -уметь интегрировать знания из разных предметных областей; -выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	
<p>ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпритации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> -сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; -совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира; -осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе; <p>в) работа с информацией:</p> <ul style="list-style-type: none"> -владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно 	<ul style="list-style-type: none"> - проявить нетерпимость к проявлениям насилия в социальном взаимодействии; - знать о способах безопасного поведения в цифровой среде; - уметь применять их на практике; - уметь распознать опасности в цифровой среде (в том числе криминального характера, опасности вовлечения в деструктивную деятельность) и противодействовать им

	<p>осуществлять поиск , анализ, систематизации. И интерпритацию информации различных видов и форм представления ;</p> <p>-создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;</p> <p>-оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и и морально-этическим нормам;</p> <p>-использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p> <p>-владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности;</p>	
<p>ОК 03. Планировать и реализовать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях</p>	<p>-сформированность нравственного сознания, этического поведения;</p> <p>-способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;</p> <p>-осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;</p> <p>-ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;</p> <p>-самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности в жизненных ситуациях;</p> <p>-самостоятельно составлять план решения проблемы с</p>	<p>- сформировать представления о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства, знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении;</p> <p>-владеть основами медицинских знаний:</p> <p>- владеть приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях;</p> <p>-знать меры профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья;</p> <p>-сформировать представления о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам;</p> <p>-знать о необходимых действиях при</p>

	<p>учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>-давать оценку новым ситуациям;</p> <p>способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</p> <p>-использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;</p> <p>-уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;</p> <p>внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;</p> <p>-эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;</p> <p>-социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты</p>	<p>чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера;</p> <p>-сформировать представления о роли России в современном мире; угрозах военного характера; роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении мира;</p> <p>- знать основы обороны государства и воинской службы; прав и обязанностей гражданина в области гражданской обороны; знать действия при сигналах гражданской обороны</p>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>-понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>-принимать цели совместной деятельности, организовать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>- координировать и выполнять работу в условиях</p>	<p>-з нать основы безопасного, конструктивного общения,</p> <p>- уметь различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера;</p> <p>- уметь предупреждать опасные явления и противодействовать им</p>

	<p>реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <ul style="list-style-type: none"> -осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; -признавать свое право и право других людей на ошибки; -развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	
<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>	<ul style="list-style-type: none"> -осознание обучающимися российской гражданской идентичности; -целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы; -осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; -принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; -готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; -готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и 	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать представления о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении; - знать основы безопасного, конструктивного общения, уметь различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; умение предупреждать опасные явления и противодействовать им; - сформировать представление об опасности и негативном влиянии на жизнь личности, общества, государства экстремизма, терроризма; знать роль государства в противодействии терроризму; уметь различать приемы вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность и противодействовать им; знать порядок действий при объявлении разного уровня террористической опасности; знать порядок действий при угрозе совершения террористического акта; совершении террористического акта; проведении

	<p>детско-юношеских организациях;</p> <p>-умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;</p> <p>-готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;</p> <p>-сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;</p> <p>-ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;</p> <p>-идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;</p> <p>Освоение обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);</p> <p>-способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;</p> <p>-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности</p>	<p>контртеррористической операции;</p> <p>- сформировать представление о роли России в современном мире; угрозах военного характера; роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении мира;</p> <p>- знать основы обороны государства и воинской службы; прав и обязанностей гражданина в области гражданской обороны; знать действия при сигналах гражданской обороны;</p> <p>- знать основы государственной политики в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций различного характера; знание задач и основных принципов организации Единой системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, прав и обязанностей гражданина в этой области;</p> <p>- знать основы государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз; сформировать представление о роли государства, общества и личности в обеспечении безопасности</p>
<p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата,</p>	<p>-сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;</p>	<p>-сформировать представления о возможных источниках опасности в различных ситуациях (в быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде);</p> <p>- владеть основными способами предупреждения</p>

<p>принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях</p>	<p>-планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; -активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; -умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; -расширение опыта деятельности экологической направленности; -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности</p>	<p>опасных и экстремальных ситуаций; знать порядок действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях; -сформировать представления о важности соблюдения правил дорожного движения всем участникам движения, правил безопасности на транспорте; - знать правила безопасного поведения на транспорте, уметь применять их на практике, знать о порядке действий в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях на транспорте; - знать о способах безопасного поведения в природной среде; уметь применять их на практике; Знать порядок действий при чрезвычайных ситуациях природного характера; - сформированность представления об экологической безопасности, ценности бережного отношения к природе, разумного природопользования; -знать основы пожарной безопасности; уметь применять их на практике для предупреждения пожаров; - знать порядок действий при угрозе пожара и пожаре в быту, общественных местах, на транспорте, природной среде; - знать права и обязанности граждан в области пожарной безопасности</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в</p>	<p>-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p>	<p>- владеть основами медицинских знаний: владеть приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях; - знать мер профилактики инфекционных и</p>

<p>процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> -сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; -потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; -активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; -самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; -давать оценку новым ситуациям; -расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; -делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; -оценивать приобретенный опыт; -способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<p>неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать представления о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; - знать о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера
<p>ПК 2.1. Организовывать мероприятия по обеспечению транспортной безопасности</p>	<ul style="list-style-type: none"> -развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз; -готовность к служению Отечеству, его защите; -формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности; -исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.); -воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности; -освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных 	<ul style="list-style-type: none"> - сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также о средствах, повышающих защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора; - получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз; - сформированность представлений о

	<p>ситуациях природного, техногенного и социального характера;</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; - обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; - выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека; - овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности; - формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях; - приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий; - развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение; - формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли вовремя и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций; - формирование умения предвидеть возникновение 	<p>необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности; - освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера; - освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека; - развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; - формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники; - развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях; - получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и
--	--	--

	<p>опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;</p> <p>-развитие умения применять полученные теоретические знания на практике;</p> <p>-принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;</p> <p>-формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;</p> <p>-развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;</p> <p>-освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;</p> <p>-приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;</p> <p>-формирование установки на здоровый образ жизни;</p> <p>-развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки</p>	<p>воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;</p> <p>- освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;</p> <p>- владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике</p>
<p>ПК 2.5. Оказывать первую помощь пострадавшим</p>	<p>-развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;</p>	<p>- сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной</p>

	<p>-готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>-формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;</p> <p>-исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);</p> <p>-воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;</p> <p>-освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;</p> <p>- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций;</p> <p>- обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций;</p> <p>- выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;</p> <p>- овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;</p> <p>- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;</p> <p>- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности</p>	<p>позиции личности, а также средствами, повышающим защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;</p> <p>- получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;</p> <p>- сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;</p> <p>- сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;</p> <p>- освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;</p> <p>- освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;</p> <p>- развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;</p> <p>- формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;</p> <p>- развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать</p>
--	--	--

	<p>жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение; - формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли вовремя и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций; - формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников; - развитие умения применять полученные теоретические знания на практике; - принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей; - формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения; - развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях; - освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни; - приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических 	<p>модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки; - освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе; - владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике
--	---	--

	<p>средств и правил их эксплуатации;</p> <ul style="list-style-type: none"> -формирование установки на здоровый образ жизни; -развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки 	
<p>ПК 3.2. Соблюдать меры предосторожности во время погрузки и выгрузки и обращения с опасными и вредными грузами во время рейса</p>	<ul style="list-style-type: none"> -развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз; -готовность к служению Отечеству, его защите; -формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности; -исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.); -воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности; -освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; - овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; - обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; - выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека; - овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных 	<ul style="list-style-type: none"> -сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора; -получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз; -сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения; -сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности; -освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера; -освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека; -развитие знания основных мер защиты (в том

	<p>ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях; - приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий; - развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение; - формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли вовремя и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций; - формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников; - развитие умения применять полученные теоретические знания на практике; - принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей; - формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного 	<p>числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники; - развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях; - получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки; - освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе; - владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике
--	---	--

	<p>безопасного поведения;</p> <ul style="list-style-type: none">-развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;-освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;-приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;-формирование установки на здоровый образ жизни;-развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки	
--	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	40
в том числе:	
Основное содержание	22
в том числе:	
теоретическое обучение	18
практические занятия	4
Профессионально-ориентированное содержание	18
в том числе:	
теоретическое обучение	13
практические занятия	5
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Введение	Основное содержание	1	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	1. Актуальность изучения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности», цели и задачи учебного предмета. Основные теоретические положения учебного предмета, определения терминов «среда обитания», «биосфера», «опасность», «риск», «безопасность». Необходимость формирования безопасного мышления и поведения. Культура безопасности жизнедеятельности – современная концепция безопасного типа поведения личности. Значение изучения основ безопасности жизнедеятельности при освоении профессий СПО и специальностей СПО.	1	
Тема 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	Профессионально-ориентированное содержание	8	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ПК 2.1, ПК 3.2
	1. Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.	1	
	2. Факторы, способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня, труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья. Влияние двигательной активности на здоровье человека. Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровье человека.		
	3. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов. 4. Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика. Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности. Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему.	1	

	<p>Пассивное курение и его влияние на здоровье. Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.</p>		
	5. Правила и безопасность дорожного движения. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.	1	
	6. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Социальная роль женщины в современном обществе. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, влияющие на него. Здоровый образ жизни – необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья.	1	
	7. Правовые основы взаимоотношения полов. Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи. Основы семейного права в Российской Федерации. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка».		
	Практические занятия	4	
	<p>Практическое занятие № 1 Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки. Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.</p>	4	
Тема 2. Государственная система обеспечения безопасности населения	Основное содержание	8	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	1. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Фазы развития чрезвычайных ситуаций.	1	
	2. Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.).		
	3. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые для защиты населения от чрезвычайных ситуаций.	1	
	4. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны. Основные		

	<p>понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций.</p>		
	<p>5. Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций.</p>		
	<p>6. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Инженерная защита, виды защитных сооружений. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях.</p>	1	
	<p>7. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после их пребывания в зонах заражения.</p>		
	<p>8. Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций. Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, ее предназначение.</p>	1	
	<p>9. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника. Меры безопасности для населения, оказавшегося на территории военных действий.</p>		
	<p>10 Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Полиция Российской Федерации – система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств.</p>	1	

	11. Служба скорой медицинской помощи. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор России). Другие государственные службы в области безопасности. Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.		
	Практические занятия	3	
	Практическое занятие № 2 Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии. Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте. Изучение первичных средств пожаротушения. Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.	3	
Тема 3. Основы обороны государства и воинская обязанность	Основное содержание	12	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	1. История создания Вооруженных Сил России . Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии. Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение. Основные предпосылки проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе. Функции и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности.	1	
	2. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск. Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура.	1	

	<p>3. Военно-морской флот, история создания, предназначение, структура. Воздушно-космические силы: история создания, предназначение, структура. Ракетные войска стратегического назначения: история создания, предназначение, структура. Воздушно-десантные войска: история создания, предназначение, структура. Другие войска: Пограничные войска Федеральной службы безопасности Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, Железнодорожные войска Российской Федерации, войска гражданской обороны МЧС Росси, Национальная гвардия. Их состав и предназначение.</p>	1	
	<p>4. Воинская обязанность. Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет.</p>	1	
	<p>5. Обязательная подготовка граждан к военной службе. Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе. Добровольная подготовка граждан к военной службе. Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе: занятия военно-прикладными видами спорта; обучение по дополнительным образовательным программам, имеющее целью военную подготовку несовершеннолетних граждан в учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования; обучение по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах в образовательных учреждениях высшего профессионального образования.</p>	1	
	<p>6. Призыв на военную службу. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части.</p>		
	<p>7. Прохождение военной службы по контракту. Основные условия прохождения военной службы по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту. Сроки военной службы по контракту. Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту.</p>	1	
	<p>8. Альтернативная гражданская служба. Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы. Требования, предъявляемые к гражданам,</p>		

	для прохождения альтернативной гражданской службы.		
	<p>9. Качества личности военнослужащего как защитника Отечества: любовь к Родине, высокая воинская дисциплина, верность воинскому долгу и военной присяге, готовность в любую минуту встать на защиту свободы, независимости конституционного строя в России, народа и Отечества. Военнослужащий – защитник своего Отечества. Качества личности военнослужащего как защитника Отечества: любовь к Родине, высокая воинская дисциплина, верность воинскому долгу и военной присяге, готовность в любую минуту встать на защиту свободы, независимости конституционного строя в России, народа и Отечества. Военнослужащий — специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина. Виды воинской деятельности и их особенности. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск. Требования к психическим и морально-этическим качествам призывника. Основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета). Военнослужащий — подчиненный, строго соблюдающий Конституцию РФ и законодательство Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников.</p>	2	
	<p>10. Воинская дисциплина и ответственность. Единоначалие – принцип строительства Вооруженных Сил Российской Федерации. Общие права и обязанности военнослужащих. Воинская дисциплина, ее сущность и значение. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная). Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву. Уголовная ответственность за преступления против военной службы (неисполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.). Соблюдение норм международного гуманитарного права.</p>	1	
	<p>11. Как стать офицером Российской армии. Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования. Правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования. Организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил</p>	1	

	Российской Федерации.		
	12. Боевые традиции Вооруженных Сил России. Патриотизм и верность воинскому долгу – основные качества защитника Отечества. Воинский долг – обязанность по вооруженной защите Отечества. Дни воинской славы России – дни славных побед. Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России. Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений. Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений. Войсковое товарищество – боевая традиция Российской армии и флота.		
	13. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения боевого знамени воинской части. Вручение личному составу вооружения и военной техники. Проводы военнослужащих, уволенных в запас или отставку. Символы воинской чести. Боевое знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы. Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.	1	
	Практические занятия	1	
	Практическое занятие № 3 Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции. Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.	1	
Тема 4. Основы медицинских знаний	Профессионально-ориентированное содержание	10	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ПК 2.5
	1. Понятие первой помощи. Понятие первой помощи. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Признаки жизни. Общие правила оказания первой помощи. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации».	1	
	2. Понятие травм и их виды. Правила первой помощи при ранениях. Правила наложения повязок различных типов. Первая помощь при травмах различных областей тела. Первая помощь при проникающих ранениях грудной и брюшной полости, черепа.		
	3. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга. Первая помощь при переломах. Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией.	1	

	4. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания. Понятие травматического токсикоза. Местные и общие признаки травматического токсикоза. Основные периоды развития травматического токсикоза.		
	5. Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при наружных кровотечениях. Первая помощь при капиллярном кровотечении. Первая помощь при артериальном кровотечении. Правила наложения жгута и закрутки. Первая помощь при венозном кровотечении. Смешанное кровотечение. Основные признаки внутреннего кровотечения.	1	
	6. Первая помощь при ожогах. Понятие, основные виды и степени ожогов. Первая помощь при термических ожогах. Первая помощь при химических ожогах. Первая помощь при воздействии высоких температур. Последствия воздействия высоких температур на организм человека. Основные признаки теплового удара. Предупреждение развития перегревов. Воздействие ультрафиолетовых лучей на человека.	1	
	7. Первая помощь при воздействии низких температур. Последствия воздействия низких температур на организм человека. Основные степени отморожений.	1	
	8. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей.		
	9. Первая помощь при отравлениях. Острое и хроническое отравление.	1	
	10. Первая помощь при отсутствии сознания. Признаки обморока.		
	11. Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца). Основные причины остановки сердца. Признаки расстройства кровообращения и клинической смерти. Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.	1	
	12. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Пути передачи возбудителей инфекционных болезней. Индивидуальная и общественная профилактика инфекционных заболеваний. Инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика. Ранние половые связи и их последствия для здоровья.	1	
	13. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка. Основные средства планирования семьи. Факторы, влияющие на здоровье ребенка. Беременность и		

	гигиена беременности. Признаки и сроки беременности. Понятие патронажа, виды патронажей. Особенности питания и образа жизни беременной женщины.		
	14. Основы ухода за младенцем. Физиологические особенности развития новорожденных детей. Основные мероприятия по уходу за младенцами. Формирование основ здорового образа жизни. Духовность и здоровье семьи.	1	
	Практические занятия	1	
	Практическое занятие № 4 Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях. Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания.	1	
Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет		1	
		Всего:	40

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Для реализации программы учебного предмета предусмотрено следующее учебное помещение:

- кабинет «Безопасность жизнедеятельности и охрана труда»

Кабинет соответствует требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов, оснащен типовым оборудованием, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, необходимыми для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

В кабинете предусмотрено следующее оборудование:

- комплект учебной мебели (столы, стулья, доска);
- комплект стендов по охране труда;
- макет автомата Калашникова;
- робот-тренажёр «Максим»;
- противогаз ГП-7;
- образцы средств первой медицинской помощи;
- носилки.

В кабинете предусмотрены следующие технические средства обучения:

- персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- проектор с экраном;
- локальная компьютерная сеть.

Для реализации рабочей программы учебного предмета предусмотрена библиотека и читальный зал с выходом в сеть Интернет.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные электронные издания

1. Основы безопасности жизнедеятельности : 10-й класс : учебник / Б. О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Льяная, М. В. Маслов ; под ред. С. Н. Егорова. - Москва : Просвещение, 2023. - 383 с. - ISBN 978-5-09-103468-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2080484>

2. Основы безопасности жизнедеятельности : 11-й класс : учебник / Б. О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Льяная, М. В. Маслов ; под ред. С. Н. Егорова. - Москва : Просвещение, 2023. - 320 с. - ISBN 978-5-09-103469-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2080486>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Горский, В. А. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы : учебник / В. А. Горский, С. В. Ким. - 4-е изд., стереотипное - Москва : Просвещение, 2022. - 400 с. - ISBN 978-5-09-099589-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1927287>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка раскрываются через предметные результаты, усвоенные знания и приобретенные обучающимися умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	Темы 1 (П/о-с), 2, 3, 4 (П/о-с)	Текущий контроль в форме: - тестирование; - кейс задания; - устный опрос; - эссе, доклады,
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпритации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.	Темы 1 (П/о-с), 2, 3, 4 (П/о-с)	рефераты; - контрольная работа; - оценка выполнения практических заданий. Промежуточная аттестация в форме: - дифференцированный зачет
ОК 03. Планировать и реализовать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.	Темы 1 (П/о-с), 2, 3, 4 (П/о-с)	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Темы 1 (П/о-с), 2, 3, 4 (П/о-с)	
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.	Темы 1 (П/о-с), 2, 3, 4 (П/о-с)	

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Темы 1 (П/о-с), 2, 3, 4 (П/о-с)	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Темы 1 (П/о-с), 2, 3, 4 (П/о-с)	
ПК 2.1. Организовывать мероприятия по обеспечению транспортной безопасности.	Тема 1 (П/о-с)	
ПК 2.5. Оказывать первую помощь пострадавшим.	Тема 4 (П/о-с)	
ПК 3.2. Соблюдать меры предосторожности во время погрузки и выгрузки и обращения с опасными и вредными грузами во время рейса.	Тема 1 (П/о-с)	



**Федеральное агентство морского и речного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Государственный университет морского и речного флота
имени адмирала С.О. Макарова»
Котласский филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»**

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ
УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

БУП.11 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА
по специальности
26.02.03 СУДОВОЖДЕНИЕ**

**квалификация
СТАРШИЙ ТЕХНИК-СУДОВОДИТЕЛЬ
С ПРАВОМ ЭКСПЛУАТАЦИИ СУДОВЫХ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ УСТАНОВОК**

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по учебно-методической работе филиала


_____ Н.Е. Гладышева
17 05 _____ 20 23

УТВЕРЖДЕНА
Директор филиала


_____ О.В. Шергина

_____ 20 23

ОДОБРЕНА
на заседании цикловой комиссии
общепрофессиональных и механических
дисциплин

Протокол от 15.05.2023 № 10
Председатель  _____ С.Ю. Низовцева

РАЗРАБОТЧИК:

Ильинская Анастасия Александровна — преподаватель КРУ Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»

Комплект контрольно-оценочных средств по учебному предмету БУП.11 Основы безопасности жизнедеятельности разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом СОО, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 с изменениями и дополнениями, Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 2 декабря 2020 г. N 691 по специальности 26.02.03 Судовождение, рабочей программой учебного предмета.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	36
2. КОДИФИКАТОР ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	52
3. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КАЖДОМУ ОЦЕНОЧНОМУ СРЕДСТВУ	52
4. БАНК КОМПЕТЕНТНО-ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ УСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	54

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ БУП.11 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Область применения контрольно-оценочных средств

Контрольно-оценочные средства (КОС) являются частью нормативно-методического обеспечения системы оценивания качества освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 26.02.03 Судовождение и обеспечивают повышение качества образовательного процесса.

КОС по учебному предмету представляет собой совокупность контролирующих материалов, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимся установленных результатов обучения.

КОС по учебному предмету используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в виде дифференцированного зачета.

1.2 Результаты освоения учебного предмета, подлежащие проверке

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты обучения	
	Общие	Предметные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>-готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</p> <p>-готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</p> <p>-интерес к различным сферам профессиональной деятельности.</p> <p>-самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</p> <p>-устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</p> <p>-определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</p> <p>-выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</p> <p>-вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</p> <p>-развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;</p> <p>-владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</p> <p>-выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <p>-анализировать полученные в ходе решения задачи</p>	<p>- сформировать представления о возможных источниках опасности в различных ситуациях (в быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде);</p> <p>владение основными способами предупреждения опасных и экстремальных ситуаций;</p> <p>-знать порядок действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях</p>

	<p>результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> -уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; -уметь интегрировать знания из разных предметных областей; -выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	
<p>ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпритации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности</p>	<p>-сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;</p> <p>-совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;</p> <p>-осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе;</p> <p>в)работа с информацией:</p> <ul style="list-style-type: none"> -владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно 	<ul style="list-style-type: none"> - проявить нетерпимость к проявлениям насилия в социальном взаимодействии; - знать о способах безопасного поведения в цифровой среде; - уметь применять их на практике; - уметь распознать опасности в цифровой среде (в том числе криминального характера, опасности вовлечения в деструктивную деятельность) и противодействовать им

	<p>осуществлять поиск , анализ, систематизации. И интерпритацию информации различных видов и форм представления ;</p> <p>-создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;</p> <p>-оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и и морально-этическим нормам;</p> <p>-использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p> <p>-владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности;</p>	
<p>ОК 03. Планировать и реализовать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях</p>	<p>-сформированность нравственного сознания, этического поведения;</p> <p>-способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;</p> <p>-осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;</p> <p>-ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;</p> <p>-самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности в жизненных ситуациях;</p> <p>-самостоятельно составлять план решения проблемы с</p>	<p>- сформировать представления о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства, знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении;</p> <p>-владеть основами медицинских знаний:</p> <p>- владеть приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях;</p> <p>-знать меры профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья;</p> <p>-сформировать представления о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам;</p> <p>-знать о необходимых действиях при</p>

	<p>учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>-давать оценку новым ситуациям;</p> <p>способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</p> <p>-использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;</p> <p>-уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;</p> <p>внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;</p> <p>-эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;</p> <p>-социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты</p>	<p>чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера;</p> <p>-сформировать представления о роли России в современном мире; угрозах военного характера; роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении мира;</p> <p>- знать основы обороны государства и воинской службы; прав и обязанностей гражданина в области гражданской обороны; знать действия при сигналах гражданской обороны</p>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>-понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>-принимать цели совместной деятельности, организовать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>- координировать и выполнять работу в условиях</p>	<p>-з нать основы безопасного, конструктивного общения,</p> <p>- уметь различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера;</p> <p>- уметь предупреждать опасные явления и противодействовать им</p>

	<p>реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>-осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p> <p>принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</p> <p>-признавать свое право и право других людей на ошибки;</p> <p>-развивать способность понимать мир с позиции другого человека</p>	
<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>	<p>-осознание обучающимися российской гражданской идентичности;</p> <p>-целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы;</p> <p>-осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;</p> <p>-принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;</p> <p>-готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;</p> <p>-готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и</p>	<p>- сформировать представления о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении;</p> <p>- знать основы безопасного, конструктивного общения, уметь различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; умение предупреждать опасные явления и противодействовать им;</p> <p>- сформировать представление об опасности и негативном влиянии на жизнь личности, общества, государства экстремизма, терроризма; знать роль государства в противодействии терроризму; уметь различать приемы вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность и противодействовать им; знать порядок действий при объявлении разного уровня террористической опасности; знать порядок действий при угрозе совершения террористического акта; совершении террористического акта; проведении</p>

	<p>детско-юношеских организациях;</p> <ul style="list-style-type: none"> -умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; -готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности; -сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; -ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде; -идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу; <p>Освоение обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);</p> <ul style="list-style-type: none"> -способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности 	<p>контртеррористической операции;</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать представление о роли России в современном мире; угрозах военного характера; роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении мира; - знать основы обороны государства и воинской службы; прав и обязанностей гражданина в области гражданской обороны; знать действия при сигналах гражданской обороны; - знать основы государственной политики в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций различного характера; знание задач и основных принципов организации Единой системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, прав и обязанностей гражданина в этой области; - знать основы государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз; сформировать представление о роли государства, общества и личности в обеспечении безопасности
<p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата,</p>	<p>-сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;</p>	<p>-сформировать представления о возможных источниках опасности в различных ситуациях (в быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде);</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть основными способами предупреждения

<p>принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях</p>	<p>-планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; -активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; -умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; -расширение опыта деятельности экологической направленности; -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности</p>	<p>опасных и экстремальных ситуаций; знать порядок действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях; -сформировать представления о важности соблюдения правил дорожного движения всем участникам движения, правил безопасности на транспорте; - знать правила безопасного поведения на транспорте, уметь применять их на практике, знать о порядке действий в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях на транспорте; - знать о способах безопасного поведения в природной среде; уметь применять их на практике; Знать порядок действий при чрезвычайных ситуациях природного характера; - сформированность представления об экологической безопасности, ценности бережного отношения к природе, разумного природопользования; -знать основы пожарной безопасности; уметь применять их на практике для предупреждения пожаров; - знать порядок действий при угрозе пожара и пожаре в быту, общественных местах, на транспорте, природной среде; - знать права и обязанности граждан в области пожарной безопасности</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в</p>	<p>-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p>	<p>- владеть основами медицинских знаний: владеть приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях; - знать мер профилактики инфекционных и</p>

<p>процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> -сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; -потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; -активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; -самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; -давать оценку новым ситуациям; -расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; -делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; -оценивать приобретенный опыт; -способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<p>неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать представления о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; - знать о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера
<p>ПК 2.1. Организовывать мероприятия по обеспечению транспортной безопасности</p>	<ul style="list-style-type: none"> -развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз; -готовность к служению Отечеству, его защите; -формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности; -исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.); -воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности; -освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных 	<ul style="list-style-type: none"> - сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также о средствах, повышающих защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора; - получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз; - сформированность представлений о

	<p>ситуациях природного, техногенного и социального характера;</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; - обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; - выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека; - овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности; - формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях; - приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий; - развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение; - формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли вовремя и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций; - формирование умения предвидеть возникновение 	<p>необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности; - освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера; - освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека; - развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; - формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники; - развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях; - получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и
--	--	--

	<p>опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;</p> <p>-развитие умения применять полученные теоретические знания на практике;</p> <p>-принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;</p> <p>-формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;</p> <p>-развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;</p> <p>-освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;</p> <p>-приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;</p> <p>-формирование установки на здоровый образ жизни;</p> <p>-развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки</p>	<p>воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;</p> <p>- освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;</p> <p>- владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике</p>
<p>ПК 2.5. Оказывать первую помощь пострадавшим</p>	<p>-развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;</p>	<p>- сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной</p>

	<p>-готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>-формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;</p> <p>-исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);</p> <p>-воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;</p> <p>-освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;</p> <p>- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций;</p> <p>- обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций;</p> <p>- выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;</p> <p>- овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;</p> <p>- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;</p> <p>- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности</p>	<p>позиции личности, а также средства, повышающей защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;</p> <p>- получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;</p> <p>- сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;</p> <p>- сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;</p> <p>- освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;</p> <p>- освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;</p> <p>- развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;</p> <p>- формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;</p> <p>- развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать</p>
--	--	--

	<p>жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение; - формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли вовремя и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций; - формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников; - развитие умения применять полученные теоретические знания на практике; - принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей; - формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения; - развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях; - освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни; - приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических 	<p>модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки; - освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе; - владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике
--	---	--

	<p>средств и правил их эксплуатации;</p> <ul style="list-style-type: none"> -формирование установки на здоровый образ жизни; -развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки 	
<p>ПК 3.2. Соблюдать меры предосторожности во время погрузки и выгрузки и обращения с опасными и вредными грузами во время рейса</p>	<ul style="list-style-type: none"> -развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз; -готовность к служению Отечеству, его защите; -формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности; -исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.); -воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности; -освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; - овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; - обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; - выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека; - овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных 	<ul style="list-style-type: none"> -сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора; -получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз; -сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения; -сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности; -освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера; -освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека; -развитие знания основных мер защиты (в том

	<p>ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;</p> <p>- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;</p> <p>- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;</p> <p>- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;</p> <p>- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли вовремя и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;</p> <p>- формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;</p> <p>- развитие умения применять полученные теоретические знания на практике;</p> <p>- принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;</p> <p>- формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного</p>	<p>числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;</p> <p>- формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;</p> <p>- развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;</p> <p>- получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;</p> <p>- освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;</p> <p>- владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике</p>
--	--	---

	<p>безопасного поведения;</p> <ul style="list-style-type: none">-развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;-освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;-приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;-формирование установки на здоровый образ жизни;-развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки	
--	--	--

2. КОДИФИКАТОР ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Функциональный признак оценочного средства (тип контрольного задания)	Метод/форма контроля
Практическое задание	Практические занятия
Собеседование	Устный опрос, дифференцированный зачет
Задания для самостоятельной работы	Письменная проверка, проверка опорных конспектов

Распределение типов контрольных заданий по темам для оценивания предметных результатов.

Наименование темы	Формируемые ОК, ПК	Тип контрольного задания
Введение	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	ФО
Тема 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 2.1, ПК 3.2	ПР, ОК
Тема 2. Государственная система обеспечения безопасности населения	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	ФО, ПР
Тема 3. Основы обороны государства и воинская обязанность	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	ПР, ОК
Тема 4. Основы медицинских знаний	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 2.5	ПП, ПР
Промежуточная аттестация		ДЗ

Условные обозначения:

ФО – фронтальный (устный) опрос;

ОК – проверка опорных конспектов;

ПР – выполнение практической работы;

ПП – письменная проверка;

ДЗ – дифференцированный зачет.

3. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КАЖДОМУ ОЦЕНОЧНОМУ СРЕДСТВУ

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица)

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90-100	5	отлично
80-89	4	хорошо
70-79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

Критерии оценки выполненного практического задания.

Оценка 5 («отлично») ставится за работу, выполненную полностью без ошибок и недочётов.

Оценка 4 («хорошо») ставится за работу, выполненную полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочёта, не более трёх недочётов.

Оценка 3 («удовлетворительно») ставится, если обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочётов, не более одной грубой и одной не грубой ошибки, не более трёх негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трёх недочётов, при наличии четырёх-пяти недочётов.

Оценка 2 («неудовлетворительно») ставится, если число ошибок и недочётов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей работы.

Критерии оценки ответов в ходе устного опроса.

Оценивается правильность ответа обучающегося на один из приведённых вопросов. При этом выставляются следующие оценки:

«Отлично» выставляется при соблюдении обучающимся следующих условий:

- полно раскрыл содержание материала в объёме, предусмотренном программой, содержанием лекции и учебником;
- изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно используя специализированную терминологию и символику;
- показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации при выполнении практического задания;
- продемонстрировал усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков;
- отвечал самостоятельно без наводящих вопросов преподавателя.

Примечание: для получения отметки «отлично» возможны одна-две неточности при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, которые обучающийся легко исправил по замечанию преподавателя.

«Хорошо» - ответ обучающегося в основном удовлетворяет требованиям на оценку «отлично», но при этом имеет один из недостатков:

- в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие логического и информационного содержания ответа;
- допущены один-два недочёта при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя;
- допущены ошибка или более двух недочётов при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, легко исправленные по замечанию преподавателя.

«Удовлетворительно» выставляется при соблюдении следующих условий:

- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения программного материала, имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии и выкладках, исправленные после нескольких наводящих вопросов преподавателя;
- обучающийся не справился с применением теории в новой ситуации при выполнении практического задания, но выполнил задания обязательного уровня сложности по данной теме;
- при знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность основных умений и навыков.

«Неудовлетворительно» выставляется при соблюдении следующих условий:

- не раскрыто основное содержание учебного материала;
- обнаружено незнание или непонимание обучающимся большей или наиболее важной части учебного материала;

- допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии и иных выкладках, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя;
- обучающийся обнаружил полное незнание и непонимание изучаемого учебного материала или не смог ответить ни на один из поставленных вопросов по изучаемому материалу.

Критерии оценки составления и оформления опорных конспектов.

В ходе проверки преподавателем опорные конспекты оцениваются по следующим критериям:

1. Соответствие содержания теме.
2. Правильная структурированность информации.
3. Наличие логической связи изложенной информации.
4. Аккуратность и грамотность изложения.
5. Работа сдана в срок.

Каждый критерий оценивается по 5-балльной шкале. При выставлении оценки за опорный конспект выводится среднее значение оценки по пяти перечисленным критериям, округляемое до целого значения (до оценки) по правилам округления.

Критерии оценки выполненного *письменной проверки*.

Оценка 5 («отлично») ставится за работу, выполненную полностью без ошибок и недочётов.

Оценка 4 («хорошо») ставится за работу, выполненную полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочёта, не более трёх недочётов.

Оценка 3 («удовлетворительно») ставится, если обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочётов, не более одной грубой и одной не грубой ошибки, не более трёх негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трёх недочётов, при наличии четырёх-пяти недочётов.

Оценка 2 («неудовлетворительно») ставится, если число ошибок и недочётов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей работы.

Критерии оценки в ходе дифференцированного зачета

Ответ оценивается на «отлично», если обучающийся исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно излагает материал по вопросам, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с решением практических задач и способен обосновать принятые решения, не допускает ошибок.

Ответ оценивается на «хорошо», если обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу его излагает, не допускает существенных неточностей при ответах, умеет грамотно применять теоретические знания на практике, а также владеет необходимыми навыками решения практических задач.

Ответ оценивается на «удовлетворительно», если обучающийся освоил только основной материал, однако не знает отдельных деталей, допускает неточности и некорректные формулировки, нарушает последовательность в изложении материала и испытывает затруднения при выполнении практических заданий.

Ответ оценивается на «неудовлетворительно», если обучающийся не раскрыл основное содержание материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания.

4. БАНК КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ УСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4.1. Текущий контроль

4.1.1. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Комплект оценочных заданий №1 по Теме 1. Обеспечение личной безопасности и

сохранение здоровья (Аудиторная самостоятельная работа обучающихся).

Задание:

Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.

Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.

1. Ознакомиться с краткими теоретическими основами темы

Нормы базируются на основных положениях Концепции оптимального питания: энергетическая ценность рациона человека должна соответствовать энерготратам организма;

величины потребления основных пищевых веществ - белков, жиров и углеводов - должны находиться в пределах физиологически необходимых соотношений между ними. В рационе предусматриваются физиологически необходимые количества животных белков - источников незаменимых аминокислот, физиологические пропорции ненасыщенных и полиненасыщенных жирных кислот, оптимальное количество витаминов; содержание макроэлементов и эссенциальных микроэлементов должно соответствовать физиологическим потребностям человека;

содержание минорных и биологически активных веществ в пище должно соответствовать их адекватным уровням потребления.

Белки - высокомолекулярные азотсодержащие биополимеры, состоящие из L-аминокислот. Выполняют пластическую, энергетическую, каталитическую, гормональную, регуляторную, защитную, транспортную, энергетическую и другие функции.

Величина основного обмена (ВОО) - минимальное количество энергии, необходимое для осуществления жизненно важных процессов, то есть затраты энергии на выполнение всех физиологических, биохимических процессов, на функционирование органов и систем организма в состоянии температурного комфорта (20 °С), полного физического и психического покоя натошак.

Витаминоподобные вещества - вещества животного и растительного происхождения с доказанной ролью в обмене веществ и энергии, сходные по своему физиологическому действию с витаминами.

Витамины - группа эссенциальных микронутриентов, участвующих в регуляции и ферментативном обеспечении большинства метаболических процессов.

Жиры (липиды) - сложные эфиры глицерина и высших жирных карбоновых кислот, являются важнейшими источниками энергии. До 95% всех липидов - простые нейтральные липиды (глицериды).

Макронутриенты - пищевые вещества (белки, жиры и углеводы), необходимые человеку в количествах, измеряемых граммами, обеспечивают пластические, энергетические и иные потребности организма.

Микронутриенты - пищевые вещества (витамины, минеральные вещества и микроэлементы), которые содержатся в пище в очень малых количествах - миллиграммах или микрограммах. Они не являются источниками энергии, но участвуют в усвоении пищи, регуляции функций, осуществлении процессов роста, адаптации и развития организма.

Минорные и биологически активные вещества пищи с установленным физиологическим действием - природные вещества пищи установленной химической структуры, присутствуют в ней в миллиграммах и микрограммах, играют важную и доказанную роль в адаптационных реакциях организма, поддержании здоровья, но не являются эссенциальными пищевыми веществами.

Незаменимые (эссенциальные) пищевые вещества - не образуются в организме человека и обязательно поступают с пищей для обеспечения его жизнедеятельности. Их дефицит в питании приводит к развитию патологических состояний.

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах - усредненная величина необходимого поступления пищевых и биологически активных веществ, обеспечивающая оптимальную реализацию физиолого-биохимических процессов, закрепленных

в генотипе человека.

Пищевые волокна - высокомолекулярные углеводы (целлюлоза, пектины и другое, в т.ч. некоторые резистентные к амилазе виды крахмалов) главным образом растительной природы, устойчивы к перевариванию и усвоению в желудочно-кишечном тракте.

Рекомендуемый уровень адекватного потребления - уровень суточного потребления пищевых и биологически активных веществ, установленный на основании расчетных или экспериментально определенных величин, или оценок потребления пищевых и биологически активных веществ группой/группами практически здоровых людей.

Углеводы - полиатомные альдегидо- и кетоспирты, простые (моносахариды и дисахариды), сложные (олигосахариды, полисахариды), являются основными источниками энергии для человека. Некоторые углеводы, в частности аминсахара, входят в состав гликопротеидов.

Физиологическая потребность в энергии и пищевых веществах - это необходимая совокупность алиментарных факторов для поддержания динамического равновесия между человеком как сформировавшимся в процессе эволюции биологическим видом и окружающей средой, направленная на обеспечение жизнедеятельности, сохранения и воспроизводства вида и поддержания адаптационного потенциала.

Фосфолипиды - эфиры спиртов (глицерина, сфингозина), жирных кислот, фосфорной кислоты, содержат азотистые основания (холин, этаноламин, остатки аминокислот, углеводные фрагменты), составляют основной класс мембранных липидов.

Энергетический баланс - равновесное состояние между поступающей с пищей энергией и ее затратами на все виды физической активности, на поддержание основного обмена, роста, развития и дополнительными затратами у женщин при беременности и грудном вскармливании.

Энерготраты суточные - сумма суточных энерготрат организма, состоящая из энерготрат основного обмена, затрат энергии на физическую активность, специфическое динамическое действие пищи (пищевой термогенез), холодовой термогенез, рост и формирование тканей у детей и дополнительных затрат энергии у беременных и кормящих грудью женщин.

Потребность в энергии и пищевых веществах зависит от физической активности, характеризуемой коэффициентом физической активности (КФА), равным отношению энерготрат на выполнение конкретной работы к ВОО.

Суточные энерготраты на конкретный вид деятельности - это произведение ВОО на соответствующий КФА.

Физиологические потребности в энергии для взрослых - от 2100 до 4200 ккал/сут для мужчин и от 1800 до 3050 ккал/сут для женщин.

Все взрослое население в зависимости от величины энерготрат делится на 5 групп для мужчин и 4 группы для женщин, учитывающих производственную физическую активность и иные энерготраты.

I группа (очень низкая физическая активность; мужчины и женщины) - работники преимущественно умственного труда, коэффициент физической активности - 1,4 (государственные служащие административных органов и учреждений, научные работники, преподаватели вузов, колледжей, учителя средних школ, студенты, специалисты-медики, психологи, диспетчеры, операторы, в т.ч. техники по обслуживанию ЭВМ и компьютерного обеспечения, программисты, работники финансово-экономической, юридической и административно-хозяйственной служб, работники конструкторских бюро и отделов, рекламно-информационных служб, архитекторы и инженеры по промышленному и гражданскому строительству, налоговые служащие, работники музеев, архивов, библиотекари, специалисты службы страхования, дилеры, брокеры, агенты по продаже и закупкам, служащие по социальному и пенсионному обеспечению, патентоведы, дизайнеры, работники бюро путешествий, справочных служб и других родственных видов деятельности);

II группа (низкая физическая активность; мужчины и женщины) - работники, занятые легким трудом, коэффициент физической активности - 1,6 (водители городского транспорта, рабочие пищевой, текстильной, швейной, радиоэлектронной промышленности, операторы

конвейеров, весовщицы, упаковщицы, машинисты железнодорожного транспорта, участковые врачи, хирурги, медсестры, продавцы, работники предприятий общественного питания, парикмахеры, работники жилищно-эксплуатационной службы, реставраторы художественных изделий, гиды, фотографы, техники и операторы радио и телевидения, таможенные инспектора, работники милиции и патрульной службы и других родственных видов деятельности);

III группа (средняя физическая активность; мужчины и женщины) - работники средней тяжести труда, коэффициент физической активности - 1,9 (слесари, наладчики, станочники, буровики, водители электрокаров, экскаваторов, бульдозеров и другой тяжелой техники, работники тепличных хозяйств, растениеводы, садовники, работники рыбного хозяйства и других родственных видов деятельности);

IV группа (высокая физическая активность; мужчины и женщины) - работники тяжелого физического труда, коэффициент физической активности - 2,2 (строительные рабочие, грузчики, рабочие по обслуживанию железнодорожных путей и ремонту автомобильных дорог, работники лесного, охотничьего и сельского хозяйства, деревообработчики, физкультурники, металлурги доменщики-литейщики и другие родственные виды деятельности);

V группа (очень высокая физическая активность; мужчины) - работники особо тяжелого физического труда, коэффициент физической активности - 2,5 (спортсмены высокой квалификации в тренировочный период, механизаторы и работники сельского хозяйства в посевной и уборочный периоды, шахтеры и проходчики, горнорабочие, вальщики леса, бетонщики, каменщики, грузчики немеханизированного труда, оленеводы и другие родственные виды деятельности).

Простейшим методом определения достаточности питания является наблюдение за динамикой массы тела человека. Другим методом оценки питания является определение качественного состава и энергетической ценности рациона с использованием таблиц химического состава продуктов. При определении потребности в основных пищевых веществах ключевую роль играет точность уровня потребления энергии, исключая возникновение диспропорции между уровнями поступления энергии с пищей и ее расходом. Возникновение такой диспропорции связана со снижением энергоемкости трудовой деятельности, снижением расхода энергии в быту и является причиной распространения избыточности массы тела. Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии трудоспособного населения дифференцируются в зависимости от пола, возраста, характера трудовой деятельности. Однако профессия не всегда адекватно отражает реальные энергозатраты человека. Коэффициент физической активности позволяет корректировать общие энергозатраты человека. Потребность человека в энергии можно определить с учетом данных хронометража различных видов работы в течение рабочего дня. Примерный суточный расход энергии на один кг веса при выполнении различных работ студента выражен в таблице

Таблица 1

Наименование работ	Продолжительность	Вычисление расхода энергии
Одевание и раздевание	45 мин	0,0281 ккал x 45 мин = 1,2645 ккал
Уборка постели, личная гигиена	30 мин	0,0329 ккал x 30 мин = 0,9870 ккал
Зарядка и др. физические упражнения	15 мин	0,0648 ккал x 15 мин = 0,9720 ккал
Прием пищи (троекратный)	1 час 40 мин	0,0236 ккал x 100 мин = 2,3600 ккал
Езда в автобусе	1 час	0,0236 ккал x 60 мин = 1,4160 ккал
Умственный труд сидя (лекции, подготовка к занятиям)	5 часа	0,0243 ккал x 300 мин = 7,290 ккал
Хозяйственные работы	50 мин	0,0573 ккал x 50 мин = 2,8650 ккал
Активные игры и	100 мин	0,1071 ккал x 100 мин = 10,71 ккал

тренировки		
Отдых сидя	20 мин	0,0229 ккал x 20 мин = 0,4580 ккал
Сон	10 часов	0,0155 ккал x 600 мин = 9,3 ккал

Всего 24 часа 37, 6225 ккал на 1 кг вес

Для определения суточных энергозатрат для человека массой 62 кг, исходя из данных таблицы, необходимо произвести следующий расчет:

$62 * (\text{получившееся кол-во ккал}) = \text{суточная потребность человека}$

$62 * 37,6225 = 2332,6 \text{ ккал.}$

К этим данным прибавляется 5-10 % для покрытия расходов по неучтенным движениям.

$2332,6 * 10\% + 2332,6 = 2565,6 \text{ ккал}$

Таблица 2

Средние величины основного обмена взрослого населения России (ккал/сут)

Мужчины (основной обмен)					Женщины (основной обмен)				
Масса тела, кг	18-29 лет	30-39 лет	40-59 лет	Старше 60 лет	Масса тела, кг	18-29 лет	30-39 лет	40-59 лет	Старше 60 лет
50	1450	1370	1280	1180	40	1080	1050	1020	960
55	1520	1430	1350	1240	45	1150	1120	1080	1030
60	1590	1500	1410	1300	50	1230	1190	1160	1100
65	1670	1570	1480	1360	55	1300	1260	1220	1160
70	1750	1650	1550	1430	60	1380	1340	1300	1230
75	1830	1720	1620	1500	65	1450	1410	1370	1290
80	1920	1810	1700	1570	70	1530	1490	1440	1360
85	2010	1900	1780	1640	75	1600	1550	1510	1430
90	2110	1990	1870	1720	80	1680	1630	1580	1500

Таблица 3

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для мужчин

Показатель (в сут)	Группа физической активности (коэффициент физической активности)															Мужчины старше 60 лет
	I (1,4)			II (1,6)			III (1,9)			IV (2,2)			V (2,5)			
	Возрастные группы															
	18-29	30-39	40-59	18-29	30-39	40-59	18-29	30-39	40-59	18-29	30-39	40-59	18-29	30-39	40-59	
2							10	11	12	13	14	15	16	17	18	
	Энергия и макронутриенты															
Энергия*, ккал	2450	2300	2100	2800	2650	2500	3300	3150	2900	3800	3650	3400	<4200	3950	3750	230
Белок, г	72	68	65	80	77	72	94	89	84	108	102	96	117	111	104	68
в т.ч. животный, г	36	34	32,5	40	38,5	36	47	44,5	42	54	51	48	58,5	55,5	52	34
% от ккал	12	12	12	12	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11	12
Жиры, г	81	77	70	93	88	83	11	10	98	12	12	11	154	14	137	77

							0	5		8	0	3		4		
Жир, % от ккал	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	33	33	33	30
МНЖК, % от ккал	10															
ПНЖК, % от ккал	6-10															
Омега-6, % от ккал	5-8															
Омега-3, % от ккал	1-2															
Фосфолипиды, г	5-7															
Углеводы, г	35	33	30	41	38	36	48	46	43	56	52	49	586	55	524	335
Сахар, % от ккал	<10															
Пищевые волокна, г	20															
	Витамины															
Витамин С, мг	90															
Витамин В, мг	1,5															
Витамин В, мг	1,8															
Витамин В, мг	2,0															
Ниацин, мг	20															
Витамин В, мкг	3,0															
Фолаты, мкг	400															
Пантотеновая кислота, мг	5,0															
Биотин, мкг	50															
Витамин А, мкг рет. экв.	900															
Бета-каротин, мг	5,0															
Витамин Е, мг ток. экв.	15															
Витамин D, мкг	10												15			

Витамин К, мкг	120	
	Минеральные вещества	
Кальций, мг	1000	1200
Фосфор, мг	800	
Магний, мг	400	
Калий, мг	2500	
Натрий, мг	1300	
Хлориды, мг	2300	
Железо, мг	10	
Цинк, мг	12	
Йод, мкг	150	
Медь, мг	1,0	
Марганец, мг	2,0	
Селен, мкг	70	
Хром, мкг	50	
Молибден, мкг	70	
Фтор, мг	4,0	

Таблица 4

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для женщин

Показатели (в сут)	Группа физической активности (коэффициент физической активности)												Женщины старше 60 лет
	I (1,4)			II (1,6)			III (1,9)			IV (2,2)			
	Возрастные группы												
	18-29	30-39	40-59	18-29	30-39	40-59	18-29	30-39	40-59	18-29	30-39	40-59	
2								10	11	12	13	14	15
	Энергия и макронутриенты												
Энергия *, ккал	2000	1900	1800	2200	2150	2100	2600	2550	2500	3050	2950	2850	1975
Белок, г	61	59	58	66	65	63	76	74	72	87	84	82	61
в т.ч. животный, г	30,5	29,5	29	33	32,5	31,5	38	37	36	43,5	42	41	30,5
% от ккал	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Жиры, г	67	63	60	73	72	70	87	85	83	102	98	95	66

Жир, % от ккал	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
МНЖК, % от ккал	10												
ПНЖК, % от ккал	6-10												
Омега-6, % от ккал	5-8												
Омега-3, % от ккал	1-2												
Фосфол ипиды, г	5-7												
Угледо ды, г	289	274	257	318	311	305	378	372	366	462	432	417	284
Сахар, % от ккал	<10												
Пищевы е волокна, г	20												
	Витамины												
Витамин С, мг	90												
Витамин В, мг	1,5												
Витамин В, мг	1,8												
Витамин В, мг	2,0												
Ниацин, мг	20												
Витамин В, мкг	3,0												
Фолаты, мкг	400												
Пантоте новая кислота, мг	5,0												
Биотин, мкг	50												
Витамин А, мкг рет. экв.	900												
Бета-кар	5,0												

ОТИН, МГ		
Витамин Е, мг ТОК. ЭКВ.	15	
Витамин D, мкг	10	15
Витамин К, мкг	120	
Минеральные вещества		
Кальций, мг	1000	1200
Фосфор, мг	800	
Магний, мг	400	
Калий, мг	2500	
Натрий, мг	1300	
Хлориды, мг	2300	
Железо, мг	18	
Цинк, мг	12	
Йод, мкг	150	
Медь, мг	1,0	
Марганец, мг	2,0	
Селен, мкг	55	
Хром, мкг	50	
Молибден, мкг	70	
Фтор, мг	4,0	

Таблица 5

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей и подростков Российской Федерации

Показатели (в сут)	Возрастные группы										
	0-3 мес	4-6 мес	7-1 2 мес	от 1 год до 2 лет	от 2 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 7 до 11 лет	от 11 до 14 лет		от 14 до 18 лет	
								мальчи ки	девочк и	юно ши	девушки
2								10	11	12	13
Энергия и пищевые вещества											

Энергия, ккал	115 *	11 5*	110 *	120 0	140 0	180 0	210 0	2500	2300	2900	2500
Белок, г				36	42	54	63	75	69	87	75
* в т.ч. животный (%)				70		65	60				
** г/кг массы тела	2,2	2,6	2,9					-	-		-
% по ккал				12							
Жиры, г	6,5 *	6*	5,5 *	40	47	60	70	83	77	97	83
Жир, % по ккал				30							
ПНЖК, % по ккал				5-10					6-10		
Омега-6, % по ккал				4-9					5-8		
Омега-3, % по ккал				0,8-1					1-2		
Холестерин, мг				<300							
Углеводы, г	13*	13 *	13*	174	203	261	305	363	334	421	363
Углеводы, % по ккал				58							
в т.ч. сахар, % по ккал				<10							
Пищевые волокна, г				8	10	15	20				
Витамины											
Витамин С, мг	30	35	40	45	50	60	70	60	90	70	
Витамин В, мг	0,3	0,4	0,5	0,8	0,9	1,1	1,3		1,5	1,3	
Витамин В, мг	0,4	0,5	0,6	0,9	1,0	1,2	1,5		1,8	1,5	
Витамин В, мг	0,4	0,5	0,6	0,9	1,2	1,5	1,7	1,6	2,0	1,6	
Ниацин, мг	5,0	6,0	7,0	8,0	11,0	15,0	18,0		20,0	18,00	
Витамин В, мкг	0,3	0,4	0,5	0,7	1,5	2,0	3,0				
Фолаты, мкг	50		60	100	200		300-400		400		
Пантотеновая кислота, мг	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0		3,5		5,0	4,0	
Биотин, мкг	10			10	15	20	25		50		
Витамин А, мкг рет. экв	400			450	500	700	1000	800	1000	800	
Витамин Е, мг ток. экв	3,0		4,0		7,0	10,0	12,0	12,0	15,0	15,0	
Витамин D, мкг	10,0										
Витамин К, мкг	30			30	55	60	80	70	120	100	
Минеральные вещества											
Кальций, мг	400	500	600	800	900	1100	1200				
Фосфор, мг	300	400	500	700	800	1100	1200				
Магний, мг	55	60	70	80	200	250	300	300	400	400	

Калий, мг				400	600	900	1500	2500
Натрий, мг	200	280	350	500	700	1000	1100	1300
Хлориды, мг	300	450	550	800	1100	1700	1900	2300
Железо, мг	4,0	7,0		10,0		12,0	15,0	18,0
Цинк, мг	3,0	4,0		5,0	8,0	10,0	12,0	
Йод, мг	0,06			0,07	0,10	0,12	0,13	0,15
Медь, мг	0,5	0,3		0,5	0,6	0,7	0,8	1,0
Селен, мг	0,01	0,012		0,015	0,02	0,03	0,04	0,05
Хром, мкг				11	15		25	35
Фтор, мг	1,0	1,0	1,2	1,4	2,0	3,0	4,0	4,0

Чебурек

Начинка	Калорийность на 100 граммов	Белки	Жиры	Углеводы
С говядиной	252 ккал	10 г	14 г	25 г
С свиной	430 ккал	11 г	37 г	43 г
С грибами	260 ккал	10 г	11 г	32 г
С бараниной	313 ккал	10 г	10 г	27 г
С олениной	200 ккал	20 г	9 г	0,3 г
С курицей	225 ккал	11 г	11 г	25 г
С сыром	215 ккал	10 г	18 г	20 г
С картошкой	275 ккал	8 г	5 г	37 г

Первые блюда

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал на 100 гр
Борщ	5	4	5	95

Гаспачо	2,9	0,1	1,8	19
Гороховый суп	3,2	1,1	10	61
Гречневый суп	0,5	2	3,7	34
Грибовница	1,4	3,6	6,6	62
Гуляш (суп)	10,1	7,4	2,6	116
Куриный суп	3,1	0,2	2,5	24
Лагман	4,9	6,9	3,3	93
Луковый суп	1,5	0,7	3,3	23
Манчиза	3	2,1	6,8	57
Морковный суп	0,4	0,2	2,9	14
Окрошка на квасе	3,6	4,5	5,5	79
Окрошка на кефире	3,1	1,9	4,3	47
Рассольник	3,9	1,3	2,7	37
Солянка	2,9	2,9	2,4	47
Суп с фрикаделькам и	2,3	2	5,2	47
Сырный суп	2,3	3,5	3,2	52
Томатный суп	0,8	0,3	7	30
Тыквенный суп	2,3	3,3	7,7	62
Фасолевый суп	3	1,1	3,6	36
Харчо	2,9	0,8	3,1	31
Чечевичный суп	3,7	1,1	8	56
Чихиртма	11,1	4,9	8,8	122
Шурпа	2,2	2,4	3,7	44
Щи	2,6	2,3	2,7	42
Уха	3,4	1	5,5	46

Вторые блюда

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал на 100 гр
Баранина	17,4	13,9	0	196
Бефстроганов	5	4,6	9	98
Буженина	17,6	20,5	1,2	257
Говядина	16,8	18,3	0	232
Голубцы	6,3	6,8	5,4	109

Жюльен с курицей и грибами	11	8,6	2,7	133
Запеканка творожная	14,2	10,3	11,6	197
Запеченные овощи	0,9	1,1	5	33
Зразы мясные	12,3	18,3	6,6	241
Индейка	13,8	6,3	1,6	118
Капоната	1,5	9	6	110
Котлеты мясные	15,2	17,9	12,5	253
Котлеты овощные	3	6,4	15,1	128
Котлеты рыбные	15,5	3	4	104
Курица вареная/на пару	25,2	7,4	0	170
Курица жареная	26	12	0	210
Курица запеченная	15,8	14,6	0	195
Лазанья	7	4,9	15	135
Макароны, спагетти	3,5	0,4	23,2	112
Оссобуко (оссо буко)	21,9	3,1	3,1	138
Паста Болоньезе	9,5	8,1	19,1	191
Паста Карбонара	12,9	20,2	37,5	386
Пельмени	10,6	13,4	17,6	232
Печеночные оладьи	15,2	11,2	7	189
Плов	10	1,4	76	359
Пюре картофельное	1,7	2,8	15	88
Рагу овощное	0,7	0,3	4,8	25
Рататуй	0,9	1,6	5	38
Ризотто	3,5	1,5	10,1	68
Ростбиф	29	6	0	170
Рыба запеченная	16,5	3,9	1,7	98

Рыба жареная	11,9	8	3	130
Свинина	9,8	20,3	3,2	235
Тефтели	21	9	8	197
Утка	18,4	20,6	2,1	245
Фаршированные перцы	9,6	10,3	5,9	154
Цыпленок табака	18,4	15,8	1	217
Чахохбили из курицы	7,5	6,4	3,8	101

Салаты

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал на 100 гр
Венский	10,2	27,5	2,5	299
Винегрет	1,4	10	9,1	131
Витаминный	1,5	4,4	4,6	64
Гранатовый браслет	5,9	4,3	8,5	95
Греческий	2,5	6,4	4,1	88
Грибной	3,2	13,9	4,4	156
Зимний	4,6	12,7	5,3	154
Из капусты	1,5	1,7	7,2	50
Из морской капусты	2,9	7,4	6,6	106
Квашеная капуста	0,9	0,1	4,3	19
Крабовые палочки	8	0,5	15	95
Летний	1	2,7	3,6	43
Мимоза	5,7	14,8	7,2	183
Морковь по-корейски	1,1	8,2	10,7	121
Московский	5,3	20,2	6,1	227
Мясной	8,8	16,7	5	214
Находка	3,4	21	4,6	223
Огуречный	4,9	3,8	2,4	65
Оливье	6,5	3	5,7	77
Селедка под шубой	7,3	11,5	6,8	159
Столичный	7,6	18,8	6,4	217
Татьянин день	4	125	2,8	161

Универсал	1	5,5	0,2	27
Фантазия	5,6	11,3	8,6	157
Фруктовый	0,5	0	13	50
Фунчоза	0,2	3,5	6,4	82
Цезарь	3,2	2,1	4,3	44
Яичный	7,3	19,5	2,6	214

Каши и гарниры

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал на 100 гр
Булгур	3,1	0,2	14,1	83
Галушки	9	3	40,9	226
Гороховая каша	6,2	0,6	16	89
Гречневая каша	4	0,8	20	97
Кабачок жареный	1,1	6	6,7	88
Кабачок запеченный	0,6	0,3	4,1	24
Капуста тушеная	2,7	1,5	3,7	38
Кукурузная каша (мамалыга)	2,1	2,3	28,4	141
Манная каша	13	1,1	73	360
Овощное рагу	0,7	0,3	4,8	25
Овсяная каша	2,4	1,4	12	68
Отруби	17	7	66	246
Перловая каша	3,1	0,4	22,2	109
Пророщенная пшеница	7,5	1,3	41,4	198
Пшенная каша	3	0,7	17	90
Пюре картофельное	2,3	2,6	14,9	89
Рисовая каша	1,5	0,1	17,4	78
Спагетти, макароны	3,5	0,4	23,2	112
Стручковая фасоль	1,3	3,1	3,7	47
Фасоль	7,8	0,5	21,5	123
Чечевица	7,8	0	20,1	112
Ячневая каша	2,3	0,3	15,7	76

Напитки

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал на 100 гр
Горячий шоколад	3,5	8,6	15,6	149
Какао	2	2,3	11	77
Квас	0,2	0	5,2	27
Компот	0,8	0	14,2	60
Кофе	0,1	0	0	0
Лимонад	0,1	0	10	40
Минеральная вода	0	0	0	0
Молочный коктейль	3,9	3	18	112
Морс	0	0	6,9	28
Овощной сок	0	0	7	29
Протеиновый коктейль	35,2	3,9	14,7	232
Тоник	0	0	9	34
Узвар	0,4	0	9,6	39
Фруктовый смузи	0,9	0,3	21	89
Фруктовый сок	0,3	0	11,6	47
Цикорий	1,7	0,3	4,7	23
Чай	0,1	0	0,2	1
Энергетический напиток	0	0	11	42

Масло, яйца и молочные продукты

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал на 100 гр
Айран	1,1	1,5	1,4	24
Ацидофилин	2,9	3,2	3,8	59
Йогурт	10	0,4	3,6	59
Кефир	2,8	2,5	3,9	50
Кумыс	2,1	1,9	5	50
Простокваша	2,9	2,5	4,1	53
Растительное масло	0	100	0	884
Ряженка	2,9	3,2	4,1	57
Сгущенное молоко	8	9	54	321

Сливки	3	10	4	118
Сливочное масло	0,5	82,5	0,8	746
Сметана	2,6	15	3	158
Сыр	25	33	1,3	402
Творог	17,2	5	1,8	121
Яйца куриные	12,7	10,9	0,7	157
Яйца перепелиные	13	11	0,4	158

Колбасы

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал на 100 гр
Вареная	12,8	22,2	1,5	257
Копченая	16,9	39,6	2	427
Кровяная	15	35	1,3	379
Ливерная	12	25	6	305
Полукопченая	15,6	38,8	0,9	410
Сервелат	18,9	37	1	416

Мучные изделия

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал на 100 гр
Баранки	16	1	70	336
Беляш	11,1	9,9	22,7	224
Блины	5,4	6,6	29,3	197
Ватрушка с творогом	10	12,1	46,1	331
Вареники с картофелем	4,4	3,7	18,5	125
Вареники с картофелем и грибами	6	3,6	32	184
Вареники с творогом	12	4,2	17	154
Кулебяка с капустой	4,9	5,6	25,1	169
Кулебяка с мясом	14,4	10,8	26,5	256
Кулебяка с рыбой	13,1	10,3	19,3	223
Манты с мясом	10,6	9,8	21,6	230
Манты с овощами	4,7	1,8	30,6	149

Оладьи	6,6	5,9	31,8	206
Пельмени	11,9	12,4	29	275
Пирог с овощами	4,1	6,3	9,5	111
Пирог с мясом	15,8	12,2	11,4	220
Пирог с рыбой	13,1	10,3	19,3	223
Пирог с ягодами и фруктами	2,9	1,9	22,4	114
Пицца	11	10	33	266
Пончик	2	25	51	452
Пряник	4,8	2,8	77,7	336
Сдоба	8,1	5,3	54,9	301
Сушки	10	1,3	64	310
Хачапури с мясом	12,5	22,5	34,7	390
Хачапури с сыром	9,2	25,8	1,3	280
Хлеб пшеничный	8,1	1	48,8	242
Хлеб ржаной	13	3	40	250
Чебурек с мясом	8,5	14,2	22,9	246
Чебурек с сыром	11,5	15,9	19,5	280

Выполнить задания.

Что такое суточные энерготраты?

Сколько существует групп взрослого населения в зависимости от величины энерготрат? назовите их.

Какие существуют методы определения достаточности питания? Опишите их.

Задание 1.

А) Произвести примерный расчет своего суточного расхода энергии на один кг веса при выполнении различных работ студента. (таблица 1)

Б) Произвести расчет своего суточного расхода энергии используя определение суточной энерготраты и таблицы 2 и 3(4). Сравнить результаты (А) и (Б) сделать вывод.

Задание 2. Используя таблицу 3(4) и 5 выпишите нормы физиологических потребностей в белках, жирах, углеводах, минеральных веществах, и витаминах для своего возраста и пола. Сравните эти данные с физиологическими потребностями лиц 18-29 лет. Сделайте вывод.

Задание 3. Используя таблицы калорийности готовых блюд, рассчитайте калорийность Вашего дневного меню (ккал, белки, жиры, углеводы), а именно: завтрак, обед, ужин. Сравнить калорийность обеда в столовой с употреблением чебурека. Сравнить Ваши нормы физиологических потребностей расчетные с фактическими. Сделайте вывод.

Вывод по практической работе.

Контрольные вопросы:

1. Что такое рациональное питание?
2. Каким требованиям должно соответствовать рациональное питание?

3. Каковы основные принципы рационального питания?

Проверка опорных конспектов

Комплект оценочных заданий №2 по Теме 2. Государственная система обеспечения безопасности населения (Аудиторная самостоятельная работа обучающихся).

Задание:

Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии.

Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте.

Изучение первичных средств пожаротушения.

Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.

Задание 1.

Подберите примеры к каждому виду техногенной ЧС. Данные занесите в таблицу «Виды ЧС техногенного характера»

Виды ЧС техногенного характера					
↓	↓	↓	↓	↓	↓
1 Аварии на РОО	2 Аварии на ХОО	3 Аварии на объектах коммунального хозяйства	4 Аварии на транспорте	5 Аварии на гидротехнических сооружениях	6 Аварии на пожаро- и взрывоопасных объектах
...

Примеры ЧС техногенного характера

14 ноября 2012 на заводе "Ависма" в городе Березники Пермского края произошла авария, в результате которой погибли трое мужчин, был госпитализирован 21 человек. Изначально сообщалось, что на заводе произошел выброс хлора. Однако, по данным МЧС, люди погибли от отравления раздражающим веществом, его состав начало устанавливать следствие. Причиной аварии на предприятии стало проведение работ при неработающем вентиляторе (https://ria.ru).
4 июня 1989 г. произошла крупнейшая в истории России железнодорожная катастрофа. На перегоне Улу-Теляк - Аила в момент прохождения двух пассажирских поездов произошел мощный взрыв газа, образовавшегося в результате аварии на находящемся рядом трубопроводе. Погибло 575 человек, 181 из них - дети, более 600 человек было ранено (http://ohrana-bgd.ru).
10 ноября 1881 года прогремел взрыв в здании сортовой мельницы комбината хлебопродуктов в городе Калинин. К прибытию первых пожарных расчетов произошло обрушение здания на площади в 1120 м ² , а площадь пожара составила более 800 м ² . Пламя поднялось на высоту в 30 метров. По транспортным галереям, расположенным 12-метровой на высоте, огонь перекинулся на склад готовой продукции №1, на элеватор и отбойно-обдирную мельницу. Впоследствии причиной взрыва назовут плохую систему вентиляции помещения и нарушение техники производства, которое повлекло образование и скопление мучной пыли - очень взрывоопасного вещества (https://major-kalter.livejournal.com).

	3 марта 1949 года в Челябинской области в результате массового сброса комбинатом «Маяк» в реку Теча высокоактивных жидких радиоактивных отходов облучению подверглись около 124 тысяч человек в 41 населенном пункте. Наибольшую дозу облучения получили 28 100 человек, проживавших в прибрежных населенных пунктах по реке Теча (средняя индивидуальная доза – 210 мЗв). У части из них были зарегистрированы случаи хронической лучевой болезни (https://ria.ru).
	В энергетической сфере крупнейшей аварией считается происшествие 2009 г. на Саяно-Шушенской ГЭС. Тогда из-за динамических нагрузок произошел срыв крышки гидроагрегата. Последствиями стало загрязнение экологии, гибель более 50 человек. Самой станции был нанесены серьезные повреждения, которые устранялись несколько лет ситуацию
	(https://fireman.club/statyi-polzovateley/avarii-na-kommunalnyih-sistemah-zhizneobespecheniya/). В 1990 г. в Ростовской области произошел прорыв канализационной насосной станции «Северная-1», последствия которой устранялись в течение 16 лет. Сточные воды попали в местную реку, что сильно усугубило ситуацию (https://fireman.club/statyi-polzovateley/avarii-na-kommunalnyih-sistemah-zhizneobespecheniya/).

Задание 2.

Выберите действия, которые необходимо совершать при и после химической аварии.

Ответы запишите в таблицу расположенную ниже.

- 1) Вход в здание разрешается только после контрольной проверки содержания в нем ОХВ;
- 2) Воздержаться от употребления водопроводной (колодезной) воды, фруктов и овощей из огорода, мяса и птицы, забитых после аварии, до официального заключения о безопасности.
- 3) При невозможности покинуть зону заражения плотно закрыть двери, окна, вентиляционные отверстия и дымоходы, имеющиеся щели заклеить бумагой или скотчем;
- 4) При подозрении на поражение ОХВ исключить любые физические нагрузки, принять обильное питье (молоко, чай), немедленно обратиться к врачу;
- 5) Провести тщательную влажную уборку помещения;
- 6) При сигнале «Внимание всем!» включить радиоприемник и телевизор для получения достоверной информации об аварии и рекомендуемых действиях;
- 7) При авариях на железнодорожных и автомагистралях, связанных с транспортировкой ОХВ, категорически запрещается приближаться к месту аварии ближе, чем на 200 метров (радиус опасной зоны);
- 8) Для защиты органов дыхания использовать противогаз, а при его отсутствии ватно-марлевую повязку или подручные изделия из ткани смоченные в воде, 2-5% растворе пищевой соды (для защиты от хлора), 2% растворе лимонной или уксусной кислоты (для защиты от аммиака);
- 9) Надеть резиновые сапоги, плащ, взять документы, необходимые теплые вещи, трехсуточный запас продуктов, оповестить соседей и быстро, без паники выходить из зоны заражения перпендикулярно направлению ветра, на расстояние не менее 1,5 км от предыдущего местопребывания;
- 10) Если вы попали под непосредственное действие ОХВ, при первой же возможности необходимо принять душ;
- 11) Закрыть окна, отключить электроприборы и газ;
- 12) Зараженную одежду постирать, а при невозможности – выбросить.

Действия населения при и после химической аварии

Действия населения	Ответы
При химической аварии	3, 6, 7, 8, 9, 11
После химической аварии	1, 2, 4, 5, 10,12

Комплект оценочных заданий №3 по Теме 3. Основы обороны государства и воинская обязанность (Аудиторная самостоятельная работа обучающихся).

Задание:

Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции.

Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.

Военная служба - особый вид федеральной государственной службы, представляющий собой деятельность граждан, которым присваиваются воинские звания, на воинских должностях в Вооруженных Силах Российской Федерации, а также других войсках, воинских (специальных) формированиях и органах, входящих в состав военной организации государства.

Посредством исполнения военной службы реализуются функции отдельных государственных органов и организаций. В то же время особенность военной службы заключается в том, что заранее определить алгоритм действий военнослужащих не всегда представляется возможным из-за специфики их деятельности, имеющей подчас исключительно динамичный характер, что особенно характерно при ведении боевых действий.

Военная служба - особый вид государственной службы

1.1 Понятие военной службы

31 мая 2003 г. вступил в силу Федеральный закон "О системе государственной службы Российской Федерации". В отличие от Федерального закона "Об основах государственной службы Российской Федерации" новый Закон к государственной службе относит не только службу в государственных органах, являющихся частью государственного аппарата Российской Федерации, но также профессиональную деятельность в составе ряда государственных организаций, не входящих в государственный аппарат, но призванных обеспечивать и гарантировать реализацию целей и функций государства.

Из законодательного определения государственной службы можно выделить ее существенные признаки:

во-первых, государственная служба призвана обеспечивать практическое осуществление задач и функций государства, и, во-вторых, она является профессиональной деятельностью, т.е. деятельностью, осуществляемой на основе специальных теоретических знаний и практических навыков, приобретаемых в результате подготовки.

Таким образом, с принятием нового Закона устранено противоречие, заключающееся в том, что нормативное определение государственной службы ограничивало ее применение рамками государственного аппарата, т.е. в понятие государственной службы не включалась деятельность в иных частях государственного механизма, например военная служба.

Военная служба является видом федеральной государственной службы и характеризуется следующими признаками: она исполняется в целях сохранения государственного суверенитета и территориальной целостности, а также выполнения ряда иных функций, отнесенных Конституцией Российской Федерации к исключительному ведению Российской Федерации; финансирование государственных органов и организаций, в которых предусмотрена военная служба, происходит только из федерального бюджета; правовое регулирование военной службы осуществляется только федеральным законодательством, а также нормативными правовыми актами Президента и Правительства Российской Федерации и нормативными правовыми актами федеральных органов исполнительной власти. Таким образом, статус военной службы определяется только федеральным законодательством и исключается возможность ее введения в государственных органах и организациях субъектов Российской Федерации.

Таким образом, военная служба - это особый вид установленной государством на основании федерального закона деятельности человека в специально создаваемых им государственных организациях (вооруженных силах, войсках, воинских формированиях) и государственных органах, решающих задачи по защите Отечества (обороне и военной безопасности) специфическими (военными) методами и средствами вооруженной борьбы, предполагающими использование оружия и вооружения индивидуального и коллективного применения. Решение задач по защите Отечества предполагает практическое и непосредственное осуществление закрепленных в Конституции Российской Федерации функций государства по обеспечению его независимости, суверенитета и целостности, удовлетворение публичного интереса в сфере военной безопасности на основе принципов и положений, установленных в Конституции Российской Федерации, федеральных конституционных и федеральных законах.

1.2 Особенности военной службы в РФ

В 2003 году закон впервые определил военную службу как один из видов государственной службы, включив гражданскую, военную и правоохранительную службы в единую систему государственной службы Российской Федерации. Законодатель уточнил также, что военная служба является разновидностью федеральной государственной службы.

Новые подходы к определению военной службы, продемонстрированные в Федеральном законе "О системе государственной службы Российской Федерации", требуют осмысления и отражения в основных положениях законодательства Российской Федерации о военной службе, которое исходит из того, что военная служба является особым видом государственной службы, специфика и уникальность которого объясняются тем, что только на военной службе для достижения поставленных целей могут применяться средства вооруженной борьбы (оружия и вооружения); сама же военная служба может исполняться не только на добровольной основе, но и по призыву - через исполнение гражданами воинской обязанности, закрепленной на конституционном уровне (ст.59 Конституции РФ).

В Федеральном законе от 28 марта 1998 года N 53-ФЗ "О воинской обязанности и военной службе" (ст.2) военная служба определяется как особый вид федеральной государственной службы, исполняемой гражданами в Вооруженных Силах Российской Федерации, а также во внутренних войсках Министерства внутренних дел Российской Федерации, в войсках гражданской обороны, инженерно-технических и дорожно-строительных воинских формированиях при федеральных органах исполнительной власти, Службе внешней разведки Российской Федерации, органах федеральной службы безопасности, федеральном органе специальной связи и информации, федеральных органах государственной охраны, федеральном органе обеспечения мобилизационной подготовки органов государственной власти Российской Федерации, воинских подразделениях федеральной противопожарной службы и создаваемых на военное время специальных формированиях, а также иностранными гражданами в Вооруженных Силах Российской Федерации, других войсках, воинских формированиях и органах, было скорректировано в соответствии с нормой Федерального закона "О системе государственной службы Российской Федерации".

Правовой основой военной службы являются: Конституция Российской Федерации, Федеральный закон от 28 марта 1998 года N 53-ФЗ "О воинской обязанности и военной службе", Федеральный закон от 27 мая 1998 года N 76-ФЗ "О статусе военнослужащих", иные федеральные законы и нормативные правовые акты Российской Федерации в области обороны, воинской обязанности, военной службы и статуса военнослужащих, а также международные договоры Российской Федерации.

2. Воинские должности

2.1 Особенности воинских должностей

Одним из ключевых понятий, используемых при определении военной службы как вида федеральной гражданской службы, является понятие воинской должности.

Особенности воинских должностей, их статуса и наименований вытекают из предназначения и организационно-штатной структуры Вооруженных Сил Российской Федерации.

Федерации, других войск, воинских формирований и органов, сущности военно-служебных отношений, выполняемых должностных обязанностей, применяемых средств и способов ведения вооруженной борьбы и т.д.

Статьей 6 Закона о системе государственной службы от Российской Федерации определено, что гражданам, замещающим воинские должности, присваиваются воинские звания. Они служат правовой и организационной основой для деления воинских должностей.

В соответствии со ст.42 Федерального закона "О воинской обязанности и военной службе" военный служащий может занимать только одну воинскую должность. Единый перечень воинских должностей, подлежащих замещению высшими офицерами в Вооруженных Силах Российской Федерации, других войсках, воинских формированиях и органах, и общее количество воинских должностей, подлежащих замещению полковниками, капитанами 1 ранга в Вооруженных Силах Российской Федерации, других войсках, воинских формированиях и органах, утверждаются Президентом Российской Федерации. Перечни иных воинских должностей утверждаются в порядке, определенном Министром обороны Российской Федерации или руководителем соответствующего федерального органа исполнительной власти, в котором законом предусмотрена военная служба.

В перечнях воинских должностей определяются воинские должности, которые могут замещаться военными служащими женского пола, военными служащими – иностранцами гражданами, гражданским персоналом или замещаются на конкурсной основе.

Военный служащий может проходить военную службу не на воинских должностях в случаях: нахождения в распоряжении командира (начальника) - не более трех месяцев; нахождения в распоряжении командира (начальника) в связи с проведением организационно-штатных мероприятий – не более шести месяцев; нахождения в распоряжении командира (начальника) в связи с возбуждением в отношении военного служащего уголовного дела - до вынесения решения по уголовному делу.

При этом, как уже отмечалось федеральными законами и нормативными правовыми актами Президента Российской Федерации могут быть установлены иные случаи прохождения военными служащими военной службы не на воинских должностях.

2.2 Порядок назначения на воинские должности и освобождения от них. Назначение на воинские должности и освобождение от воинских должностей осуществляются: военными служащими, для которых штатом предусмотрены воинские звания высших офицеров, - указами Президента Российской Федерации; остальных военных служащих - в порядке, установленном Положением о порядке прохождения военной службы.

На военного служащего может быть возложено временное исполнение обязанностей по воинской должности, которую он не занимает, с освобождением его от исполнения обязанностей по занимаемой воинской должности - на срок, определяемый Положением о порядке прохождения военной службы.

Военный служащий, проходящий военную службу по контракту, вправе предложить на рассмотрение соответствующей аттестационной комиссии свою кандидатуру для назначения на освобождающуюся или вакантную воинскую должность. [В порядке, определенном Положением о порядке прохождения военной службы, военными служащими могут быть переведены для дальнейшего прохождения военной службы: из Вооруженных Сил Российской Федерации в федеральный орган исполнительной власти, в котором настоящим Федеральным законом предусмотрена военная служба; из федерального органа исполнительной власти, в котором настоящим Федеральным законом предусмотрена военная служба, в Вооруженные Силы Российской Федерации; из одного федерального органа исполнительной власти, в котором настоящим Федеральным законом предусмотрена военная служба, в другой федеральный орган исполнительной власти, в котором настоящим Федеральным законом предусмотрена военная служба.

Назначение военного служащего на высшую воинскую должность производится: в порядке продвижения по службе (для военного служащего, проходящего военную службу по контракту, - с его согласия); по итогам конкурса (для военного служащего, проходящего военную службу по

контракту).

Преимущественное право при назначении на высшую воинскую должность предоставляется военнослужащему, рекомендованному на такую воинскую должность аттестационной комиссией воинской части, в которой он проходит военную службу, проявившему при исполнении обязанностей военной службы высокие профессиональные качества и организаторские способности или ранее назначенному на низшую воинскую должность в связи с организационно-штатными мероприятиями. Назначение военнослужащего на равную воинскую должность производится: по служебной необходимости; в связи с организационно-штатными мероприятиями; для более целесообразного использования военнослужащего на военной службе; по семейным обстоятельствам по личной просьбе (для военнослужащего, проходящего военную службу по контракту); по состоянию здоровья в соответствии с заключением военно-врачебной комиссии (для военнослужащего, проходящего военную службу по контракту, - с его согласия); по итогам конкурса (для военнослужащего, проходящего военную службу по контракту).

Назначение военнослужащего на низшую воинскую должность производится: в связи с организационно-штатными мероприятиями - при невозможности назначения военнослужащего на высшую или равную воинскую должность (для военнослужащего, проходящего военную службу по контракту, - с его согласия); по семейным обстоятельствам по личной просьбе (для военнослужащего, проходящего военную службу по контракту); по состоянию здоровья в соответствии с заключением военно-врачебной комиссии (для военнослужащего, проходящего военную службу по контракту, - с его согласия); по личной просьбе (для военнослужащего, проходящего военную службу по контракту); в порядке реализации дисциплинарного взыскания "снижение в должности" или "снижение в воинском звании на одну ступень с переводом на низшую должность", а также в случае если в течение года после наложения дисциплинарного взыскания "предупреждение о неполном служебном соответствии" прапорщик (мичман) или офицер не исправил своего поведения образцовым выполнением воинского долга и взыскание не сыграло своей воспитательной роли.

Военнослужащий освобождается от занимаемой воинской должности в случае назначения на новую воинскую должность, перевода, прикомандирования, увольнения с военной службы, а также в связи с другими обстоятельствами, предусмотренными законодательством Российской Федерации.

Право освобождения военнослужащего от занимаемой воинской должности имеет должностное лицо, которому предоставлено право назначения на данную воинскую должность.

Военнослужащий может проходить военную службу и не на воинских должностях в случаях:

- Нахождения в распоряжении командира (начальника);
- Прикомандирования к федеральным органам исполнительной власти и другим организациям и учреждениям, особенности прохождения службы в которых определяются Положением о порядке прохождения военной службы.

С сущностью и рангами воинских должностей связываются особенности квалификационных требований к военнослужащим, их обязанности и права, поощрения и ответственность. Каждой воинской должности (должности) должно соответствовать одно воинское звание.

3. Воинские звания и порядок их присвоения

3.1 Присвоение воинского звания

Каждому военнослужащему присваивается персональное воинское звание, что важно для обеспечения ясности во взаимоотношениях между ними, поддержания воинской дисциплины, организованности и порядка, особенно в боевой обстановке.

Установленные категории военнослужащих и соответствующие им воинские звания позволяют отмечать военную и специальную квалификацию, служебный опыт и заслуги, служебное положение и авторитет каждого военнослужащего. На воинских званиях строятся отношения подчиненности в дополнение к подчиненности по должности. Воинские звания

присваиваются военнослужащим персонально. Оно может быть первым или очередным. Форма и содержание представлений, формы иных документов и приказов к присвоению воинских званий, а также порядок их оформления и представления (за исключением высших офицеров) устанавливаются руководителем федерального органа исполнительной власти, в котором предусмотрена военная служба.

Первыми воинскими званиями считаются: для состава "офицеры" - младший лейтенант, лейтенант; для состава "прапорщики и мичманы" - прапорщик, мичман; для состава "солдаты, матросы, сержанты, старшины" - рядовой, матрос. Очередное воинское звание присваивается военнослужащему в день истечения срока его военной службы в предыдущем воинском звании, если он занимает воинскую должность (должность), для которой штатом предусмотрено воинское звание, равное или более высокое, чем воинское звание, присваиваемое военнослужащему. Для прохождения военной службы в следующих воинских званиях устанавливаются сроки: рядовой, матрос - пять месяцев; младший сержант, старшина 2 статьи - один год; сержант, старшина 1 статьи - два года; старший сержант, главный старшина - три года; прапорщик, мичман - три года; младший лейтенант - два года; лейтенант - три года; старший лейтенант - три года; капитан, капитан-лейтенант - четыре года; майор, капитан 3 ранга - четыре года; подполковник, капитан 2 ранга - пять лет. Воинское звание высшего офицера может быть присвоено военнослужащему по истечении не менее двух лет его военной службы в предыдущем воинском звании и не менее одного года в занимаемой воинской должности (должности), подлежащей замещению высшими офицерами.

Сроки военной службы в воинском звании генерал-полковника (адмирала) и генерала армии (адмирала флота) не устанавливаются.

Срок военной службы в воинском звании лейтенанта для военнослужащих, проходящих военную службу по контракту, окончивших военно-учебное заведение поочной форме обучения с пятилетним сроком и выше, устанавливается два года. Срок военной службы военнослужащих в присвоенном воинском звании исчисляется со дня присвоения воинского звания. В срок военной службы в присвоенном воинском звании входит время нахождения на военной службе.

Во время отбывания наказания в виде ограничения по военной службе или ареста военнослужащему не может быть присвоено очередное воинское звание. Время отбывания наказания в виде ограничения по военной службе или ареста не засчитывается в срок военной службы в присвоенном воинском звании.

3.2 Присвоение "внеочередного" воинского звания

Так называемое "внеочередное" воинское звание присваивается военнослужащему за особые заслуги, в качестве поощрения.

Очередное воинское звание военнослужащему может быть присвоено досрочно за особые личные заслуги, но не выше воинского звания, предусмотренного штатом для занимаемой им воинской должности (должности). Военнослужащему, срок военной службы которого в присвоенном воинском звании истек, за особые личные заслуги может быть присвоено воинское звание на одну ступень выше воинского звания, предусмотренного штатом для занимаемой им воинской должности (должности), но не выше воинского звания майора, капитана 3 ранга. Воинское звание ефрейтора (старшего матроса) может быть присвоено в качестве поощрения за особые личные заслуги военнослужащему, занимающему воинскую должность, для которой штатом предусмотрено воинское звание рядового (матроса). Воинское звание младшего сержанта (старшины 2 статьи) присваивается рядовому (матросу), замещающему воинскую должность, для которой штатом предусмотрено воинское звание младшего сержанта (старшины 2 статьи) и выше, по истечении срока его военной службы в предыдущем воинском звании, а также военнослужащему, успешно завершившему обучение в учебной воинской части по программе подготовки сержантов (старшин).

3.3 Сохранение воинского звания при переходе из одного вида государственной службы в другой и возникающие проблемы

При поступлении на военную службу гражданину, проходящему или проходившему службу в органах внутренних дел, учреждениях и органах уголовно-исполнительной системы, в

таможенных органах РФ и имеющим специальное звание, присваивается воинское звание командиром (начальником), имеющим право на присвоение соответствующего воинского звания, после переаттестации. Переаттестация производится аттестационной комиссией воинской части, в которую поступил на военную службу гражданин, имеющий специальное звание, с учетом его должностного предназначения, деловых и морально-психологических качеств, военной или специальной подготовки, служебного опыта. А при переводе в обратном направлении воинское звание сохраняется.

Данный факт говорит о том, что еще не решено очень большое количество проблем по взаимодействию видов государственной службы. Это является своего рода препятствием во взаимодействии видов государственной службы.

Таким образом, современное состояние военной организации Российской Федерации характеризуется тем, что, кроме организаций, решающих задачи в интересах обороны и безопасности военными методами и средствами вооруженной борьбы, в нее входят государственные организации и органы, решающие задачи обеспечения деятельности указанных организаций. Это свидетельствует о чрезмерном расширении рамок военной организации государства, что не является оправданным в мирное время.

Такое состояние военной организации не было характерным до начала 90-х гг. прошлого столетия для нашего государства и не характерно для аналогичных организационных структур развитых государств.

Также нет единого мнения о месте военной службы в системе государственной службы Российской Федерации. Концептуальное значение имеет методологический подход, согласно которому государственная служба едина по своей правовой природе и различна по решаемым задачам. Из этого следует ее дифференциация по различным направлениям деятельности государства и соответственно дробление ее на виды. Под видом государственной службы понимается ее специализация по содержанию, которая, в свою очередь, обуславливается целями и функциями соответствующих государственных органов и производна от них. Ответ на вопрос о месте военной службы в системе государственной службы имеет важное теоретическое значение, поскольку позволяет сформулировать концептуальные положения о структуре института государственной службы, ее разновидностях и как следствие предложения по совершенствованию законодательства о государственной службе и ее видах.

Г.В. Атаманчук, считающий государственную службу целостным социально-правовым институтом, т.е. не суммой служб на различных уровнях и в различных подсистемах государственного аппарата, а единой государственной службой одному государству, ее создавшему, с соответствующим объемом и структурой, условно делит ее на гражданскую государственную службу (в органах представительной, исполнительной и судебной власти), военную государственную службу (в армии и приравненных к ней структурах) и специальную государственную службу (в административных органах). Федеральный закон "О системе государственной службы Российской Федерации" и Указ Президента Российской Федерации "О Федеральной программе "Реформирование службы Российской Федерации" (2003 - 2005 годы)" от 19 ноября 2002 г. №1336 предлагают деление государственной службы на гражданскую, правоохранительную и военную.

Недостатком предложенной классификации является то обстоятельство, что к правоохранительной государственной службе будет отнесена служба в организациях и органах, суть деятельности которых не состоит в осуществлении правоохранительных функций (например, дипломатическая, фельдъегерская, аварийно-спасательная, в противопожарных органах). Военная реформа в конечном счете предполагает реформирование военной организации государства, в том числе выведение из военной организации государственных органов, обеспечивающих деятельность Вооруженных Сил Российской Федерации: ФСБ России, СВР России, Федеральной службы охраны, ФАПСИ, Гостехкомиссии при Президенте Российской Федерации, Федеральной службы специального строительства, Главного управления спецпрограмм, ФПС России, т.е. предложенная в Законе классификация видов государственной службы в ближайшее время может "устареть", что потребует последующего изменения

законодательства.

В основу классификации должен быть положен критерий, позволяющий сгруппировать наиболее близкие по характеру служебной деятельности виды государственной службы.

По нашему мнению, методологически обоснованным для указанных целей является критерий использования тех или иных методов решения стоящих перед государственными организациями и органами, в которых исполняется

государственная служба, задач. Методы решения задач государственными организациями и органами обуславливают особые организационные отношения между лицами, в них входящими. По указанному критерию государственная служба может быть разделена на следующие виды: гражданскую, специальную (военизированную) и военную.

Цели государства - это пути для удовлетворения его потребностей, которые достигаются решением определенных государственно-значимых задач. Военная служба обеспечивает независимость, государственный суверенитет и целостность государства специфическими военными методами.

Вывод

Военная служба - особый вид федеральной государственной службы, исполняемой гражданами в Вооруженных Силах Российской Федерации, а также в пограничных войсках Федеральной пограничной службы Российской Федерации, внутренних войсках Министерства внутренних дел Российской Федерации, в Железнодорожных войсках Российской Федерации, войсках Федерального агентства правительственной связи и информации при Президенте Российской Федерации, войсках гражданской обороны (далее - другие войска), инженерно - технических и дорожно - строительных воинских формированиях при федеральных органах исполнительной власти (далее - воинские формирования), Службе внешней разведки Российской Федерации, органах Федеральной службы безопасности Российской Федерации, органах Федеральной пограничной службы Российской Федерации, федеральных органах правительственной связи и информации, федеральных органах государственной охраны, федеральном органе обеспечения мобилизационной подготовки органов государственной власти Российской Федерации (далее - органы) и создаваемых на военное время специальных формированиях.

Граждане проходят военную службу по призыву, а также в добровольном порядке (по контракту).

Граждане, проходящие военную службу, являются военнослужащими и имеют статус, устанавливаемый федеральным законом.

Сведения о военнослужащих вносятся в их личные дела и документы воинского учета, ведение и хранение которых осуществляются в порядке, установленном законодательными и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации. Правовой основой воинской обязанности и военной службы являются Конституция

Российской Федерации, настоящий Федеральный закон, другие федеральные законы и иные нормативные правовые акты Российской Федерации в области обороны, воинской обязанности, военной службы и статуса военнослужащих, международные договоры Российской Федерации.

Порядок прохождения военной службы определяется Федеральным законом "О статусе военнослужащих, другими федеральными законами, Положением о порядке прохождения военной службы и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации.

Особенности прохождения военной службы при введении чрезвычайного положения и военного положения, а также в условиях вооруженных конфликтов определяются федеральными конституционными законами, федеральными законами, Положением о порядке прохождения военной службы и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации.

Военную службу по призыву граждане проходят в Вооруженных Силах Российской Федерации, органах и пограничных войсках Федеральной пограничной службы Российской Федерации, во внутренних войсках Министерства внутренних дел Российской Федерации, в Железнодорожных войсках Российской Федерации и войсках Федерального агентства

правительственной связи и информации при Президенте Российской Федерации.

В другие войска, воинские формирования и органы для прохождения военной службы по призыву граждане направляются в соответствии с указом Президента Российской Федерации после укомплектования воинских должностей, замещаемых военнослужащими, проходящими военную службу по призыву, в Вооруженных Силах Российской Федерации, других войсках и органах, указанных в абзаце первом настоящего пункта.

Контрольные вопросы

1. Что является правовой основой воинской обязанности и военной службы?
2. Каким законом определяется порядок прохождения военной службы?
3. Признаки определения государственной службы?

Проверка опорных конспектов

Погоны и знаки различия военнослужащих
Вооруженных Сил Российской Федерации

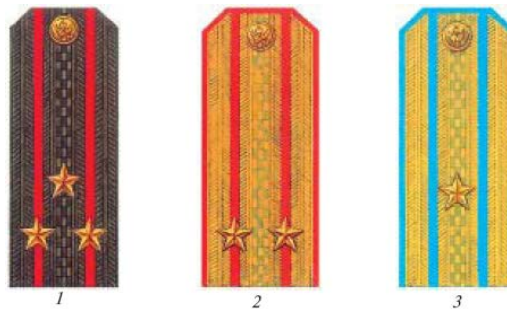


Погоны высших офицеров (кроме ВМФ): 1 — Маршал Российской Федерации (повседневная форма одежды); 2 — генерал армии (повседневная форма одежды, ВВС); 3 — генерал-полковник (парадная форма одежды); 4 — генерал-лейтенант (повседневная форма одежды); 5 — генерал-майор (полевая форма одежды)

Погоны и знаки различия военнослужащих
Вооруженных Сил Российской Федерации



Погоны высших офицеров (кроме ВМФ): 1 — Маршал Российской Федерации (повседневная форма одежды); 2 — генерал армии (повседневная форма одежды, ВВС); 3 — генерал-полковник (парадная форма одежды); 4 — генерал-лейтенант (повседневная форма одежды); 5 — генерал-майор (полевая форма одежды)



Погоны старших офицеров (кроме ВМФ): 1 — полковник (повседневная форма одежды); 2 — подполковник (парадная форма одежды); 3 — майор (парадная форма одежды, ВВС, ВДВ)



Погоны младших офицеров (кроме ВМФ): 1 — капитан (повседневная форма одежды); 2 — старший лейтенант (парадная форма одежды, ВВС); 3 — лейтенант (парадная форма одежды)



Погоны прапорщиков и мичманов: 1 — старший прапорщик (повседневная форма одежды); 2 — прапорщик (парадная форма одежды, ВДВ); 3 — мичман (повседневная форма одежды, ВМФ)



Погоны сержантов и солдат (кроме ВМФ): 1 — старшина; 2 — старший сержант; 3 — сержант (ВДВ)



Погоны сержантов и солдат (кроме ВМФ): 1 — младший сержант; 2 — ефрейтор; 3 — рядовой



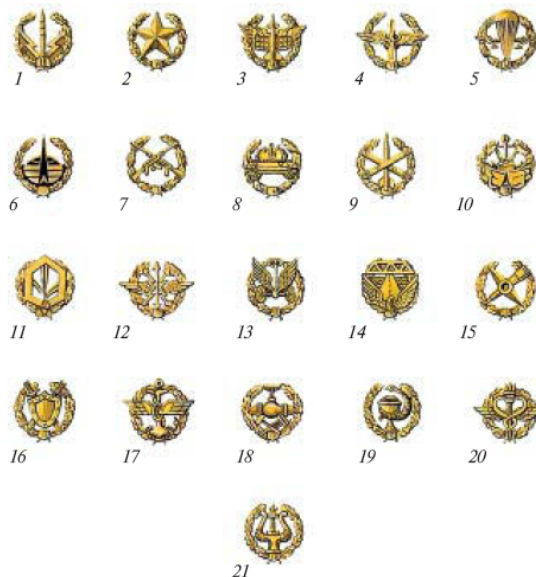
Нарукавные знаки различия по принадлежности к Вооруженным Силам: 1 — Вооруженные Силы (кроме ВМФ); 2 — Вооруженные Силы (ВМФ); 3 — военные представители в зарубежных странах; 4 — специальный контингент в составе ВС для участия в миротворческой деятельности



Нарукавные знаки различия по принадлежности к видам Вооруженных Сил: 1 — центральный аппарат Министерства обороны; 2 — Сухопутные войска; 3 — Военно-Воздушные Силы; 4 — Военно-Морской Флот



Нарукавные знаки различия по принадлежности к другим войскам: 1 — внутренние войска; 2 — войска гражданской обороны; 3 — железнодорожные войска



Эмблемы видов, родов войск и служб Вооруженных Сил Российской Федерации: 1 — Ракетные войска стратегического назначения; 2 — Сухопутные войска; 3 — Войска ПВО; 4 — Военно-Воздушные Силы; 5 — Воздушно-десантные войска; 6 — Космические войска; 7 — мотострелковые войска; 8 — танковые войска; 9 — ракетные войска и артиллерия; 10 — инженерные войска; 11 — войска радиационной, химической и биологической защиты; 12 — войска связи; 13 — автомобильные войска; 14 — дорожные войска; 15 — топографическая служба; 16 — юридическая служба; 17 — служба военных сообщений; 18 — служба горючего и смазочных материалов; 19 — медицинская служба; 20 — ветеринарно-санитарная служба; 21 — военно-оркестровая служба

Задание: Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях. Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания

Чаще всего кровотечение наступает в результате повреждения сосудов. Наиболее частая причина — травма (удар, укол, разрез, разможнение, растяжение). Значительно легче повреждаются сосуды и возникает кровотечение при атеросклерозе, гипертонической болезни. Кровотечение может также возникнуть при разъедании сосуда болезненным очагом (патологическим процессом) — туберкулезным, раковым, язвенным.

Виды кровотечений.

Кровотечения бывают различной силы и зависят от вида и калибра поврежденного сосуда. Кровотечения, при которых кровь вытекает из раны или естественных отверстий наружу, принято называть наружным. Кровотечение, при котором кровь скапливается в полостях тела, называется внутренним. Особенно опасны внутренние кровотечения в замкнутые полости — плевральную, брюшную, в сердечную сорочку, в полость черепа. Эти кровотечения незаметны, диагностика их крайне затруднена, и они могут остаться нераспознанными.

Внутренние кровотечения бывают при проникающих ранениях, закрытых повреждениях (разрывы внутренних органов без повреждения кожных покровов в результате сильного удара, падения с высоты, сдавливания), а также при заболеваниях внутренних органов (язва, рак, туберкулез, аневризма кровеносного сосуда).

С уменьшением количества циркулирующей крови ухудшается деятельность сердца, нарушается снабжение кислородом жизненно важных органов — мозга, почек, печени. Это вызывает резкое нарушение всех обменных процессов в организме, а затем и смерть.

Различают артериальное, венозное, капиллярное и паренхиматозное кровотечение.

Артериальное кровотечение наиболее опасно: за короткое время человек теряет большое количество крови, вытекающей под большим давлением. Кровь ярко-красного (алого) цвета бьет пульсирующей струёй. Этот вид кровотечения возникает при глубоких рубленых, колотых ранах. Если повреждены крупные артерии, аорта, в течение нескольких минут может произойти кровопотеря, не совместимая с жизнью.

Венозное кровотечение возникает при повреждении вен, в которых кровяное давление значительно ниже, чем в артериях, и кровь (она темно-вишневого цвета) вытекает медленнее, равномерной и непрерывной струёй. Венозное кровотечение менее интенсивно, чем артериальное, и поэтому редко носит угрожающий жизни характер. Однако при ранении вен шеи и грудной клетки в момент глубокого вдоха в просвет вен может втягиваться воздух. Пузырьки воздуха, проникая с током крови в сердце, могут вызвать закупорку его сосудов и стать причиной молниеносной смерти.

Капиллярное кровотечение возникает при повреждении мельчайших кровеносных сосудов (капилляров). Оно бывает, например, при поверхностных ранах, неглубоких порезах кожи, ссадинах. Кровь из раны вытекает медленно, по каплям, и если свертываемость крови нормальная, кровотечение прекращается самостоятельно.

Паренхиматозное кровотечение связано с повреждением внутренних органов, имеющих очень развитую сеть кровеносных сосудов (печень, селезенка, почки).

Остановка кровотечения.

Первая медицинская помощь при кровотечениях на месте происшествия преследует цель временно остановить кровотечение, чтобы затем доставить пострадавшего в лечебное учреждение, где кровотечение будет прекращено окончательно. Первая помощь при кровотечении осуществляется наложением повязки либо жгута, максимальным сгибанием поврежденной конечности в суставах.

Капиллярное кровотечение легко останавливается наложением на рану обычной давящей повязки. Для уменьшения кровотечения на период подготовки перевязочного материала достаточно поднять поврежденную конечность выше уровня туловища. После наложения повязки на область травмированной поверхности полезно положить пузырь со льдом (рис. 1).

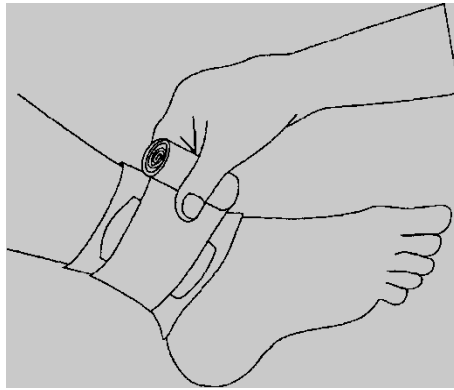


Рис. 1. Наложение давящей повязки

Остановка венозного кровотечения осуществляется наложением давящей повязки. Для этого поверх раны накладывают несколько слоев марли, тугий комок ваты и плотно забинтовывают. Сдавленные повязкой кровеносные сосуды быстро закрываются свернувшейся кровью, поэтому данный способ остановки кровотечения может быть окончательным. При сильном венозном кровотечении на период подготовки давящей повязки кровотечение можно временно остановить прижатием кровоточащего сосуда пальцами выше места ранения.

Для остановки артериального кровотечения необходимы энергичные и быстрые меры. Если кровь течет из небольшой артерии, хороший эффект дает давящая повязка.

Для остановки кровотечения из крупного артериального сосуда используют прием прижатия артерии выше места повреждения. Этот способ прост и основан на том, что ряд артерий можно полностью перекрыть, прижимая их к подлежащим костным образованиям в типичных местах (рис. 2).

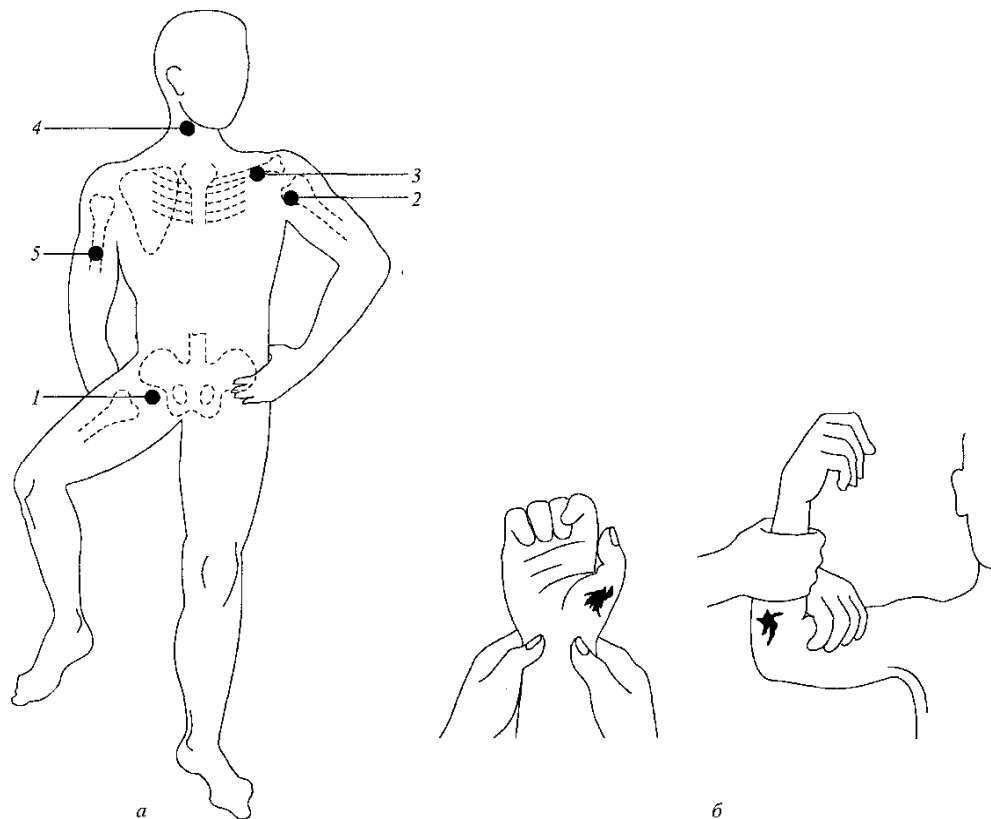


Рис. 2. Пережатие артерий:

а — места пережатия артерий: 1 — бедренной, 2 — подмышечной, 3 — подключичной, 4 — сонной, 5 — плечевой; б — пальцевое пережатие

Длительная остановка кровотечения при помощи пальцевого прижатия артерии невозможна, так как это требует большой физической силы, утомительно и практически исключает возможность транспортировки.

Надежным способом остановки сильного кровотечения из артерии конечности является наложение кровоостанавливающего жгута, стандартного или импровизированного (рис. 3).

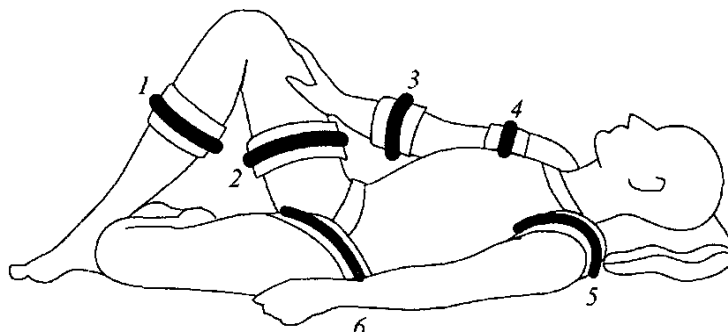


Рис. 3. Места наложения жгута при кровотечении из артерий:

- 1 — голени; 2 — голени и коленного сустава; 3 — кисти;
4 — предплечья и локтевого сустава; 5 — плеча; 6 — бедра

Жгут накладывают поверх рукава или брюк, но не на голое тело: можно повредить кожу. Держат жгут не более 2 ч (зимой — не более 1,5 ч), ибо более продолжительное сдавливание сосудов может привести к омертвлению конечности. Под жгут обязательно подкладывают записку с точным указанием времени его наложения (до минуты) (рис. 4).

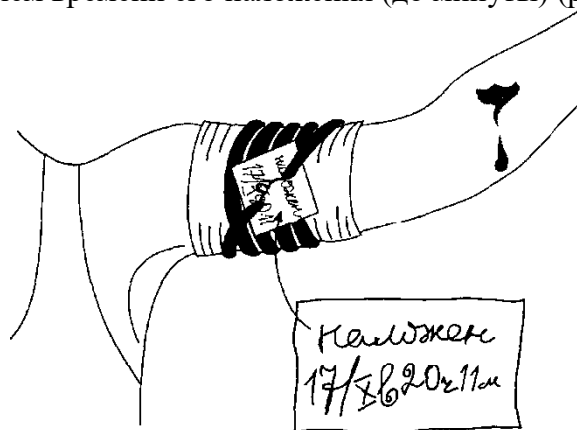


Рис. 4. Правильное наложение жгута

Если жгут наложен правильно, кровотечение прекращается немедленно, конечность бледнеет, пульсация сосудов ниже жгута исчезает. Чрезмерное затягивание жгута может вызвать разрыв мышц, нервов, сосудов и стать причиной паралича конечности. Слабо же наложенный жгут не достигает цели и создает условия для венозного застоя и усиления кровотечения.

Если нет специального жгута, можно использовать подручные средства: ремень, косынку, кусок материи, платок и т. п. Жгут из подручных материалов называется закруткой. Для наложения закрутки необходимо применяемый для этого предмет свободно завязать на требуемом уровне. Под узел следует провести палочку и, вращая ее, закручивать до полной остановки кровотечения, затем палочку фиксировать к конечности. Наложение закрутки болезненно, поэтому под нее надо обязательно подложить вату, полотенце или кусок ткани, сложенной в 2-3 раза. Все ошибки, опасности и осложнения, отмеченные при наложении жгута, полностью относятся и к закрутке (рис. 5).

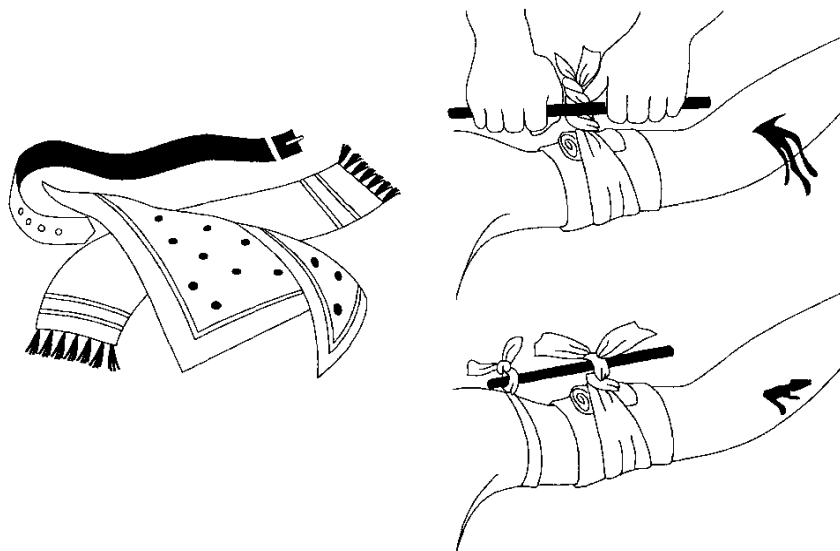


Рис. 5. Наложение закрутки

Для остановки кровотечения на время транспортировки применяют прижатие артерий путем фиксации конечностей в определенном положении. При ранении подключичной артерии остановить кровотечение можно максимальным отведением рук назад с фиксацией их на уровне локтевых суставов. Прижатие подколенной, бедренной, плечевой и локтевой артерий показано на рисунке (рис. 6).

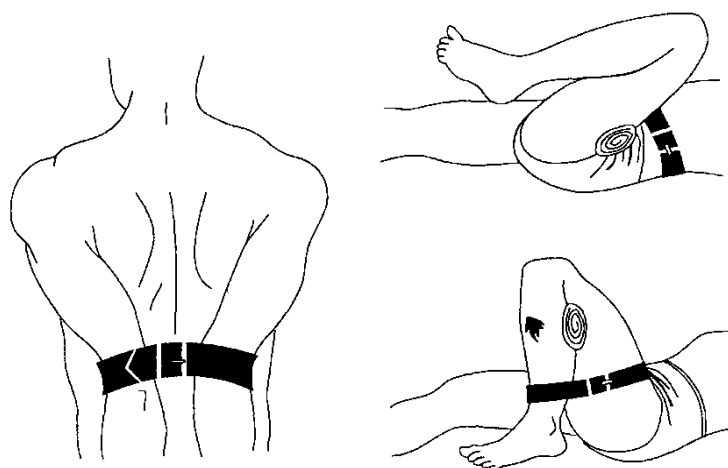


Рис. 6. Фиксация конечностей

Останавливая кровотечение из ран на предплечье (плече, бедре или голени), в локтевой сгиб (подмышечную впадину, паховую складку или подколенную ямку) кладут валик из ваты или туго свернутой ткани, сгибают до отказа руку в локтевом суставе (или соответственно в плечевом, прижимая ее к туловищу, а ногу — в тазобедренном или коленном суставе) и закрепляют в таком положении с помощью бинта, платка, ремня, полотенца. Оставлять конечность в таком положении можно, как и жгут, не более чем на 2 ч (рис. 7).

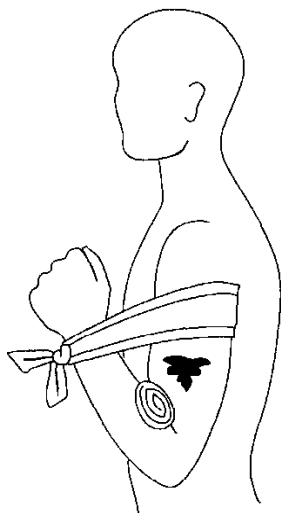


Рис. 7. Остановка кровотечения на предплечье

Этот способ непригоден при переломах костей или сильных ушибах.

Кровотечение после удаления зуба.

После удаления зуба или после его повреждения (выбитые зубы) возможно кровотечение из зубного ложа (лунки), особенно при высасывании пострадавшим крови из лунки, полоскании рта, а иногда при недостаточной свертываемости крови. Возникающее при удалении зуба кровотечение обычно быстро останавливается. Если оно не было остановлено, стало более обильным или возобновилось, необходимо принять меры к его остановке.

Оказание первой медицинской помощи. Необходимо сделать небольшой валик из стерильной ваты или марлевой салфетки, заложить его между верхними и нижними зубами соответственно месту удаленного зуба и посоветовать больному плотно сжать зубы. Валик по толщине должен соответствовать промежутку между зубами и при смыкании челюстей должен надавливать на место кровотечения.

Кровотечение из носа.

При ушибе носа, а иногда без видимой причины, при некоторых инфекционных заболеваниях, повышенном артериальном давлении, малокровии и т. д. нередко возникают кровотечения из носа.

Оказание первой медицинской помощи. Прежде всего, необходимо прекратить промывание носа, сморкание, откашливание крови, попадающей в носоглотку, сидение с опущенной головой и т. д., так как эти меры только усиливают кровотечение. Следует посадить больного или уложить с приподнятой головой, освободить шею и грудь от стесняющей одежды, дать доступ свежему воздуху. Больному рекомендуется дышать открытым ртом. Большинство носовых кровотечений при спокойном положении больного прекращается. Еще лучше, если это возможно, положить холод (пузырь или полиэтиленовый мешок со льдом, холодные примочки) на область переносицы. Остановке кровотечения в большинстве случаев способствует сжатие носа на 15-20 мин (рис. 8), особенно после введения в ноздрю комочка ваты (можно смочить его раствором перекиси водорода). Если кровотечение вскоре не остановится, необходимо вызвать врача или направить больного в медицинское учреждение.

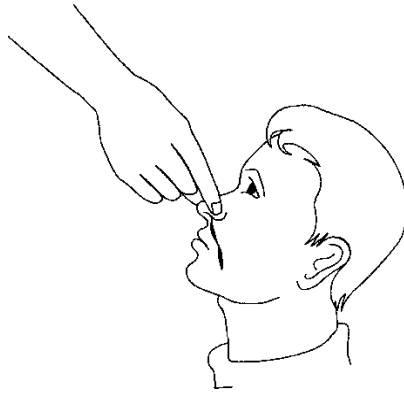


Рис. 8. Остановка носового кровотечения

Кровохарканье, или легочное кровотечение.

У больных туберкулезом и при некоторых других заболеваниях легких, а также при пороках сердца может отделяться мокрота с прожилками крови (кровохарканье), происходит откашливание крови в значительном количестве или обильное (легочное) кровотечение. Кровь во рту может быть из десен или слизистой, а также при рвоте вследствие желудочного кровотечения. Легочное кровотечение обычно не угрожает жизни, но производит тягостное впечатление на больного и окружающих.

Необходимо успокоить больного, указав на отсутствие опасности для жизни. Затем следует уложить его в постель с приподнятой верхней частью туловища. Для облегчения дыхания расстегивают или снимают сдавливающую одежду, открывают форточку. Больному запрещают говорить и пить горячее, советуют, если это возможно, не кашлять, дают лекарства из домашней аптечки, успокаивающие кашель. На грудь больного надо положить пузырь со льдом, к ногам — грелки или горчичники. При жажде следует давать пить маленькими глотками холодную воду или концентрированный раствор поваренной соли (1 столовая ложка соли на 1 стакан воды).

Для оказания первой помощи вызывают врача. Только врач, определив тяжесть кровотечения и характер заболевания, может диктовать дальнейшие действия.

Признаки клинической смерти.

Перед оказанием реанимационной помощи необходимо провести наружный осмотр и оценить общее состояние пострадавшего: наличие или отсутствие у него сознания, дыхания (пробы с зеркалом или ниткой) и кровообращения (определить наличие или отсутствие сердечных сокращений); цвет кожного покрова и видимых слизистых оболочек, а при наличии повреждений, оценить их локализацию и характер. Если имеется кровотечение, необходимо установить источник и характер (артериальное, венозное и т.п.), темп поступления крови, а также по возможности приблизительный объем кровопотери. Наступление клинической смерти обусловлено триадой клинических симптомов:

- отсутствием экскурсий грудной клетки (апноэ);
- отсутствием пульсации на крупных артериях (асистолия);
- отсутствием сознания (кома).

1) Потеря сознания возникает через 10 сек после наступления клинической смерти (необходимо помнить, что потеря сознания может наступить у человека, не находящегося в состоянии клинической смерти, а например, при обмороке). Оценка сознания проводится следующим образом: - необходимо громким голосом обратиться к потерпевшему, похлопав ладонями по его щекам или слегка ущипнуть его за щеку. Подняв большими пальцами оба верхних века пострадавшего, необходимо оценить состояние зрачков (размеры, одинаковость диаметра, реакцию на свет - паралитическое расширение зрачков наблюдается к 40 - 60 сек клинической смерти), наличие или отсутствие роговичных рефлексов путем прямого контакта подушечки большого пальца с роговой оболочкой глаз. Отсутствие ответной реакции зажмуривания глаз и отдергивание

головы говорит об отсутствии роговичного рефлекса и свидетельствует о выраженных расстройствах сознания;

- наличие или отсутствие движений в конечностях и речи;
- если пострадавший находится без сознания, то необходимо выяснить у окружающих сведения о сроках развития экстремальной ситуации, а также продолжительности времени после «вероятной» остановки сердца.

2) Оценка дыхания производится по внешним признакам подвижности грудной клетки и наличию движения воздуха через нос и рот. В сомнительных случаях применяются пробы с зеркалом и (или) ниткой. При отсутствии зеркала можно провести пробу с ниткой (пушинкой) поднесенной ко рту и носу. При наличии дыхания нитка (пушинка) колеблется в такт с дыхательными движениями.

3) Оценка кровообращения. Для установления наличия сердечных сокращений необходимо нащупать пульс на сонной (боковая поверхность шеи) или бедренной (паховая область) артериях. Исчезновение или отсутствие пульса на них - основной сигнал к началу реанимационных мероприятий, направленных на восстановление сердечных сокращений (удар в область сердца, закрытый массаж сердца). Если не удалось обнаружить пульс на крупных артериях, то для определения наличия кровообращения ставится проба с перетягиванием ниткой концевой фаланги пальца или жгутом плеча. У живого человека кожа за местом перетяжки в сторону от сердца, приобретет синюшную окраску, что связано со скоплением венозной крови и свидетельствует о наличии кровообращения. У пострадавшего с остановкой сердца и отсутствием кровообращения изменения цвета кожи после перетяжки не произойдет.

Следует помнить, что при первичной остановке дыхания, сердечная деятельность может продолжаться еще 3 - 4 мин. В случае первичной остановки сердца дыхание прекращается уже к концу 1 -ой мин. Имеются и другие признаки: исчезновение рефлексов, всех видов чувствительности и др.

Реанимационные мероприятия.

В настоящее время выделяют три типа терминального состояния: сердечный, легочный и мозговой. Реанимационные мероприятия должны проводиться в соответствии с типом терминального состояния (сердечная, легочная и мозговая реанимация).

В любом случае успех реанимационных мероприятий обусловлен тремя факторами:

- возможно более ранним установлением клинической смерти;
- немедленным началом сердечно-легочной реанимации (СЛР);
- своевременным вызовом специализированной реанимационной бригады.

Различают основной или базовый комплекс СЛР и специализированную реанимационную помощь.

Базовый комплекс сердечно-легочной реанимации (БКРМ) включает в себя мероприятия, которые могут быть начаты незамедлительно при появлении признаков остановки кровообращения и дыхания, независимо от условий и лицом, имеющим минимальную подготовку по реанимации.

Среди методов, которые могут быть использованы для проведения реанимационных мероприятий на месте получения повреждения (в объеме доврачебной помощи) относят:

- восстановление проходимости воздухоносных путей;
- искусственная вентиляция легких;
- закрытый массаж сердца для поддержания кровообращения;
- местное охлаждение головы.

Основные принципы доврачебной реаниматологической помощи как взрослым, так и детям одинаковы.

1) Восстановление проходимости воздухоносных путей.

Одной из частых причин непроходимости воздухоносных путей является западение корня языка. Необходимо добиться максимально быстрого полного восстановления проходимости воздухоносных путей. Для этого пострадавшего нужно уложить на спину, на ровную горизонтальную поверхность. Реаниматор располагается справа или слева от пострадавшего.

Спасатель подкладывает одну ладонь под шею пострадавшему и несколько приподнимает ее, а другой ладонью, опираясь возвышением большого пальца на лоб, плавно запрокидывает его голову назад (для отхождения корня языка от задней стенки глотки). Руку из-под шеи переносят на подбородок пострадавшего, помогая фиксировать запрокинутую голову, и большим пальцем этой руки приоткрывают ему рот. Эффект разгибания может быть усилен при подтягивании нижней челюсти вперед и вверх за подбородок. Эти приемы обеспечивают освобождение верхних дыхательных путей от смещающегося вниз и назад корня языка при бессознательном состоянии пострадавшего и расслаблении мышц дна полости его рта. Представляет опасность резкое и чрезмерное запрокидывание головы, которое может привести к повреждению шейного отдела позвоночника. Необходимо провести максимальное раскрытие рта пострадавшему и провести осмотр полости рта. Затем, захватив язык (через марлевую салфетку указательным и большим пальцами или с помощью булавки) и вытянув его вперед, зафиксировать его с помощью марлевой повязки вокруг шеи. С целью удаления инородных тел провести туалет полости рта (указательным пальцем, обернутым марлевой салфеткой или носовым платком).

2) Искусственная вентиляция легких.

Сохраненная или восстановленная проходимость верхних дыхательных путей позволяет приступить к проведению искусственной вентиляции легких (вдувание воздуха в легкие) методом «изо рта в рот» или «изо рта в нос», или «изо рта в нос и в рот».

3) Техника проведения искусственной вентиляции легких. При проведении искусственной вентиляции методом «изо рта в рот» реаниматор делает глубокий вдох и после плотного прижатия своих губ вокруг открытого рта пострадавшего производит глубокий выдох, наполняя легкие пострадавшего воздухом. При этом зажимаются крылья носа пострадавшего в виде прищепки большим и указательным пальцами ладони, расположенной на его лбу. Выдох у пострадавшего происходит самостоятельно. Во время пассивного выдоха спасатель выпрямляется и делает глубокий вдох.

Целесообразно использование воздуховода, улучшающего не только гигиеническую сторону мероприятия, особенно при выдохе пострадавшим, но и позволяющего расходовать меньше усилий для обеспечения проходимости верхних дыхательных путей. После установки воздуховода языкодержатель или фиксирующую язык булавку можно снять.

Если у пострадавшего не удалось разомкнуть челюсти и открыть рот или не удастся добиться герметизации рта пострадавшего, например, при повреждениях губ и щек, применяют искусственную вентиляцию способом «изо рта в нос». Последовательность приемов остается той же, только во время выдыхания воздуха в нос пострадавшему его рот закрывают своей ладонью, прижав нижнюю челюсть.

В начале проведения искусственной вентиляции легких делают 3 - 4 быстро следующих друг за другом вдувания-вдоха, ограничивая фазу выдоха, что позволяет ввести в воздухоносные пути пострадавшего больше воздуха и лучше «расправить» легкие. Затем темп составляет 15 вдыханий в одну минуту.

Об эффективности искусственной вентиляции легких можно судить по:

- синхронному, с вдуванием, поднятию грудной клетки;
- ощущению эластического сопротивления при вдувании;
- ощущение струи воздуха при выдохе пострадавшим.

4) Закрытый массаж сердца.

Последовательность (алгоритм) действий при остановке сердца:

- с целью восстановления сердечных сокращений, особенно если остановка сердца произошла «на глазах», необходимо провести механическую дефибрилляцию, т.е. нанести резкий удар (с расстояния 20 -30 см) основанием кулака по груди в область проекции сердца, которая расположена по средней линии грудины на границе верхней и средней ее трети;

- проверить пульсацию на крупных сосудах;

- при отсутствии пульсации на крупных сосудах приступить к проведению закрытого (наружного, непрямого) массажа сердца.

При проведении наружного массажа сердца механизм движения крови двоякий в результате:

- прямого сдавливания сердца между грудиной и позвоночником и выталкивания крови из его полостей;
- колебания внутригрудного давления (внутригрудной насос).

Техника проведения закрытого массажа сердца.

Пострадавший лежит на спине, на твердой поверхности. Если он лежит в мягкой постели, необходимо подложить под грудную клетку плоский твердый предмет с расчетом создания твердой опоры. Оказывающий помощь располагается сбоку от пострадавшего так, чтобы его плечевой пояс находился над грудиной пациента. Если пострадавший располагается на земле спасателю необходимо встать на колени. Затем спасатель нащупывает нижний конец грудины (мечевидный отросток) и устанавливает ладонную поверхность кисти (в состоянии разгибания) на два поперечно расположенных пальца выше мечевидного отростка в месте прикрепления 5 левого ребра к груди. Контакт с грудиной нужно осуществлять большой и малой возвышенностью кисти. Пальцы спасателя при этом не должны касаться грудной клетки. Вторая рука располагается сверху, под прямым углом к нижележащей руке. Первое нажатие на грудину нужно провести плавно и постараться определить ее эластичность. Затем толчкообразно, с равномерным давлением на грудину, необходимо ее сместить на 3 - 5 см и удержать в этом положении 0,5 с (у взрослых), а затем быстро расслабить руки, не отрывая их от грудины. Руки оказывающего помощь во время надавливания должны быть прямыми. Сдавливать грудную клетку пострадавшего нужно, используя не столько силу рук, сколько тяжесть своего туловища. Это позволит не только проводить массаж сердца эффективно, но и сохранить силы для его проведения в течение длительного времени. Частота толчкообразных надавливаний на грудную клетку должна быть 80 - 100 в мин. Прерывать закрытый массаж сердца можно не более чем на 5 с.

Детям в возрасте до 10 - 12 лет наружный массаж сердца нужно проводить одной рукой, а грудным детям - кончиками двух пальцев (указательным и средним). Частота толчков - 100-120 в мин. Толчки должны быть энергичными, но не чрезвычайно сильными (смещение грудины у грудных детей не должно превышать 1-2 см, у детей младшего возраста - 2-4 см).

Критерием эффективного наружного массажа сердца служит появление пульса на сонных и бедренных сосудах.

Закрытый массаж сердца проводят в сочетании с искусственной вентиляцией легких. Желательно, чтобы закрытый массаж сердца проводил один человек, а искусственную вентиляцию - другой. Соотношение между закрытым массажем сердца и искусственным дыханием может составлять 5:1.

Если оказывающий помощь один, то он также чередует 2 выдоха в легкие пострадавшего с 15 толчками на грудину (один цикл). Через каждые 4 цикла повторно определяют пульс на сонных и бедренных артериях.

Высокая частота массажа связана с тем, что при нем ударный объем составляет не более 30% от нормального, т.е. минутный объем сердцебиения может быть поддержан только за счет частоты сокращений сердца. При глубоком дыхании способом «изо рта в рот» и даже при низкой частоте дыхания поддерживается вполне достаточный объем дыхания.

Сохранившаяся или восстановленная в ходе оживления реакция зрачков на свет (сужение расширенных в момент первичного обследования) является дополнительным, но и нередко главным критерием в оценке перспективы реанимации.

4.1.2. УСТНЫЙ ОПРОС

Устный опрос №1 по Теме Введение (Аудиторная работа).

1. Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой.
2. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня, труда и отдыха.
3. Рациональное питание и его значение для здоровья.

4. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.

Устный опрос №2 по Теме 2. Государственная система обеспечения безопасности населения (Аудиторная работа).

1. Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.
2. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера.
3. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера.

4.1.3. ПИСЬМЕННАЯ ПРОВЕРКА

Комплект оценочных заданий №1 по Теме 4. Основы медицинских знаний (Аудиторная самостоятельная работа обучающегося).

1. Понятие травм и их виды?
2. Правила первой помощи при ранениях?
3. Правила наложения повязок различных типов?

4.2. Задания для промежуточной аттестации

П Е Р Е Ч Е Н Ь

вопросов для подготовки к дифференцированному зачету
по учебному предмету БУП.11 Основы безопасности жизнедеятельности
для обучающихся по специальности 26.02.03 Судовождение

Перечень вопросов:

1. Факторы, способствующие укреплению здоровья.
2. Вредные привычки и их профилактика.
3. Курение и его влияние на состояние здоровья.
4. Наркотики, наркомания и токсикомания.
5. Профилактика вредных привычек
6. Правила и безопасность дорожного движения.
7. Правила поведения при организации дорожного движения
8. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.
9. Характеристика чрезвычайных ситуаций природного характера.
10. Характеристика чрезвычайных ситуаций техногенного характера.
11. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)
12. Современные средства поражения и их поражающие факторы. Защита населения.
13. Эвакуация по сигналу «Пожарная тревога
14. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС.
15. Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций.
16. Правила безопасного поведения при угрозе теракта, захвате в качестве заложника.
17. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.
18. История создания Вооруженных Сил России.
19. Организационная структура Вооруженных Сил РФ
20. Другие рода войск РФ
21. Военская обязанность.
22. Призыв на военную службу.
23. Военские Уставы
24. Боевые традиции Вооруженных Сил РФ.
25. Знаки воинских различий в армии и на флоте
26. Ритуалы Вооруженных Сил РФ.
27. Правила оказания первой помощи.
28. Правила первой помощи при ранениях и травмах
29. Первая помощь при кровотечениях.

30. Остановка кровотечений
31. Первая помощь при ожогах, отморожениях, попадании инородных тел в верхние дыхательные пути.
32. Первая помощь при отравлениях.
33. Первая помощь при отсутствии сознания, обмороке, остановке сердца
34. Реанимация пострадавших
35. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.