



1920

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Кубанский государственный университет» в г. Геленджике

УТВЕРЖДЕНО

Проректор по работе с филиалами

\_\_\_\_\_ А.А. Евдокимов

Рабочая программа учебной дисциплины

**БД.06 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

специальность 09.02.03 Программирование в компьютерных системах

2020

Рабочая программа учебной дисциплины БД.06 Основы безопасности жизнедеятельности разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины БД.06 Основы безопасности жизнедеятельности, в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «28» июля 2014 г. №804, зарегистрирован в Министерстве юстиции 21 августа 2014 г. (рег. №33733).

Дисциплина	БД.06 Основы безопасности жизнедеятельности	
Форма обучения	очная	
Учебный год	2020-2021	
1 курс	2 семестр	
всего 106 часов, в том числе:		
лекции	46 час.	
практические занятия	24 час.	
самостоятельные занятия	36 час.	
форма итогового контроля	дифференцированный зачет	

Составитель: преподаватель \_\_\_\_\_

Утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин.  
протокол № 10 от «27» мая 2020 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин \_\_\_\_\_ Е.В. Пугачева  
«27» мая 2020 г.

Рецензент (-ы):

Преподаватель «Безопасность жизнедеятельности и Медицина катастроф» ГБПОУ Новороссийский медицинский колледж Геленджикский филиал	_____ подпись, печать	Голыжбин Олег Петрович
Военный комиссар города Геленджика Краснодарского края	_____ подпись, печать	Андриуца Вадим Васильевич

ЛИСТ  
согласования рабочей программы учебной дисциплины  
БД.06 Основы безопасности жизнедеятельности  
Специальность среднего профессионального образования:  
09.02.03 Программирование в компьютерных системах

Зам.директора по УР филиала \_\_\_\_\_ Т.А. Резуненко  
«27» мая 2020 г.

Заведующая сектором библиотеки филиала \_\_\_\_\_ Л.Г.Соколова  
«27» мая 2020 г.

Инженер-электроник (программно-информационное  
обеспечение образовательной программы) \_\_\_\_\_ А.В.Сметанин  
«27» мая 2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	5
1.1. Область применения программы .....	5
1.2. Область применения программы .....	5
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины–требования к результатам освоения дисциплины	5
1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (перечень формируемых компетенций) .....	8
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	9
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	9
2.2. Структура дисциплины .....	9
2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.06 Основы безопасности жизнедеятельности .....	11
2.4. Содержание разделов дисциплины .....	19
2.4.1. Занятия лекционного типа .....	19
2.4.2. Занятия семинарского типа .....	25
2.4.3. Практические занятия (лабораторные занятия) .....	25
2.4.4. Содержание самостоятельной работы .....	26
2.4.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	27
<b>3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ</b> .....	30
3.1 Образовательные технологии при проведении лекций .....	30
3.2 Образовательные технологии при проведении практических занятий (лабораторных работ) .....	30
<b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	31
4.1 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....	31
4.2. Программное обеспечение .....	31
<b>5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	32
<b>6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	34
<b>7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ</b> .....	36
7.1. Паспорт фонда оценочных средств .....	36
7.2. Критерии оценки знаний .....	36
7.3. Оценочные средства для проведения текущей аттестации .....	37
7.4. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации .....	52
7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации .....	53
<b>8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	55

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины БД.06 Основы безопасности жизнедеятельности является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах

## 1.2. Область применения программы

Дисциплина БД.06 Основы безопасности жизнедеятельности относится к базовым дисциплинам БД.00.

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Содержание программы направлено на достижение следующих **целей**:

- повышение уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз (жизненно важные интересы – совокупность потребностей, удовлетворение которых надежно обеспечивает существование и возможности прогрессивного развития личности, общества и государства);

- снижение отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;

- формирование антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков;

- обеспечение профилактики асоциального поведения учащихся.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;

- оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни**:

- для ведения здорового образа жизни;

- оказания первой медицинской помощи;

- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;

- вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;

- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;

- основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;
- порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;
- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;
- основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;
- основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;
- требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника;
- предназначение, структуру и задачи РСЧС;
- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны.

Освоение содержания учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» обеспечивает достижение следующих результатов:

**• Личностных:**

- 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;

**• метапредметных:**

- 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 во время 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 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;
- предметных:**
- 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 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 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.

#### **1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (перечень формируемых компетенций)**

Не предусмотрено.



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	106
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	70
в том числе:	
занятия лекционного типа	46
практические занятия	24
лабораторные занятия	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	36
в том числе:	
реферат	10
самостоятельная внеаудиторная работа в виде домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала	16
составление доклада	6
составление вопросов для самопроверки	4
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета/экзамена/диф.зачета</i>	<i>диф.зачет</i>

### 2.2. Структура дисциплины

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов			Самостоятельная работа студента (час)
	Всего	Теоретическое обучение	Практические и лабораторные занятия	
<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	-
<b>Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>16</b>
<b>Тема 1.1.</b> Здоровье и здоровый образ жизни	10	2	2	6
<b>Тема 1.2.</b> Вредные привычки и их профилактика	6	2	-	4
<b>Тема 1.3.</b> Правила и безопасность дорожного движения	4	2	2	-
<b>Тема 1.4.</b> Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества	6	2	-	4
<b>Тема 1.5.</b> Правовые основы взаимоотношения полов	4	2	-	2
<b>Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения</b>	<b>28</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>10</b>
<b>Тема 2.1.</b> Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций	8	2	2	4

природного и техногенного характера				
<b>Тема 2.2.</b> Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны	2	2	-	-
<b>Тема 2.3.</b> Современные средства поражения и их поражающие факторы	10	2	6	2
<b>Тема 2.4.</b> Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций	4	2	-	2
<b>Тема 2.5.</b> Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан	4	2	-	2
<b>Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>Тема 3.1.</b> История создания Вооруженных Сил России	2	2	-	-
<b>Тема 3.2.</b> Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации	4	2	-	2
<b>Тема 3.3.</b> Воинская обязанность	2	2	-	-
<b>Тема 3.4.</b> Призыв на военную службу	8	2	4	2
<b>Тема 3.5.</b> Качества личности военнослужащего, воинская дисциплина и ответственность	4	2	2	-
<b>Тема 3.6.</b> Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил России	4	2	-	2
<b>Раздел 4. Основы медицинских знаний</b>	<b>22</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>4</b>
<b>Тема 4.1.</b> Оказание первой медицинской помощи	14	8	6	-
<b>Тема 4.2.</b> Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика	4	2	-	2
<b>Тема 4.3.</b> Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка	4	2	-	2
<b>Курсовая работа (при наличии)</b>	-	-	-	-
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>106</b>	<b>46</b>	<b>24</b>	<b>36</b>

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.06 Основы безопасности жизнедеятельности

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
<b>Введение</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		1	
	<b>Лекции</b>	2		
1	Актуальность изучения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», цели и задачи дисциплины. Основные теоретические положения дисциплины, определения терминов «среда обитания», «биосфера», «опасность», «риск», «безопасность». Необходимость формирования безопасного мышления и поведения. Культура безопасности жизнедеятельности – современная концепция безопасного типа поведения личности.			
<b>Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>		<b>28</b>	1,2	
<b>Тема 1.1.</b> Здоровье и здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>		
	<b>Лекции</b>			
	1	Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. 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. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов.		2
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>			
	1	Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки		2
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		6		
Эволюция среды обитания, переход к техносфере. Взаимодействие человека и среды обитания. Стратегия устойчивого развития как условие выживания человечества. Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе. Здоровый образ жизни - основа укрепления и сохранения личного здоровья. Факторы, способствующие укреплению здоровья				
<b>Тема 1.2.</b> Вредные привычки и их профилактика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	1	
	<b>Лекции</b>	2		
	1	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. Пассивное курение и его влияние на здоровье. Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Алкоголь и его влияние на здоровье человека. Табакокурение и его влияние на здоровье. Наркотики и их пагубное воздействие на организм. Компьютерные игры и их влияние на организм человека	4	
<b>Тема 1.3.</b> Правила и безопасность дорожного движения	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	1,2,3
	<b>Лекции</b>		2	
	1	Правила и безопасность дорожного движения. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения		
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>		2	
	1	Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения		
<b>Тема 1.4.</b> Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	1,2
	<b>Лекции</b>		2	
	1	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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Роль физической культуры в сохранении здоровья. Пути сохранения репродуктивного здоровья общества.		4	
<b>Тема 1.5.</b> Правовые основы взаимоотношения полов	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	1,2
	<b>Лекции</b>		2	
	1	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»		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Особенности трудовой деятельности женщин и подростков. Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы		2	
<b>Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения</b>			<b>28</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	1
	<b>Лекции</b>		2	
	1	Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. 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.)		
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>	2	
	1 Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Характеристика ЧС природного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания. Характеристика ЧС техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.	4	
<b>Тема 2.2.</b> Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	1
	<b>Лекции</b>	2	
	1 Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые для защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны. Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций		
<b>Тема 2.3.</b> Современные средства поражения и их поражающие факторы	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	1,2,3
	<b>Лекции</b>	2	
	1 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		
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>	6	
	1 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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Современные средства поражения и их поражающие факторы.	2	
<b>Тема 2.4.</b> Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	1, 2
	<b>Лекции</b>	2	
	1 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. 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. 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. Правила безопасного поведения при угрозе		

		террористического акта, захвате в качестве заложника. Меры безопасности для населения, оказавшегося на территории военных действий		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Терроризм как основная социальная опасность современности. Космические опасности: мифы и реальность. Оповещение и информирование населения об опасности. Инженерная защита в системе обеспечения безопасности населения	2	
<b>Тема 2.5.</b> Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
		<b>Лекции</b>	2	
	1	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. 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		1
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Правовые и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности. МЧС России - федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций	2	
<b>Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность</b>			<b>24</b>	
<b>Тема 3.1.</b> История создания Вооруженных Сил России		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
		<b>Лекции</b>	2	
	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
<b>Тема 3.2.</b> Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
		<b>Лекции</b>	2	
	1	Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск. Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура. Военно-воздушные силы: история создания, предназначение, структура. Военно-морской флот, история создания, предназначение, структура. Ракетные войска стратегического назначения: история создания, предназначение, структура. Войска воздушно-космической обороны: история создания, предназначение, структура. Воздушно-десантные войска: история создания, предназначение,		1

		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. Их состав и предназначение		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды и рода войск. Основные виды вооружения и военной техники в Российской Федерации. Военная служба как особый вид федеральной государственной службы	2	
<b>Тема 3.3.</b> Воинская обязанность		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	1, 2
		<b>Лекции</b>	2	
	1	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. 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.		
<b>Тема 3.4.</b> Призыв на военную службу		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	1,2
		<b>Лекции</b>	2	
	1	Призыв на военную службу. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части. 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. Альтернативная гражданская служба. Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы. Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы		
		<b>Практические (лабораторные) занятия</b>	4	
	1	Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Организация и порядок призыва граждан на военную службу в Российской Федерации.	2	
<b>Тема 3.5.</b> Качества личности военнослужащего,		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	1,2
		<b>Лекции</b>	2	
	1	Качества личности военнослужащего как защитника Отечества: любовь к Родине, высокая		

воинская дисциплина и ответственность		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. 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		
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>		2	
	1	Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции		
<b>Тема 3.6.</b> Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил России	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	<b>Лекции</b>		2	
	1	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. 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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации. Символы воинской чести. Патриотизм и верность воинскому долгу. Дни воинской славы России. Города-герои Российской Федерации. Города воинской славы Российской Федерации				



<b>Раздел 4. Основы медицинских знаний</b>		22	
<b>Тема 4.1.</b> Оказание первой медицинской помощи	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	
	<b>Лекции</b>	8	1, 2, 3
	1 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». 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. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга. Первая помощь при переломах. Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания. Понятие травматического токсикоза. Местные и общие признаки травматического токсикоза. Основные периоды развития травматического токсикоза. 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. 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. Первая помощь при воздействии низких температур. Последствия воздействия низких температур на организм человека. Основные степени отморожений. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей. Первая помощь при отравлениях. Острое и хроническое отравление. Первая помощь при отсутствии сознания. Признаки обморока. 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.		
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>	6	
1 Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях. Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания			
<b>Тема 4.2.</b> Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	<b>Лекции</b>	2	
	1 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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	

	Профилактика инфекционных заболеваний. Первая помощь при острой сердечной недостаточности. СПИД - чума XXI века.		
<b>Тема 4.3.</b> Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	1
	<b>Лекции</b>	2	
	1 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. Основы ухода за младенцем. Физиологические особенности развития новорожденных детей. Основные мероприятия по уходу за младенцами. Формирование основ здорового образа жизни. Духовность и здоровье семьи.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Духовность и здоровье семьи. Здоровье родителей - здоровье ребенка. Формирование здорового образа жизни с пеленок. Как стать долгожителем? Рождение ребенка - высшее чудо на Земле. Политика государства по поддержке семьи	2	
<b>Всего: лекции - 46, практические занятия - 24, СРС - 36</b>		<b>106</b>	

## 2.4. Содержание разделов дисциплины

### 2.4.1. Занятия лекционного типа

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
<i>2 семестр</i>			
1	Введение	Актуальность изучения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», цели и задачи дисциплины. Основные теоретические положения дисциплины, определения терминов «среда обитания», «биосфера», «опасность», «риск», «безопасность». Необходимость формирования безопасного мышления и поведения. Культура безопасности жизнедеятельности – современная концепция безопасного типа поведения личности.	У
2	Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. 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. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов. 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. Пассивное курение и его влияние на здоровье. Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании. Правила и безопасность дорожного движения. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.	У, Р, Т

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
		<p>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. 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»</p>	
3	<p>Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения</p>	<p>Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. 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.). Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые для защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны. Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций. 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. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Инженерная защита, виды защитных сооружений. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны.</p>	У, Р, Т

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
		<p>Правила поведения в защитных сооружениях. 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. 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. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника. Меры безопасности для населения, оказавшегося на территории военных действий. 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. 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</p>	
4	Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность	<p>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</p>	У, Р, Т

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
		<p>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. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск. Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура. Военно-воздушные силы: история создания, предназначение, структура. Военно-морской флот, история создания, предназначение, структура. Ракетные войска стратегического назначения: история создания, предназначение, структура. Войска воздушно-космической обороны: 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. Их состав и предназначение. 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. 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</p>	

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
		<p>образования. Призыв на военную службу. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части. 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. Альтернативная гражданская служба. Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы. Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы. 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. 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,</p>	

№ раздел а	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего о контрол я
1	2	3	4
		<p>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. 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. 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.</p>	
5	Раздел 4. Основы медицинских знаний	<p>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». 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. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга. Первая помощь при переломах. Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания.</p>	У, Р, Т



№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
		<p>Понятие травматического токсикоза. Местные и общие признаки травматического токсикоза. Основные периоды развития травматического токсикоза. 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. 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. Первая помощь при воздействии низких температур. Последствия воздействия низких температур на организм человека. Основные степени отморожений. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей. Первая помощь при отравлениях. Острое и хроническое отравление. Первая помощь при отсутствии сознания. Признаки обморока. 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. 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. 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. Основы ухода за младенцем. Физиологические особенности развития новорожденных детей. Основные мероприятия по уходу за младенцами. Формирование основ здорового образа жизни. Духовность и здоровье семьи.</p>	
Примечание: Т – тестирование, Р – написание рефера, У – устный опрос			

**2.4.2. Занятия семинарского типа**  
не предусмотрены учебным планом

### **2.4.3. Практические занятия (лабораторные занятия)**

№	Наименование раздела	Наименование практических (лабораторных) работ	Форма текущего контроля

2 семестр			
1	2	3	4
1	Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	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.	У, Т
2	Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения	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.	У, Т
3	Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность	Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции. Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки	У, Т
4	Раздел 4. Основы медицинских знаний	Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях. Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания	У, Т
Примечание: Т – тестирование, Р – написание реферата, Э – эссе, Д – доклад, У – устный опрос, КР – контрольная работа, КЗ – кейс-задание, ПР – практическая работа			

#### 2.4.4. Содержание самостоятельной работы

##### Темы рефератов

##### Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья

1. Эволюция среды обитания, переход к техносфере.
2. Взаимодействие человека и среды обитания.
3. Стратегия устойчивого развития как условие выживания человечества.
4. Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе.
5. Здоровый образ жизни — основа укрепления и сохранения личного здоровья.
6. Факторы, способствующие укреплению здоровья.
7. Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы.
8. Роль физической культуры в сохранении здоровья.
9. Пути сохранения репродуктивного здоровья общества.
10. Алкоголь и его влияние на здоровье человека.
11. Табакокурение и его влияние на здоровье.
12. Наркотики и их пагубное воздействие на организм. Компьютерные игры и их влияние на организм человека.
13. Особенности трудовой деятельности женщин и подростков.

##### Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения

1. Характеристика ЧС природного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.
2. Характеристика ЧС техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.
3. Терроризм как основная социальная опасность современности.
4. Космические опасности: мифы и реальность.
5. Современные средства поражения и их поражающие факторы.
6. Оповещение и информирование населения об опасности.

7. Инженерная защита в системе обеспечения безопасности населения.
8. Правовые и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности.
9. МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

### **Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность**

1. Структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды и рода войск.
2. Основные виды вооружения и военной техники в Российской Федерации.
3. Военная служба как особый вид федеральной государственной службы.
4. Организация и порядок призыва граждан на военную службу в Российской Федерации.
5. Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации.
6. Символы воинской чести.
7. Патриотизм и верность воинскому долгу.
8. Дни воинской славы России.
9. Города-герои Российской Федерации.
10. Города воинской славы Российской Федерации.

### **Раздел 4. Основы медицинских знаний**

1. Профилактика инфекционных заболеваний.
2. Первая помощь при острой сердечной недостаточности.
3. СПИД — чума XXI века.
4. Оказание первой помощи при бытовых травмах.
5. Духовность и здоровье семьи.
6. Здоровье родителей — здоровье ребенка.
7. Формирование здорового образа жизни с пеленок.
8. Как стать долгожителем?
9. Рождение ребенка — высшее чудо на Земле.
10. Политика государства по поддержке семьи.

#### **2.4.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Самостоятельная работа учащихся является важнейшей формой учебно-воспитательного процесса.

Основная цель самостоятельной работы при изучении дисциплины – закрепить теоретические знания, полученные в ход лекционных занятий, а также сформировать практические навыки подготовки в области физики.

Самостоятельная работа учащихся в процессе освоения дисциплины включает:

- изучение основной и дополнительной литературы по предмету;
- изучение (конспектирование) вопросов, вызывающих затруднения при их изучении;
- работу с электронными учебными ресурсами;
- изучение материалов периодической печати, интернет ресурсов;
- подготовку к тестированию;
- подготовку к практическим занятиям,
- выполнение домашних заданий,

- подготовку реферата (доклада, эссе) по одной из тем курса.

Наименование раздела, темы	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1 Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	<p>Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 класс. Базовый уровень: учебник / С.В. Алексеев, С.П. Данченко и др.- М.: Вентана-Граф, 2015.- 416 с.</p> <p>Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы. Базовый уровень [Текст] : учебник для учащихся общеобразовательных организаций / С. В. Алексеев, С. П. Данченко, Г. А. Костецкая, С. Н. Ладнов. - 3-е изд., стер. - Москва : Вентана-Граф, 2018. - 416 с.</p> <p>Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебник для СПО / Я. Д. Вишняков [и др.]; под общ. ред. Я. Д. Вишнякова. — 5-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 416 с. - URL: <a href="https://www.biblio-online.ru/viewer/6EA67AA8-6336-4BA9-A5CD-A68EE6E4F318#page/1">https://www.biblio-online.ru/viewer/6EA67AA8-6336-4BA9-A5CD-A68EE6E4F318#page/1</a></p> <p>Безопасность жизнедеятельности. Практикум [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Я. Д. Вишняков [и др.]; под общ. ред. Я. Д. Вишнякова. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 249 с. - URL: <a href="https://www.biblio-online.ru/viewer/29CF5618-AF06-4180-AE1E-E07CFE7CE80F#page/1">https://www.biblio-online.ru/viewer/29CF5618-AF06-4180-AE1E-E07CFE7CE80F#page/1</a></p> <p>Родионова, О. М. Медико-биологические основы безопасности : учебник для СПО / О. М. Родионова, Д. А. Семенов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 340 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9986-0. - URL: <a href="https://biblio-online.ru/viewer/FE88136E-0CDA-4F06-88D5-BC126D4CC900/mediko-biologicheskie-osnovy-bezopasnosti#page/1">https://biblio-online.ru/viewer/FE88136E-0CDA-4F06-88D5-BC126D4CC900/mediko-biologicheskie-osnovy-bezopasnosti#page/1</a></p>
2 Государственная система обеспечения безопасности населения	<p>Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 класс. Базовый уровень: учебник / С.В. Алексеев, С.П. Данченко и др.- М.: Вентана-Граф, 2015.- 416 с.</p> <p>Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы. Базовый уровень [Текст] : учебник для учащихся общеобразовательных организаций / С. В. Алексеев, С. П. Данченко, Г. А. Костецкая, С. Н. Ладнов. - 3-е изд., стер. - Москва : Вентана-Граф, 2018. - 416 с.</p> <p>Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебник для СПО / Я. Д. Вишняков [и др.]; под общ. ред. Я. Д. Вишнякова. — 5-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 416 с. - URL: <a href="https://www.biblio-online.ru/viewer/6EA67AA8-6336-4BA9-A5CD-A68EE6E4F318#page/1">https://www.biblio-online.ru/viewer/6EA67AA8-6336-4BA9-A5CD-A68EE6E4F318#page/1</a></p> <p>Безопасность жизнедеятельности. Практикум [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Я. Д. Вишняков [и др.]; под общ. ред. Я. Д. Вишнякова. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 249 с. - URL: <a href="https://www.biblio-online.ru/viewer/29CF5618-AF06-4180-AE1E-E07CFE7CE80F#page/1">https://www.biblio-online.ru/viewer/29CF5618-AF06-4180-AE1E-E07CFE7CE80F#page/1</a></p> <p>Родионова, О. М. Медико-биологические основы безопасности : учебник для СПО / О. М. Родионова, Д. А. Семенов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 340 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9986-0. - URL: <a href="https://biblio-online.ru/viewer/FE88136E-0CDA-4F06-88D5-BC126D4CC900/mediko-biologicheskie-osnovy-bezopasnosti#page/1">https://biblio-online.ru/viewer/FE88136E-0CDA-4F06-88D5-BC126D4CC900/mediko-biologicheskie-osnovy-bezopasnosti#page/1</a></p>
3 Основы обороны государства и воинская обязанность	<p>Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 класс. Базовый уровень: учебник / С.В. Алексеев, С.П. Данченко и др.- М.: Вентана-Граф, 2015.- 416 с.</p> <p>Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы. Базовый уровень [Текст] : учебник для учащихся общеобразовательных организаций / С. В. Алексеев, С. П. Данченко, Г. А. Костецкая, С. Н. Ладнов. - 3-е изд., стер. - Москва : Вентана-Граф, 2018. - 416 с.</p> <p>Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебник для СПО / Я. Д. Вишняков [и др.]; под общ. ред. Я. Д. Вишнякова. — 5-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 416 с. - URL: <a href="https://www.biblio-online.ru/viewer/6EA67AA8-6336-4BA9-A5CD-A68EE6E4F318#page/1">https://www.biblio-online.ru/viewer/6EA67AA8-6336-4BA9-A5CD-A68EE6E4F318#page/1</a></p> <p>Безопасность жизнедеятельности. Практикум [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Я. Д. Вишняков [и др.]; под общ. ред. Я. Д. Вишнякова. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 249 с. - URL: <a href="https://www.biblio-online.ru/viewer/29CF5618-AF06-4180-AE1E-E07CFE7CE80F#page/1">https://www.biblio-online.ru/viewer/29CF5618-AF06-4180-AE1E-E07CFE7CE80F#page/1</a></p> <p>Родионова, О. М. Медико-биологические основы безопасности : учебник для СПО / О. М. Родионова, Д. А. Семенов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. —</p>

	340 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9986-0. - URL: <a href="https://biblio-online.ru/viewer/FE88136E-0CDA-4F06-88D5-BC126D4CC900/mediko-biologicheskije-osnovy-bezopasnosti#page/1">https://biblio-online.ru/viewer/FE88136E-0CDA-4F06-88D5-BC126D4CC900/mediko-biologicheskije-osnovy-bezopasnosti#page/1</a>
4 Основы медицинских знаний	<p>Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 класс. Базовый уровень: учебник / С.В. Алексеев, С.П. Данченко и др.- М.: Вентана-Граф, 2015.- 416 с.</p> <p>Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы. Базовый уровень [Текст] : учебник для учащихся общеобразовательных организаций / С. В. Алексеев, С. П. Данченко, Г. А. Костецкая, С. Н. Ладнов. - 3-е изд., стер. - Москва : Вентана-Граф, 2018. - 416 с.</p> <p>Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебник для СПО / Я. Д. Вишняков [и др.]; под общ. ред. Я. Д. Вишнякова. — 5-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 416 с. - URL: <a href="https://www.biblio-online.ru/viewer/6EA67AA8-6336-4BA9-A5CD-A68EE6E4F318#page/1">https://www.biblio-online.ru/viewer/6EA67AA8-6336-4BA9-A5CD-A68EE6E4F318#page/1</a></p> <p>Безопасность жизнедеятельности. Практикум [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Я. Д. Вишняков [и др.]; под общ. ред. Я. Д. Вишнякова. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 249 с. - URL: <a href="https://www.biblio-online.ru/viewer/29CF5618-AF06-4180-AE1E-E07CFE7CE80F#page/1">https://www.biblio-online.ru/viewer/29CF5618-AF06-4180-AE1E-E07CFE7CE80F#page/1</a></p> <p><i>Родионова, О. М.</i> Медико-биологические основы безопасности : учебник для СПО / О. М. Родионова, Д. А. Семенов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 340 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9986-0. - URL: <a href="https://biblio-online.ru/viewer/FE88136E-0CDA-4F06-88D5-BC126D4CC900/mediko-biologicheskije-osnovy-bezopasnosti#page/1">https://biblio-online.ru/viewer/FE88136E-0CDA-4F06-88D5-BC126D4CC900/mediko-biologicheskije-osnovy-bezopasnosti#page/1</a></p>

Кроме перечисленных источников учащийся может воспользоваться поисковыми системами сети Интернет по теме самостоятельной работы.

Для освоения дисциплины и выполнения предусмотренных учебной программой курса заданий по самостоятельной работе может быть использовано следующее учебно-методическое обеспечение:

- методические рекомендации к выполнению практических работ;
- методические рекомендации к самостоятельной работе.

Началом организации любой самостоятельной работы должно быть привитие навыков и умений грамотной работы с учебной и научной литературой. Этот процесс, в первую очередь, связан с нахождением необходимой для успешного овладения учебным материалом литературой. Учащийся должен уметь пользоваться фондами библиотек и справочно-библиографическими изданиями.

### 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для обучения основам безопасности жизнедеятельности предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

В процессе обучения применяются образовательные технологии личностно-деятельностного, развивающего и проблемного обучения.

В учебном процессе наряду с традиционными образовательными технологиями используются компьютерное тестирование, тематические презентации, интерактивные технологии.

#### 3.1 Образовательные технологии при проведении лекций

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол-во час
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>			<b>6</b>
1	Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни	Аудиовизуальная технология	2
2	Тема 1.2. Вредные привычки и их профилактика	Проблемное изложение	2
3	Тема 1.3. Правила и безопасность дорожного движения	Проблемное изложение	2
<b>Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения</b>			<b>2</b>
4	Тема 2.3. Современные средства поражения и их поражающие факторы	Аудиовизуальная технология	2
<b>Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность</b>			<b>6</b>
5	Тема 3.1. История создания Вооруженных Сил России	Аудиовизуальная технология	2
6	Тема 3.2. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации	Аудиовизуальная технология	2
7	Тема 3.6. Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил России	Аудиовизуальная технология	2
<b>Раздел 4. Основы медицинских знаний</b>			<b>2</b>
8	Тема 4.1. Оказание первой медицинской помощи	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
<b>Итого по курсу</b>			<b>46</b>
<b>в том числе интерактивное обучение*</b>			<b>16</b>

#### 3.2 Образовательные технологии при проведении практических занятий (лабораторных работ)

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол-во час
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>			<b>2</b>
1	Тема 1.3. Правила и безопасность дорожного движения	Проблемное изложение	2
<b>Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения</b>			<b>2</b>
2	Тема 2.3. Современные средства поражения и их поражающие факторы	Анализ конкретных ситуаций	2
<b>Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность</b>			<b>2</b>
3	Тема 3.4. Призыв на военную службу	Проблемное изложение	2
<b>Раздел 4. Основы медицинских знаний</b>			<b>2</b>
4	Тема 4.1. Оказание первой медицинской помощи	Анализ конкретных ситуаций	2
<b>Итого по курсу</b>			<b>24</b>
<b>в том числе интерактивное обучение*</b>			<b>8</b>

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Материально-техническая база обеспечивает проведение всех видов практических занятий по темам, указанным в рабочей программе дисциплины.

В соответствии с ФГОС занятия проводятся в кабинете безопасности жизнедеятельности и охраны труда.

#### **Оборудование учебного кабинета безопасности жизнедеятельности и охраны труда:**

Мультимедийный проектор – 1 шт., экран – 1 шт., блок – 1 шт., учебная мебель, учебно-методические материалы по дисциплине, электронные образовательные ресурсы по дисциплине, наглядные пособия по дисциплине, носилки тканевые МЧС – 1 шт., индикатор радиоактивности "РАДЕКС" РД 1212 – 1 шт., комплект индивидуальной медицинской гражданской защиты КИМГЗ – 1 шт., шина транспортная эластичная полимерно-алюминиевая взрослая ШТПА-В -1 шт., прибор войсковой химической разведки ВПХР -1 шт. Интерактивный лазерный тир «Рубин» ИЛТ-110 «КАДЕТ», учебно-методический стрелковый тренажерный комплекс – 1 шт.

#### **Учебно-методическое обеспечение кабинета**

Рабочие программы дисциплины

Фонд оценочных средств

Методические разработки к занятиям

Раздаточный материал

Наглядные пособия, плакаты

Демонстрационные материалы (мультимедийные презентации, видеофильмы)

### **4.2. Программное обеспечение**

1. 7-zip; (лицензия на англ. <http://www.7-zip.org/license.txt>)
2. Adobe Acrobat Reader; (лицензия - <https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME>)
3. Adobe Flash Player; (лицензия - <https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME>)
4. Apache OpenOffice; (лицензия - <http://www.openoffice.org/license.html>)
5. Free Commander; (лицензия - <https://freecommander.com/ru/%d0%bb%d0%b8%d1%86%d0%b5%d0%bd%d0%b7%d0%b8%d1%8f/>)
6. Google Chrome;(лицензия - [https://www.google.ru/chrome/browser/privacy/eula\\_text.html](https://www.google.ru/chrome/browser/privacy/eula_text.html))
7. LibreOffice (в свободном доступе);
8. Mozilla Firefox - браузер. (лицензия - <https://www.Mozilla.org/en-US/MPL/2.0/>).

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1 Основная литература

1. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 класс. Базовый уровень: учебник / С.В. Алексеев, С.П. Данченко и др. - М.: Вентана-Граф, 2015.- 416 с.
2. **Основы безопасности жизнедеятельности.** 10-11 классы. Базовый уровень [Текст] : учебник для учащихся общеобразовательных организаций / С. В. Алексеев, С. П. Данченко, Г. А. Костецкая, С. Н. Ладнов. - 3-е изд., стер. - Москва : Вентана-Граф, 2018. - 416 с.
3. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебник для СПО / Я. Д. Вишняков [и др.]; под общ. ред. Я. Д. Вишнякова. — 5-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 416 с. - URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/6EA67AA8-6336-4BA9-A5CD-A68EE6E4F318#page/1>
4. Безопасность жизнедеятельности. Практикум [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Я. Д. Вишняков [и др.]; под общ. ред. Я. Д. Вишнякова. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 249 с. - URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/29CF5618-AF06-4180-AE1E-E07CFE7CE80F#page/1>
5. *Родионова, О. М.* Медико-биологические основы безопасности : учебник для СПО / О. М. Родионова, Д. А. Семенов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 340 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9986-0. - URL: <https://biblio-online.ru/viewer/FE88136E-0CDA-4F06-88D5-BC126D4CC900/mediko-biologicheskie-osnovy-bezopasnosti#page/1>

### 5.2 Дополнительная литература

1. Каракеян, В. И. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для СПО / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2016. — 330 с.;
2. *Каракеян, В. И.* Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 330 с. - URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/77FDED62-5E73-4B12-BA77-ECF91AE5AF40#page/1>
3. *Белов, С. В.* Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 1 [Электронный ресурс]: учебник для СПО / С. В. Белов. — 5-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 350 с. - URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/B177F744-6F61-4C25-BB71-CA202B4457A3#page/1>
4. *Белов, С. В.* Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебник для СПО / С. В. Белов. — 5-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 362 с. - URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/C7E36374-8626-472B-AEE6-EDA94D5F38FA#page/1>
5. *Родионова, О. М.* Охрана труда [Электронный ресурс]: учебник для СПО / О. М. Родионова, Д. А. Семенов. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 113 с. - URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/80B95C7E-F2F6-4891-9C00-CFAD056617C9#page/1>



6. Родионова, О. М. Медико-биологические основы безопасности. Охрана труда [Электронный ресурс]: учебник для СПО / О. М. Родионова, Д. А. Семенов. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 441 с. - URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/1F854887-B22E-46FC-BA52-972627C42EE3#page/1>
7. Беляков, Г. И. Основы обеспечения жизнедеятельности и выживание в чрезвычайных ситуациях [Электронный ресурс]: учебник для СПО / Г. И. Беляков. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 352 с. - URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/67800A5A-D98A-488A-B843-EC6E3AAF5E87#page/1>

### 5.3 Периодические издания

1. Среднее профессиональное образование
2. ОБЖ. Основы безопасности жизнедеятельности. - URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1274322>
3. Наука и школа. - URL: [http://e.lanbook.com/journal/element.php?p110\\_id=2088](http://e.lanbook.com/journal/element.php?p110_id=2088)
4. Образование и наука.- URL: [http://e.lanbook.com/journal/element.php?p110\\_id=2339](http://e.lanbook.com/journal/element.php?p110_id=2339)
5. Экология и безопасность жизнедеятельности.- URL: [http://e.lanbook.com/journal/element.php?p110\\_id=2472](http://e.lanbook.com/journal/element.php?p110_id=2472)
6. Социологические исследования.- URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/633>

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

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE». – URL: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. ЭБС издательства «Лань». – URL: <https://e.lanbook.com>
3. ЭБС «Юрайт». – URL: <http://www.biblio-online.ru/>
4. ЭБС «BOOK.ru» <https://www.book.ru>
5. ЭБС «ZNANIUM.COM» [www.znanium.com](http://www.znanium.com)
6. Электронный каталог Научной библиотеки КубГУ. – URL:<http://212.192.134.46/MegaPro/Catalog/Home/Index>
7. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников» - URL:[www.grebennikon.ru](http://www.grebennikon.ru)
8. Научная электронная библиотека (НЭБ) «eLibrary.ru». - URL:<http://www.elibrary.ru>
9. Базы данных компании «Ист Вью». - URL:<http://dlib.eastview.com>
10. Лекториум ТВ». - URL: <http://www.lektorium.tv/>
11. Национальная электронная библиотека «НЭБ». - URL:<http://нэб.рф/>
12. КиберЛенинка: научная электронная библиотека. – URL: <http://cyberleninka.ru/>
13. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная ИС свободного доступа. – URL: <http://window.edu.ru>.
14. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» - URL <http://www.consultant.ru>

## 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Учащиеся для полноценного освоения учебного курса должны составлять конспекты как при прослушивании его теоретической (лекционной) части, так и при подготовке к практическим (семинарским) занятиям. Желательно, чтобы конспекты лекций и семинаров записывались в логической последовательности изучения курса и содержались в одной тетради. Это обеспечит более полную подготовку как к текущим учебным занятиям, так и сессионному контролю знаний.

Самостоятельная работа учащихся является важнейшей формой учебно-познавательного процесса. Цель заданий для самостоятельной работы – закрепить и расширить знания, умения, навыки, приобретенные в результате изучения дисциплины; овладеть умением использовать полученные знания в практической работе; получить первичные навыки профессиональной деятельности.

Началом организации любой самостоятельной работы должно быть привитие навыков и умений грамотной работы с учебной и научной литературой. Этот процесс, в первую очередь, связан с нахождением необходимой для успешного овладения учебным материалом литературой. Учащийся должен изучить список нормативно-правовых актов и экономической литературы, рекомендуемый по учебной дисциплине; уметь пользоваться фондами библиотек и справочно-библиографическими изданиями.

Задания для самостоятельной работы выполняются в письменном виде во внеаудиторное время. Работа должна носить творческий характер, при ее оценке преподаватель в первую очередь оценивает обоснованность и оригинальность выводов. В письменной работе по теме задания учащийся должен полно и всесторонне рассмотреть все аспекты темы, четко сформулировать и аргументировать свою позицию по исследуемым вопросам. Выбор конкретного задания для самостоятельной работы проводит преподаватель, ведущий практические занятия в соответствии с перечнем, указанным в планах практических занятий.

### *Общие правила выполнения письменных работ*

На первом занятии студенты должны быть проинформированы о необходимости соблюдения норм академической этики и авторских прав в ходе обучения. В частности, предоставляются сведения:

- общая информация об авторских правах;
- правила цитирования;
- правила оформления ссылок;

Все имеющиеся в тексте сноски тщательно выверяются и снабжаются «адресами».

Недопустимо включать в свою работу выдержки из работ других авторов без указания на это, пересказывать чужую работу близко к тексту без отсылки к ней, использовать чужие идеи без указания первоисточников (это касается и информации, найденной в Интернете). Все случаи плагиата должны быть исключены.

Список использованной литературы должен включать все источники информации, изученные и проработанные студентом в процессе выполнения работы, и должен быть составлен в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Библиографическая ссылка. Общие требования и правила».

### *Требования к написанию реферата*

Реферат по данному курсу является одним из методов организации самостоятельной работы.

Темы рефератов являются дополнительным материалом для изучения данной дисциплины. Реферат оценивается в один балл в оценке итого экзамена

Реферат должен быть подготовлен согласно теме, предложенной преподавателем. Допускается самостоятельный выбор темы реферата, но по согласованию с преподавателем.

Для написания реферата студент самостоятельно подбирает источники информации по выбранной теме (литература учебная, периодическая и Интернет-ресурсы)

Объем реферата – не менее 10 страниц формата А 4.

Реферат должен иметь (титульный лист, содержание, текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию, заключение, список литературы не менее 5 источников)

Обсуждение тем рефератов проводится на тех практических занятиях, по которым они распределены. Это является обязательным требованием. В случае не представления реферата согласно установленному графику (без уважительной причины), учащийся обязан подготовить новый реферат.

Информация по реферату не должна превышать 10 минут. Выступающий должен подготовить краткие выводы по теме реферата для конспектирования.

Сдача реферата преподавателю обязательна.

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

### 7.1. Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Наименование оценочного средства
1	Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	Устный опрос, реферат, тесты
2	Государственная система обеспечения безопасности населения	Устный опрос, реферат, тесты
3	Основы обороны государства и воинская обязанность	Устный опрос, реферат, тесты
4	Основы медицинских знаний	Устный опрос, реферат, тесты

### 7.2. Критерии оценки знаний

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися кейс-заданий (производственных ситуаций), написания эссе и рефератов.

**Круглый стол, дискуссия, полемика, диспут, дебаты.** Оценочные средства, позволяющие включать обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

**Реферат.** Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

#### **Требования к написанию реферата**

Реферат по данному курсу является одним из методов организации самостоятельной работы студентов.

Темы рефератов являются дополнительным материалом для изучения данной дисциплины. Реферат оценивается в один балл в оценке итого экзамена

Реферат должен быть подготовлен согласно теме, предложенной преподавателем.

Допускается самостоятельный выбор темы реферата, но по согласованию с преподавателем.

Для написания реферата студент самостоятельно подбирает источники информации по выбранной теме (литература учебная, периодическая и интернет-ресурсы)

Объем реферата – не менее 10 страниц формата А 4.

Реферат должен иметь (титульный лист, содержание, текст должен быть разбит на разделы, согласно содержания, заключение, список литературы не менее 5 источников)

Обсуждение тем рефератов проводится на тех практических занятиях, по которым они распределены. Это является обязательным требованием. В случае не представления реферата согласно установленного графика (без уважительной причины), студент обязан подготовить новый реферат.

Информация по реферату не должна превышать 10 минут. Выступающий должен подготовить краткие выводы по теме реферата для конспектирования студентов.

Сдача реферата преподавателю обязательна.

**Тест.** Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.

**Критерии оценки.** Знания студентов на практических занятиях оцениваются отметками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» выставляется, когда студент показывает глубокое всестороннее знание раздела дисциплины, обязательной и дополнительной литературы, аргументировано и логически стройно излагает материал, может применять знания для анализа конкретных ситуаций.

Оценка «хорошо» ставится при твердых знаниях раздела дисциплины, обязательной литературы, знакомстве с дополнительной литературой, аргументированном изложении материала, умении применить знания для анализа конкретных ситуаций.

Оценка «удовлетворительно» ставится, когда студент в основном знает раздел дисциплины, может практически применить свои знания.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, когда студент не освоил основного содержания предмета и слабо знает изучаемый раздел дисциплины.

### 7.3. Оценочные средства для проведения текущей аттестации

Текущая аттестация по дисциплине БД.06 Основы безопасности жизнедеятельности проводится в форме:

- фронтальный опрос;
- индивидуальный устный опрос;
- письменный контроль;
- тестирование по теоретическому материалу;
- практическая работа;
- защита реферата.

Форма аттестации	Знания	Умения	Личные качества обучающегося	Примеры оценочных средств
фронтальный опрос	основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него; потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания; основные задачи государственных служб по защите	владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; <ul style="list-style-type: none"> <li>• пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;</li> <li>• оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе;</li> <li>• использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:</li> <li>• для</li> </ul>	способность к применению методов и способов выполнения учебных задач	реферат

	<p>населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;</p> <p>основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;</p> <p>порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;</p> <p>состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;</p> <p>основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;</p> <p>основные виды военно-профессиональной деятельности;</p> <p>особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;</p> <p>требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника;</p> <p>предназначение, структуру и задачи РСЧС;</p> <p>предназначение, структуру и задачи гражданской обороны.</p>	<p>ведения здорового образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• оказания первой медицинской помощи;</li> <li>• развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;</li> <li>• вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи.</li> </ul>		
индивидуальный	основные	ты населения от	способность к	индивидуальн

устный опрос	<p>составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности;</p> <p>репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;</p> <p>потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;</p> <p>основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;</p> <p>основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;</p> <p>порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;</p> <p>состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;</p> <p>основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;</p> <p>основные виды военно-профессиональной деятельности;</p>	<p>чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;</li> <li>• оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе;</li> <li>• использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:</li> <li>• для ведения здорового образа жизни;</li> <li>• оказания первой медицинской помощи;</li> <li>• развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;</li> <li>• вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи.</li> </ul>	поиску и использованию информации необходимой для решения учебных задач	ые задания-карты (схемы)
--------------	---	--	---	--------------------------

	<p>особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы; требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника; предназначение, структуру и задачи РСЧС; предназначение, структуру и задачи гражданской обороны.</p>			
<p>письменный контроль</p>	<p>основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него; потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания; основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; порядок первоначальной постановки на</p>	<p>ты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;</li> <li>• оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе;</li> <li>• использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни: <ul style="list-style-type: none"> <li>• для ведения здорового образа жизни;</li> <li>• оказания первой медицинской помощи;</li> <li>• развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;</li> <li>• вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи.</li> </ul> </li> </ul>	<p>способность объективно оценивать результаты работы</p>	<p>тестирование</p>



		<p>воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу; состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации; основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе; основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы; требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника; предназначение, структуру и задачи РСЧС; предназначение, структуру и задачи гражданской обороны.</p>			
тестирование по теоретическому материалу	<p>основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него; потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения,</p>	<p>ты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;</li> <li>• оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе;</li> <li>• использовать</li> </ul>	<p>способность использовать формы и счета бухгалтерского учета</p>	тестирование	

	<p>характерные для региона проживания; основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу; состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации; основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе; основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы; требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника; предназначение, структуру и задачи</p>	<p>приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• для ведения здорового образа жизни;</li> <li>• оказания первой медицинской помощи;</li> <li>• развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;</li> <li>• вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи.</li> </ul>		
--	--	---	--	--

	РСЧС; предназначение, структуру и задачи гражданской обороны.			
защита реферата	основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него; потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания; основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу; состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации; основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения	ты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; <ul style="list-style-type: none"> <li>• пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;</li> <li>• оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе;</li> <li>• использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни: <ul style="list-style-type: none"> <li>• для ведения здорового образа жизни;</li> <li>• оказания первой медицинской помощи;</li> <li>• развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;</li> <li>• вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи.</li> </ul> </li> </ul>	позитивное отношение к себе, работа над повышением самооценки	реферат

	<p>военной службы и пребывания в запасе; основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы; требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника; предназначение, структуру и задачи РСЧС; предназначение, структуру и задачи гражданской обороны.</p>			
--	---	--	--	--

### **Примерные тестовые задания:**

#### **Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья.**

##### **1. Определите из приведенных ниже основные причины пожаров в жилых зданиях**

- А. нарушения правил безопасности при пользовании электробытовыми и электронагревательными приборами
- Б. неосторожное обращение с огнем
- В. неисправность внутренних пожарных кранов
- Г. нарушения правил хранения и использования горючих и легковоспламеняющихся жидкостей
- Д. беспечность и небрежность при обращении с огнем
- Е. неисправность телефонной связи.

##### **2. Что необходимо сделать, если в квартире начался пожар? Укажите ответы в правильной последовательности.**

- А. попытаться потушить огонь, используя первичные средства пожаротушения
- Б. открыть окно для удаления дыма
- В. немедленно покинуть помещение, плотно закрыв за собой дверь
- Г. позвонить на работу родителям и сообщить о пожаре
- Д. позвать на помощь взрослых
- Е. позвонить в пожарную охрану и сообщить о пожаре.

##### **3. Что запрещается делать при пожаре в квартире?**

- А. выходить через задымленную лестничную площадку и пользоваться лифтом

- Б. при выходе по незадымленной лестнице держаться за стены и поручни
- В. выпрыгивать из окна, спускаться по водосточным трубам при помощи простыни и веревок
- Г. при увеличении концентрации дыма передвигаться пригнувшись или ползком
- Д. открывать двери и окна и тушить огонь до прибытия пожарной охраны
- Е. сообщать о пожаре в пожарную охрану, пока об этом не сообщено родителям на работу
- Ж. гасить водой включенные в сеть электроприборы.

**4. Придя вечером из школы, вы обнаружили, что из-под двери вашей квартиры идет дым. Выберите варианты дальнейших действий и определите их очередность.**

- А. Войти в квартиру и узнать причину задымления
- Б. взять у соседей ведро и потушить огонь
- В. пойти к соседям и позвонить по «01»
- Г. позвонить родителям.

**5. Во время просмотра телепередачи загорелся телевизор. Определите правильную очередность действий.**

- А. взять ведро с водой и залить пламя
- Б. обесточить телевизор или полностью отключить электропитание в квартире
- В. сообщить о возгорании в пожарную охрану
- Г. если телевизор взорвался и пожар усилился, открыть окно и попытаться сбить пламя
- Д. если пожар усилился, покинуть помещение, закрыв двери и окна
- Е. если после отключения телевизор продолжает гореть, накрыть его плотной тканью, одеялом.

**6. Главными направлениями государственной политики в транспортной сфере является**

- А. развитие и совершенствование форм и методов обучения населения безопасности дорожного движения
  - Б. создание системы формирования общественного мнения, проведения широкой разъяснительной работы
  - В. совершенствование системы контроля за соблюдением участниками дорожного движения правил дорожного движения РФ, и принуждение к их соблюдению
  - Г. совершенствование правил дорожного движения.
- Что лишнее?

**7. Культура поведения на дорогах включает в себя компоненты**

- А. изучение и совершенствование знаний правил дорожного движения
  - Б. воспитание в себе внутренней потребности и дисциплины в соблюдении правил дорожного движения
  - В. умение оценить обстановку на дорогах, предвидеть события и возможность возникновения опасной ситуации
  - Г. владение умениями и способами избегать опасных ситуаций на дороге
  - Д. умение действовать адекватно в ДТП для снижения фактора риска
  - Е. умение пользоваться средствами защиты автотранспорта.
- Что лишнее?

**8. Дорожные знаки подразделяются на несколько групп**

- А. предупреждающие
  - Б. приоритета
  - В. запрещающие
  - Г. предписывающие
  - Д. информационные
  - Е. сервиса
  - Ж. дополнительной информации
  - З. особых предписаний
  - И. особых запрещений.
- Что лишнее?

**9. Из предложенных вариантов выберите основные причины транспортных аварий**

- А. отсутствие разметки на дороге
- Б. плохие погодные условия
- В. невнимательность участников дорожного движения
- Г. отсутствие светофоров на перекрестках
- Д. отсутствие подземных переходов
- Е. невыполнение правил безопасности водителями транспортных средств
- Ж. неправильное поведение пассажиров.

**10. Основными зонами опасности в метро являются**

- А. вход в метро
- Б. турникеты на входе
- В. площадка перед эскалатором
- Г. эскалатор
- Д. перрон
- Е. вагон поезда
- Ж. выход из метро.

**Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения.**

**1. В соответствии с указом Президента РФ в России образовано семь федеральных округов**

- А. Центральный
  - Б. Северо-западный
  - В. Приволжский
  - Г. Южный
  - Д. Уральский
  - Е. Сибирский
  - Ж. Дальневосточный
  - З. Северный
- Что лишнее?

**2. Главными целями и задачами СНГ являются развитие сотрудничества в областях**

- А. политической
- Б. экономической
- В. культурной
- Г. всех вышеперечисленных.

**3. Национальные интересы России во внутривнутриполитической сфере состоят**

А. в обеспечении стабильности конституционного строя, институтов государственной власти

Б. в обеспечении демократических перемен и уничтожении терроризма

В. в обеспечении гражданского мира и национального согласия и территориальной целостности, единства правового поля и порядка

Г. в обеспечении интернационализма и создания причин возврата к социализму.

**4. Важнейшей составляющей национальных интересов является защита**

А. от ЧС природного и техногенного характера

Б. от опасностей военного времени

В. от терроризма

Г. от ДТП

Что лишнее?

**5. Общенациональной проблемой в России является**

А. повышение общей культуры каждого человека в области безопасности жизнедеятельности

Б. предупреждение ЧС природного, техногенного и социального характера

В. защита границ и территорий от террористов

**6. Основными причинами увеличения количества ЧС природного и техногенного характера является**

А. опасные природные явления

Б. стихийные бедствия

В. аварии и техногенные катастрофы

Г. человеческий фактор

**7. К ЧС социального характера относятся**

А. война

Б. терроризм

В. наркобизнес

Г. злоупотребление опьяняющими веществами

Д. похищение людей

Е. инфекционные болезни

Что лишнее?

**8. При обеспечении безопасности жизнедеятельности населения в условиях ЧС мирного и военного времени РСЧС проводит мероприятия по**

А. мониторингу

Б. прогнозированию

В. оповещению

Г. инженерной защите населения и территорий от ЧС

Д. радиационной и химической защите

Е. биологической защите

Ж. эвакуации населения

З. аварийно-спасательным и другим неотложным работам.

Что лишнее?

**9. Назовите закон, определяющий правовые и организационные нормы в области защиты от ЧС**

А. закон РФ «О безопасности»

Б. ФЗ «Об обороне»

В. ФЗ «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера».

Г. ФЗ «О гражданской обороне»

**10. Назовите федеральный орган, решающий задачи безопасности жизнедеятельности населения**

А. министерство обороны РФ

Б. министерство РФ по делам гражданской обороны, ЧС и ликвидации последствий стихийных бедствий

В. федеральная служба безопасности

Г. министерство труда и занятости РФ.

**Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность**

**1. Дополните предложение.**

Боевые традиции-это...

- а. система межличностных отношений в воинских коллективах;
- б. народные обычаи, перенесённые в сферу военных отношений;
- в. исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение правила, обычаи и нормы поведения военнослужащих, связанные с выполнением боевых задач и населением воинской службы;
- г. исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение уставные и неуставные взаимоотношения.

**2. Что характерно для любого воинского коллектива?**

- а. автономия, означающая определённую самостоятельность и проявляющаяся в выполнении функций, свойственных только этому коллективу;
- б. способность сохранять структуру и функции;
- в. минимальная численность и состав, позволяющие выполнять возложенные на коллектив функции;
- г. оптимальная численность и состав, позволяющие полностью выполнять возложенные на коллектив функции с минимальными затратами труда и средств;
- д. способность быстро изменять организационную структуру.

**3. Дополни предложение.**

Ордена-это...

- а. почётные ведомственные награды за успехи в различной деятельности;
- б. наградные государственные знаки за успехи на производстве;
- в. почётные государственные награды за воинские и другие отличия и заслуги.
- г. почётные награды министра обороны РФ за безупречное служение Родине.

**4. Какие государственные награды России и бывшего СССР сохранены в системе госнаград Российской Федерации?**

- а. орден Святого Георгия и знак отличия Георгиевский крест;
- б. орден «За заслуги перед Отечеством»;
- в. военные ордена Суворова, Ушакова, Кутузова, Александра Невского, Нахимова;
- г. орден и медаль «За заслуги перед отечеством».

**5. На какие виды условно можно подразделить воинские ритуалы?**

- а. парадной деятельности;



- б. боевой деятельности;
- в. учебно-боевой деятельности;
- г. повседневной деятельности;
- д. гарнизонной и караульной служб;
- е. боевой учёбы.

**6. Дополни предложение.**

Воинская обязанность-это...

- а. особый вид государственной службы, исполняемой гражданами в Вооружённых силах и других войсках;
- б. установленный государством воинский долг по военной защите своей страны;
- в. установленный государством почётный долг граждан с оружием в руках защищать своё Отечество, нести службу в рядах, Вооружённых сил, проходить вневоинскую подготовку и выполнять другие связанные с обороной страны обязанности.

**7. Что предусматривает воинская обязанность граждан в период мобилизации, военного положения и в военное время?**

- а. отсрочку от военной службы;
- б. призыв на военную службу;
- в. прохождение военной службы;
- г. военное обучение;
- д. призыв на военные сборы и их прохождение.

**8. Какие санкции принимаются в отношении гражданина, на являющегося по вызову военного комиссариата в указанный срок без уважительной причины?**

- а. моральная и материальная ответственность;
- б. дисциплинарная ответственность в соответствии с законодательством РФ;
- в. административная ответственность в соответствии с законодательством РФ;
- г. уголовная ответственность в соответствии с Уголовным кодексом РФ.

**9. Что предусматривает обязательная подготовка к военной службе?**

- а. подготовку по основам военной службы в общеобразовательных учреждениях и учебных пунктах органов местного самоуправления,
- б. участие в военно-патриотической работе и подготовку в военно-патриотических объединениях;
- в. членство в какой либо организации, имеющей военную направленность;
- г. овладение одной или несколькими военно-учётными специальностями;
- д. прохождение медицинского освидетельствования.

**10. Какая может быть вынесена оценка по результатам профессионального психологического отбора о пригодности гражданина к исполнению обязанностей в сфере военной деятельности?**

- а. рекомендуется вне очереди - высшая категория профессиональной пригодности;
- б. рекомендуется в первую очередь – первая категория профессиональной пригодности;
- в. рекомендуется – вторая категория профессиональной пригодности;
- г. рекомендуется условно – третья категория профессиональной пригодности;

д. не рекомендуется – четвёртая категория профессиональной пригодности.

## **Раздел 4. Основы медицинских знаний**

### **1. Гигиена – это**

- А. наука о чистоте тела и жилища
- Б. наука о здоровье и гигиенических требованиях, предъявляемых к здоровью человека
- В. наука, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека и населения в целом, разрабатывающая гигиенические нормы и правила сохранения здоровья, трудоспособности и продления активного долголетия.

### **2. Личная гигиена включает в себя правила, направленные на**

- А. точное выполнение законов природы, влияющих на здоровье человека и его безопасную жизнедеятельность в условиях среды активного обитания
- Б. сохранение здоровья отдельного человека и его работоспособности, активного долголетия, профилактику инфекционных и неинфекционных заболеваний

### **3. Какие продукты питания сохраняют здоровье зубов**

- А. кондитерские, макаронные и мясные изделия
- Б. жирная пища
- В. овощи и фрукты

### **4. Одним из лучших материалов для изготовления одежды является**

- А. хлопчатобумажные ткани
- Б. искусственные материалы
- В. полимерные волокна.

### **5. Семья – это**

- А. выработавшаяся за многие века форма объединения людей мужского и женского пола в интересах создания нормальных условий для их повседневной жизнедеятельности, сохранения здоровья, рождения и воспитания детей, передачи жизненного опыта, осуществление преемственности поколений
- Б. социальная группа, состоящая из мужчины и женщины, объединенных условиями среды обитания жизни, единой моралью и взаимным идеологическим мировоззрением.

В. ячейка общества, объединяющая мужчину и женщину для совместной жизни и продления рода.

### **6. В РФ официально признается брак**

- А. зарегистрированный в ЗАГСе
- Б. официально не зарегистрированный, когда личные и имущественные отношения между мужчиной и женщиной продолжались не менее трех лет
- В. зарегистрированный в территориальных органах внутренних дел по месту жительства мужчины или женщины.

### **7. В соответствии с Кодексом о браке и семье, возрастом разрешенным для вступления в брак считается**

- А. 14 лет
- Б. 16 лет
- В. 18 лет.

### **8. Права и обязанности родителей их детей определены**

- А. Конституцией РФ
- Б. Гражданским Кодексом РФ

В. Кодексом о браке и семье.

#### **9. К БППП относятся**

- А. сифилис, гонорея, трихомониаз, хламидиоз, генитальный герпес
- Б. вирусный гепатит, чесотка, дизентерия, сибирская язва, туляремия
- В. токсоинфекция, корь, столбняк, бешенство.

#### **10. ВИЧ-инфекция передается следующим образом**

- А. через пищу, предметы домашнего обихода, кровососущих насекомых
- Б. при половом контакте с инфицированным, через недостаточно простерилизованные медицинские инструменты, при переливании крови
- В. при поцелуях, объятиях, рукопожатиях, при пользовании общественными туалетами, душем, бассейном.

### **Примерные вопросы для устного опроса:**

#### **Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья.**

1. Перечислите основные группы причин возникновения пожаров в повседневной жизни.
2. Какие основные мероприятия проводятся в государстве по защите населения от пожаров?
3. Перечислите основные права граждан РФ в области пожарной безопасности.
4. Какие причины обусловили рост ДТП в нашей стране?
5. Какие основные причины поведения человека приводят к гибели на воде?
6. Как влияет загрязнение окружающей среды на здоровье человека?
7. Какие правила поведения в повседневной жизни способствуют сохранению окружающей природной среды?

#### **Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения.**

1. Каковы основные причины увеличения количества ЧС природного и техногенного характера?
2. Какие основные элементы включает в себя государственная система обеспечения безопасности населения страны от ЧС?
3. Какие ситуации относятся к ЧС природного, техногенного и социального характера? Назовите основные причины их возникновения.
4. Как классифицируются ЧС по масштабу их распространения и тяжести последствий?
5. Что представляет собой терроризм как общественное явление?

#### **Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность**

1. Назовите этапы развития ВС в нашей стране.
2. Назовите основные понятия и определения «патриотизма», «российского гражданина» и «воина».
3. Что такое «Дни воинской славы России», и каким законом они определены?
4. Каково значение воинского товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений?
5. В чем предназначение и роль воинского знамени?

6. Назовите основные государственные награды РФ. За какие заслуги награждаются граждане России?

#### Раздел 4. Основы медицинских знаний

1. Что такое «нравственность», и каково ее значение на современном этапе?

2. Каково значение семьи в современном обществе? Каковы условия и порядок заключения брака, права и обязанности родителей?

3. Какова ПМП при ранениях и различных видах травм?

4. Какова ПМП при остановке сердца (ИВЛ и непрямой массаж сердца)?

5. Дайте понятие об алкогольном, наркотическом отравлениях. Опишите их возможные последствия. Как оказать ПМП в этих случаях?

Как оказать ПМП при отравлении лекарственными препаратами?

#### 7.4. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Форма аттестации	Знания	Умения	Личные качества обучающегося	Примеры оценочных средств
Дифференцированный зачет	основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него; потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания; основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; порядок	<ul style="list-style-type: none"> <li>• владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;</li> <li>• пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;</li> <li>• оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе;</li> <li>• использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• для ведения здорового образа жизни;</li> <li>• оказания первой медицинской помощи;</li> <li>• развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;</li> <li>• вызова (обращения за помощью) в случае необходимости</li> </ul> </li> </ul> <p>соответствующей</p>	способность к применению методов и способов выполнения учебных задач; способность к поиску и использованию информации необходимой для решения учебных задач	Вопросы к дифференцированному зачету

	<p>первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу; состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации; основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе; основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы; требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника; предназначение, структуру и задачи РСЧС; предназначение, структуру и задачи гражданской обороны.</p>	<p>службы экстренной помощи.</p>		
--	--	----------------------------------	--	--

#### **7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации**

1. Нормативно-правовая база Российской Федерации в области обеспечения безопасности населения в чрезвычайных ситуациях.
2. Принцип формирования в Российской Федерации гражданской обороны.
3. Задачи гражданской обороны.
4. Перечислить чрезвычайные ситуации природного характера, дать характеристики.
5. Перечислить чрезвычайные ситуации техногенного характера, дать характеристики.
6. Назвать причины аварий и катастроф техногенного характера.
7. Назвать опасные объекты техногенного характера.

8. Перечислить чрезвычайные ситуации социального характера.
9. Определение терроризма, условия образования и способы предупреждения.
10. Антитеррористическая деятельность в Российской Федерации, задачи НАК.
11. Дать определение «эпицентра» землетрясения.
12. Что понимается под «устойчивостью» работы объекта экономики?
13. Факторы, определяющие устойчивость работы объекта экономики.
14. Пути и способы повышения устойчивости работы объекта экономики.
15. Какие объекты относятся к категории опасных производственных объектов?
16. Назначение и виды средств индивидуальной защиты.
17. Назначение и виды средств коллективной защиты.
18. Причины и факторы, усугубляющие острую сердечную недостаточность.
19. Оказание первой медицинской помощи при острой сердечной недостаточности.
20. Классификация ранений, первая медицинская помощь при ранениях.
21. Первая медицинская помощь при ожогах.
22. Причины отморожений, первая медицинская помощь при отморожениях.
23. Факторы, влияющие на исход развития отравления.
24. Первая медицинская помощь при отравлении вредными веществами.
25. Воздействие электрического тока на человека.
26. Оказание первой медицинской помощи пострадавшему от действия электрического тока.
27. Виды переломов, оказание первой медицинской помощи при переломах.
28. Классификация кровотечений, правила оказания первой медицинской помощи при кровотечениях.
29. Факторы, влияющие на опасность поражения электрическим током.
30. Основные меры электробезопасности.
31. Здоровый образ жизни и факторы, влияющие на здоровье.
32. Профилактика и предупреждение пожаров.
33. Правила личной безопасности при пожаре.
34. Средства, предусмотренные для локализации и тушения пожаров.
35. Основные понятия о воинской обязанности и военной службе

## 8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни.

**Здоровье** — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

1. Здоровье — нормальная функция организма на всех уровнях его организации, нормальный ход биологических процессов, способствующих индивидуальному выживанию и воспроизводству
2. Динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой
3. Участие в социальной деятельности и общественно полезном труде, способность к полноценному выполнению основных социальных функций
4. Отсутствие болезни, болезненных состояний и изменений
5. Способность организма приспосабливаться к постоянно изменяющимся условиям внешней среды

По уставу ВОЗ, «здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов»<sup>1</sup>

#### Индивидуальное здоровье человека зависит от факторов

1. Биологические факторы 20 %

2. Окружающая среда (природная, социальная, техногенная) – 20%

3. Служба здоровья – 10%

4. Индивидуальный образ жизни – 50%

(8 слайд)

3. Изучение нового материала. Лекция, беседа, презентация, социальный видеоклип..

#### Физминутка: Упражнения для снятия зрительного утомления

1. Зажмурить глаза. Открыть глаза (5 раз).

2. Круговые движения глазами. Головой не вращать (10 раз).

3. Не поворачивая головы, отвести глаза как можно дальше влево. Не моргать. Посмотреть прямо. Несколько раз моргнуть. Закрыть глаза и отдохнуть. То же самое вправо (2-3 раза).

4. Смотреть на какой-либо предмет, находящийся перед собой, и поворачивать голову вправо и влево, не отрывая взгляда от этого предмета (2-3 раза).

5. Смотреть в окно вдаль в течение 1 минуты.

6. Поморгать 10-15 с. Отдохнуть, закрыв глаза.

**На этом уроке мы рассмотрим основы, составляющие ЗОЖ, что вы думаете по этому поводу? Разрешается высказывать как своё мнение, так и воспользоваться интернет ресурсом.**

**И так, что мы отнесём к базисным, основным компонентам своего индивидуального образа жизни. Мы постараемся с вами к концу урока понять основы нашего индивидуального ЗОЖ, построить «дом» (в виртуальном смысле) в котором мы хотели бы жить. Понять, что нам нужно для**

**дальнейшей успешной жизни, построения карьерной лестнице, достатка и семейного благополучия.**

Дискуссия по включению данных компонентов в ЗОЖ. Ещё раз повторяем, что такое ЗОЖ (повторение). **Здоровый образ жизни – это система привычек и поведения человека, направленная на обеспечение определённого уровня здоровья. 2 мин.**

**Определяем компоненты ЗОЖ.:**

**Двигательная активность**

**Рациональное питание**

**Гигиена**

**Экология**

*1 мин. (8 слайд)*

**Закаливание**

**Соблюдение режима труда и отдыха**

**Отсутствие вредных привычек**

**Психологическая и эмоциональная устойчивость**

Рассмотрим по отдельности:

**Двигательная активность** – совокупность двигательных актов - одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, естественная биологическая потребность человека. *(слайд 9)*

Одна из проблем сегодняшнего времени – сидячий образ жизни, в следствии чего развивается гиподинамия. Для профилактики гиподинамии требуется соответствие потребляемых калорий, затраченной энергии. Компьютеры, улучшение условий жизни (стиральные машинки, автомобили, телевиденье и т.д. **Гиподинамия**— нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. Гиподинамия является следствием освобождения человека от физического труда. Особенно влияет гиподинамия на сердечно-сосудистую систему — ослабевают сила сокращений сердца, уменьшается трудоспособность, снижается тонус сосудов. Негативное влияние оказывается и на обмен веществ и энергии, уменьшается кровоснабжение тканей. В результате неполноценного расщепления жиров, кровь становится «жирной» и медленнее течёт по сосудам, снабжение питательными веществами и кислородом уменьшается. Следствием гиподинамии могут стать ожирение и атеросклероз, остеопороз – уменьшение костной массы, искривлению позвоночного столба, ослабление мышечной массы.

**Рациональное питание** - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний. *(слайд 10)*

**Рациональное питание предполагает:**

- 1. Энергетическое равновесие**
- 2. Сбалансированное питание**
- 3. Соблюдение режима питания**

Белки являются основным строительным материалом организма, источником синтеза гормонов, ферментов, витаминов, антител. Жиры обладают не только



энергетической, но и пластической ценностью благодаря содержанию в них жирорастворимых витаминов, жирных кислот, фосфолипидов. Углеводы – основной топливный материал для жизнедеятельности организма. К разряду углеводов относятся пищевые волокна (клетчатка), играющие важную роль в процессе переваривания и усвоения пищи. В последние годы пищевым волокнам уделяется большое внимание как средству профилактики ряда хронических заболеваний, таких как атеросклероз и онкологические заболевания. Важное значение для правильного обмена веществ и обеспечения функционирования организма имеют минеральные вещества и витамины. (Слайд 10)

**Соблюдение режима труда и отдыха** - называется упорядоченное чередование времени работы и перерывов для снятия утомления. Правильное обоснование режима труда и отдыха гарантирует устойчивую высокую работоспособность, сохранение и укрепление здоровья, улучшает настроение людей, открывает широкие возможности для продолжения образования, культурного отдыха и развлечений. (Слайд 11)

**Отсутствие вредных привычек** - опасные для здоровья отдельного человека и общества (наркомания, алкоголизм, и табакокурение) есть результат наследственности, воспитания, образования и культуры человека. (Слайд 12)

**Исследователи из Великобритании проанализировали жизнь людей, которые ушли из жизни из-за алкоголизма, за период в 30 лет. Оказалось, что в новом веке смертность превысила данные смертей за предыдущие два десятка лет втрое! Мало того, сделав поправку на половую принадлежность, ученые выявили страшную тенденцию – снижение возраста представительниц прекрасного пола на момент смерти. Он составляет в среднем 30-40 лет. Смертность мужчин от алкогольной зависимости в этой возрастной категории намного ниже.**

## Медицина

**Гигиена** - это поведение человека, направленное на гигиеническое содержание тела (кожи, волос, ногтей, зубов), обуви и одежды, жилища, (слайд 16)

**Закаливание** - это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию. При действии этих факторов внешней среды в организме возникает сложный физиологический комплекс ответных реакций, в котором участвуют не отдельные органы, а определённым образом организованные и соподчинённые между собой функциональные системы, направленные на поддержание температуры тела на постоянном уровне. (слайд 11)

**Регулярное прохождение медосмотров** - диспансеризация, профосмотры и др. плановые осмотры.

**Экология** - — наука о взаимодействиях живых организмов и их сообществ между собой и с окружающей средой.

**Психическая и эмоциональная устойчивость** Сегодня этим явлением называют свойство психики, выражающееся в способности преодолевать состояние сильного эмоционального возбуждения при выполнении трудной деятельности

Формирование эмоциональной устойчивости приведет к гармонии с самим собой и внутренним миром. Используйте такие инструменты как медитация, правильное питание, прогулки, регулярная физическая активность и общение с природой. У всех на столах есть листки с таблицей основных составляющих ЗОЖ, попробуйте расставить приоритеты между вами и соседом по парте, что вы поставите на первое место, а что на второе и т.д. – обоснуйте свою точку зрения. *На ваших столах анкета – возьмите, пожалуйста, и в свободное время определите свой психотип.* Важность знания своего психотипа объясняется важности сохранения целостности нашей нервной системы. *10 мин.*

Далее необходимо рассмотреть ваше отношение к ЗОЖ в повседневной жизни, и хотел бы это сделать в виде беседы, дискуссии, игры..

### **Разделимся на 3 группы**

**В начале занятия мы говорили что будем строить дом. У каждой группы есть элемент конструкции дома, на обратной стороне написан элемент основы ЗОЖ. Пожалуйста, в группе выскажите аргументы, почему вы думаете, что именно ваш элемент самый важный. Покажите данный элемент с помощью мимики или пантомимы. На выступление 45 сек.**

### **Дискуссия 3 мин.**

*Показ каждого элемента ЗОЖ (Складываем пазл на доске - дом. Фундамент – образ жизни, стены – двигательная активность, крыша – отсутствие вредных привычек Обосновываем необходимость всех компонентов зож, для дома в котором хочется жить.*

Тест для оценки эмоциональной устойчивости. . Необходимо ответить на ряд следующих вопросов:

### **1. На самом интересном моменте ломается телевизор. Что вы будете делать?**

кину в него что-нибудь - 3;  
вызову мастера - 1;  
починю сам - 2.

### **2. Вы можете назвать три книги, которые запланировали прочесть?**

конечно - 2;  
не могу - 3;  
точно не знаю - 1.

### **3. Наличие любимого занятия?**

да - 1;  
отдыхаю дома, гуляю - 2;  
нет времени - 3.

### **4. Предпочитаете отдых на природе?**

только на картинках - 3;  
очень люблю - 1;  
если это не вызовет трудностей - 2.

**5. У вас появилось свободное время. Вы:**

ничего не делаю и наслаждаюсь - 2;  
выбираюсь куда давно хотел - 1;  
испытываю дискомфорт, не знаю чем заняться - 3.

**6. Выходной. Вы ждете звонка, который задерживается на двадцать минут.**

жду и занимаюсь полезным делом - 1;  
злюсь - 3;  
смотрю телевизор - 2.

**7. Выберите подходящий вариант:**

лотерея, карты, автоматы - 3;  
нарды, шахматы, настольные игры - 2;  
ничего из перечисленного - 1.

**8. Способны распланировать рабочее время?**

да, даже трудно выбрать вид занятия из-за разных интересов - 1;  
поработаю - 2;  
кому какое дело - 3.

**9. Незнакомый человек вам нагрубил.**

ответчу ему тем же - 3;  
смолчу - 2;  
не придам значения - 1.

**10. На кассе вас обсчитали.**

буду стоять на своем - 2;  
попрошу привести начальство - 3;  
не придам значения - 1.

**ОБЩАЯ СУММА**

Ваши результаты: От 10 до 14 очков. Вы очень спокойны, полностью можете контролировать свои эмоции. От 15 до 25 очков. Спокойны, но иногда срываетесь. Почаще расслабляйтесь и меняйте увлечения. От 26 до 30 очков. Чувствительны. Учитесь сохранять спокойствие при непонятных ситуациях.

ЛИСТ  
 изменений рабочей программы учебной дисциплины  
 БД.06 Основы безопасности жизнедеятельности  
 Дополнения и изменения, вносимые в рабочую программу дисциплины

Основания внесения дополнений и изменений	Раздел РПД, в который вносятся изменения	Содержание вносимых дополнений, изменений
Предложение работодателя		
Предложение составителя программы		
Приобретение, издание литературы, обновление перечня и содержания ЭБС, баз данных	Разделы №2.4.5 и №5 Перечня основной и дополнительной учебной литературы	Обновлен список рекомендуемой литературы

Составитель: преподаватель \_\_\_\_\_  
*подпись*

Утвержден на заседании предметной (цикловой) комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин протокол № 10 от «27» мая 2020 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин

\_\_\_\_\_ Е.В. Пугачева  
 «27» мая 2020 г.

Зам.директора по УР филиала \_\_\_\_\_ Т.А. Резуненко  
 «27» мая 2020 г.

Заведующая сектором библиотеки филиала \_\_\_\_\_ Л.Г.Соколова  
 «27» мая 2020 г.

Инженер-электроник (программно-информационное обеспечение образовательной программы) \_\_\_\_\_ А.В.Сметанин  
 «27» мая 2020 г.