



1920

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Кубанский государственный университет» в г. Тихорецке



УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по работе с филиалами

А.А. Евдокимов

2023 г.

Рабочая программа дисциплины
БД.10 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
специальность 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

2023

Рабочая программа учебной дисциплины БД.10 Основы безопасности жизнедеятельности разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины БД.10 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, специальность 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № 508 (зарегистрирован в Минюсте России 29 июля 2014 г. № 33324)

Дисциплина	БД.10 Основы безопасности жизнедеятельности
Форма обучения	очная
Учебный год	2023-2024
1 курс	1 семестр
всего 68 часов, в том числе:	
лекции	48 час.
практические занятия	20 час.
форма итогового контроля	дифференцированный зачет

Составитель: преподаватель СПО  Р.Г. Папулов

Утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии социально-гуманитарных дисциплин протокол № 10 от «26» мая 2023 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии социально-гуманитарных дисциплин, канд. филол. наук



Н.В. Арнаутова
«26» мая 2023 г.

Рецензент (-ы):

Директор МБОУ СОШ №34 г. Тихорецк		А.В.Гринь
Заместитель директора по учебной работе филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г.Тихорецке	подпись	Л.А. Парамоненко

ЛИСТ

согласования рабочей программы учебной дисциплины

БД.10 Основы безопасности жизнедеятельности

Специальность среднего профессионального образования:

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Заместитель директора по учебной работе



Л.А. Парамоненко

«26» мая 2023 г.

Заведующая библиотекой филиала



А.В. Склярова

«26» мая 2023 г.

Инженер-программист

(программно-информационное

обеспечение образовательной программы)



С.А. Макеев

«26» мая 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
1.1. Область применения программы	5
1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:	5
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины	5
1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (перечень формируемых знаний, умений и опыта деятельности).....	7
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	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.10Основы безопасности жизнедеятельности	11
2.4. Содержание разделов дисциплины.....	19
2.4.1. Занятия лекционного типа	19
2.4.2. Практические занятия.....	24
2.4.3. Содержание самостоятельной работы	25
2.4.4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	25
3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	27
3.1 Образовательные технологии при проведении лекций	27
3.2 Образовательные технологии при проведении практических занятий.....	28
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	28
4.1 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	28
4.2 Перечень необходимого программного обеспечения.....	28
5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	29
5.1 Основная литература.....	29
5.2 Дополнительная литература.....	29
5.3 Периодические издания	30
5.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	30
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	30
7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ	33
7.1. Паспорт фонда оценочных средств	33
7.2. Критерии оценки знаний	33
7.3. Оценочные средства для проведения текущей аттестации	35
7.4. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации	42
7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации.....	43
8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	44

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.10ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины БД.10Основы безопасности жизнедеятельности является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина БД.10Основы безопасности жизнедеятельности относится к общеобразовательной подготовке и входит в состав базовых дисциплин БД.00.

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

Содержание программы «Основы безопасности жизнедеятельности» 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;

– использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для ведения здорового образа жизни;

– использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для оказания первой медицинской помощи;

– использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;

– использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для 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 о 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.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 105 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 70 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 31 час;
- консультации 4 часа.

1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (перечень формируемых знаний, умений и опыта деятельности)

Наименование раздела	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
	знать	уметь	иметь практический опыт
Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	З1 - основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него	У4 - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для ведения здорового образа жизни; У7 - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной	

Наименование раздела	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
	знать	уметь	иметь практический опыт
		жизни для вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи	
Государственная система обеспечения безопасности населения	32 - потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания; 33 - основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера 310 - предназначение, структуру и задачи РСЧС; 311 - предназначение, структуру и задачи гражданской обороны	У1 - владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; У2 - пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты; У7 - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи	
Основы обороны государства и воинская обязанность	34 - основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; 35 - порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу; 36 - состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации; 37 - основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе; 38 - основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы; 39 - требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника	У3 - оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе; У6 - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы	
Основы медицинских знаний	31 - основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него	У5 - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для оказания первой медицинской помощи; У7 - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	68
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	68
в том числе:	
занятия лекционного типа	48
практические занятия	20
лабораторные занятия	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
реферат	
самостоятельная внеаудиторная работа в виде домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала	
Консультации	
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета/экзамена/диф.зачета</i>	

2.2. Структура дисциплины

Наименование разделов и тем	Всего	Количество аудиторных часов		Самостоятельная работа студента (час)
		Теоретическое обучение	Практические занятия	
Введение	2	2	-	
Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	14	10	4	
Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни	4	2	2	
Тема 1.2. Вредные привычки и их профилактика	2	2	-	
Тема 1.3. Правила и безопасность дорожного движения	4	2	2	
Тема 1.4. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества	2	2	-	
Тема 1.5. Правовые основы взаимоотношения полов	2	2	-	
Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения	18	10	8	
Тема 2.1. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	6	2	2	
Тема 2.2. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны	2	2	-	
Тема 2.3. Современные средства поражения и их поражающие факторы	6	2	4	
Тема 2.4. Организация защиты населения от чрезвычайных	2	2	-	

ситуаций				
Тема 2.5. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан	2	2	-	
Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность	18	12	6	
Тема 3.1. История создания Вооруженных Сил России	2	2	-	
Тема 3.2. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации	2	2	-	
Тема 3.3. Воинская обязанность	2	2	-	
Тема 3.4. Призыв на военную службу	6	2	4	
Тема 3.5. Качества личности военнослужащего, воинская дисциплина и ответственность	4	2	2	
Тема 3.6. Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил России	2	2	-	
Раздел 4. Основы медицинских знаний	16	12	4	
Тема 4.1. Оказание первой медицинской помощи	12	8	4	
Тема 4.2. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика	4	4	-	
Тема 4.3. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка	2	2	-	
Консультации		-	-	
Всего по дисциплине	68	48	20	

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.10 Основы безопасности жизнедеятельности

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
Введение	Содержание учебного материала		1	
	Лекции	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.			
Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья		26		
Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	8	1,2	
	Лекции			
	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
	Практические занятия			
	1	Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки		2
	Самостоятельная работа обучающихся 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	4		
Тема 1.2. Вредные привычки и их профилактика	Содержание учебного материала	6	1	
	Лекции	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.		
		Самостоятельная работа обучающихся 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	
Тема 1.3. Правила и безопасность дорожного движения		Содержание учебного материала	4	1,2,3
		Лекции	2	
	1	Правила и безопасность дорожного движения. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения		
		Практические занятия	2	
	1	Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения		
Тема 1.4. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества		Содержание учебного материала	4	1,2
		Лекции	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		
		Самостоятельная работа обучающихся Роль физической культуры в сохранении здоровья. Пути сохранения репродуктивного здоровья общества.	2	
Тема 1.5. Правовые основы взаимоотношения полов		Содержание учебного материала	4	1,2
		Лекции	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»		
		Самостоятельная работа обучающихся Особенности трудовой деятельности женщин и подростков. Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы	2	
Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения			27	
Тема 2.1. Общие понятия и классификация		Содержание учебного материала	6	1
		Лекции	2	
	1	Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.		

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.)			
	Практические занятия		2	
	1	Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии		
	Самостоятельная работа обучающихся Характеристика ЧС природного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания. Характеристика ЧС техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.		2	
Тема 2.2. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны	Содержание учебного материала		2	1
	Лекции		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		
Тема 2.3. Современные средства поражения и их поражающие факторы	Содержание учебного материала		11	1,2,3
	Лекции		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		
	Практические занятия		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.		
	Самостоятельная работа обучающихся Современные средства поражения и их поражающие факторы.		3	
Тема 2.4. Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций	Содержание учебного материала		4	1, 2
	Лекции		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		
	Самостоятельная работа обучающихся 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	
Тема 2.5. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан	Содержание учебного материала	4	1
	Лекции	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		
	Самостоятельная работа обучающихся Правовые и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности. МЧС России - федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций	2	
Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность		24	
Тема 3.1. История создания Вооруженных Сил России	Содержание учебного материала	2	1
	Лекции	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.		
Тема 3.2.	Содержание учебного материала	4	1

Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации	Лекции		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, 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		
	Самостоятельная работа обучающихся 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	
Тема 3.3. Воинская обязанность	Содержание учебного материала		2	1, 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.	2	
Тема 3.4. Призыв на военную службу	Содержание учебного материала		8	1,2
	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	2	

	служба. Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы. Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы		
	Практические занятия	4	
	1 Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки		
	Самостоятельная работа обучающихся Организация и порядок призыва граждан на военную службу в Российской Федерации.	2	
Тема 3.5. Качества личности военнослужащего, воинская дисциплина и ответственность	Содержание учебного материала	4	
	Лекции	2	
	1 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, 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		1,2
	Практические занятия	2	
	1 Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции		
Тема 3.6. Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил России	Содержание учебного материала	4	
	Лекции	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.		1

	<p>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>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся 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</p>	2	
Раздел 4. Основы медицинских знаний		22	
Тема 4.1.	Содержание учебного материала	14	
Оказание первой медицинской помощи	Лекции	8	1, 2, 3
1	<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. 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.</p>		

	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.		
	Практические занятия	6	
	1 Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях. Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания		
Тема 4.2. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика	Содержание учебного материала	4	1
	Лекции	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		
	Самостоятельная работа обучающихся Профилактика инфекционных заболеваний. Первая помощь при острой сердечной недостаточности. СПИД - чума XXI века.	2	
Тема 4.3. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка	Содержание учебного материала	4	1
	Лекции	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся 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	
Всего: лекции - 48, практические занятия - 20.		68	

2.4. Содержание разделов дисциплины

2.4.1. Занятия лекционного типа

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
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. 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»	у, р

№ разде ла	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
3	Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения	<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. 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.</p>	У, Р

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
		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	
4	Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность	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. 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	У, Р

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
		<p>профессионального и среднего профессионального образования; обучение по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах в образовательных учреждениях высшего профессионального 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, 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.).</p>	

№ разде ла	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
		<p>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. 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, отморожений. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей. Первая помощь при отравлениях.</p>	У

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
		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.	
Примечание: Р – написание реферата, У – устный опрос			

2.4.2. Практические занятия

№	Наименование раздела	Наименование практических работ	Форма текущего контроля
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.	ПР, Т, Э
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.	ПР, 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	ПР, Т, Э
4	Раздел 4. Основы медицинских знаний	Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях. Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания	ПР, Т, Э
Примечание: ПР – практическая работа, Т – тестирование, Э – эссе			

2.4.3. Содержание самостоятельной работы

Примерная тематика рефератов

Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья

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

Примерная тематика эссе

Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья

Эссе: Закаливание и его влияние на здоровье.

Вопросы для контроля самостоятельной работы:

1. Закон РФ «О дорожном движении». Основные теоретические положения и понятия.
2. Понятие преступления. Особенности уголовной ответственности несовершеннолетних.
3. Уголовная ответственность за приведение в негодность транспортных средств.
4. Уголовная ответственность за хулиганство и вандализм.
5. Социальная роль женщины в современном обществе.
6. Организация защиты учащихся от ч.с. в мирное и военное время.
7. Основные причины вынужденного автономного существования.
8. Автономное существование в условиях природной среды.
9. Обучение населения защите от ч.с.
10. Правила безопасного поведения в ситуациях криминогенного характера.
11. Законодательные и нормативно-правовые акты РФ в области защиты населения.

2.4.4. 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 основ безопасности жизнедеятельности.

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 реферат, эссе.

На самостоятельную работу обучающихся отводится 31 час учебного времени.

№	Наименование раздела, темы, вида СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1	Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	1. Микрюков, В.Ю. Основы безопасности жизнедеятельности + Приложение: учебник / Микрюков В.Ю. – Москва: КноРус, 2020. – Текст: электронный // ЭБС BOOK.RU. – URL: https://book.ru/book/932127 2. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы. Базовый уровень: учебник для учащихся общеобразовательных организаций / С. В. Алексеев, С. П. Данченко, Г. А. Костецкая, С. Н. Ладнов. – Москва: Вентана-Граф, 2019, 2018
2	Государственная система обеспечения безопасности населения	1. Микрюков, В.Ю. Основы безопасности жизнедеятельности + Приложение: учебник / Микрюков В.Ю. – Москва: КноРус, 2020. – Текст: электронный // ЭБС BOOK.RU. – URL: https://book.ru/book/932127 2. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы. Базовый уровень: учебник для учащихся общеобразовательных организаций / С. В. Алексеев, С. П. Данченко, Г. А. Костецкая, С. Н. Ладнов. – Москва: Вентана-Граф, 2019, 2018
3	Основы обороны государства и воинская обязанность	1. Микрюков, В.Ю. Основы безопасности жизнедеятельности + Приложение: учебник / Микрюков В.Ю. – Москва: КноРус, 2020. – Текст: электронный // ЭБС BOOK.RU. – URL: https://book.ru/book/932127 2. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы. Базовый уровень: учебник для учащихся общеобразовательных организаций / С. В. Алексеев, С. П. Данченко, Г. А. Костецкая, С. Н. Ладнов. – Москва: Вентана-Граф, 2019, 2018
4	Основы медицинских знаний	1. Микрюков, В.Ю. Основы безопасности жизнедеятельности + Приложение: учебник / Микрюков В.Ю. – Москва: КноРус, 2020. – Текст: электронный // ЭБС BOOK.RU. – URL: https://book.ru/book/932127 2. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы. Базовый уровень: учебник для учащихся общеобразовательных организаций / С. В. Алексеев, С. П. Данченко, Г. А. Костецкая, С. Н. Ладнов. – Москва: Вентана-Граф, 2019, 2018

Кроме перечисленных источников по темам самостоятельной работы, студент может воспользоваться Электронно-библиотечными системами (ЭБС), профессиональными базами данных, электронными базами периодических изданий, другими информационными ресурсами, указанными в разделе 5.4 «Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины», включающий ресурсы, доступ к которым обеспечен по договорам с правообладателями, и образовательные, научные, справочные ресурсы открытого доступа, имеющие статус официальных (федеральные, отраслевые, учреждений, организаций и т.п.), а также поисковыми системами Интернет для поиска и работы с необходимой информацией.

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

– методические рекомендации для практических занятий и самостоятельной работы учащихся.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

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 тематические презентации, интерактивные технологии.

3.1 Образовательные технологии при проведении лекций

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол-во час	
1	2	3	4	
Введение			Лекция-беседа	2
Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья			10	
1	Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни	Лекция проблемного изложения	2/2*	
2	Тема 1.2. Вредные привычки и их профилактика	Лекция проблемного изложения	2/2*	
3	Тема 1.3. Правила и безопасность дорожного движения	Лекция-беседа	2	
4	Тема 1.4. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества	Лекция-беседа	2	
5	Тема 1.5. Правовые основы взаимоотношения полов	Лекция-беседа	2	
Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения			10	
6	Тема 2.1. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	Лекция-беседа	2	
7	Тема 2.2. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны	Лекция-беседа	2	
8	Тема 2.3. Современные средства поражения и их поражающие факторы	Лекция проблемного изложения	2/2*	
9	Тема 2.4. Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций	Лекция-беседа	2	
10	Тема 2.5. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан	Лекция-беседа	2	
Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность			12	
11	Тема 3.1. История создания Вооруженных Сил России	Лекция-беседа	2	
12	Тема 3.2. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации	Лекция-беседа	2	
13	Тема 3.3. Воинская обязанность	Лекция-беседа	2	
14	Тема 3.4. Призыв на военную службу	Лекция проблемного изложения	2/2*	

15	Тема 3.5. Качества личности военнослужащего, воинская дисциплина и ответственность	Лекция-беседа	2
16	Тема 3.6. Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил России	Лекция-беседа	2
Раздел 4. Основы медицинских знаний			12
17	Тема 4.1. Оказание первой медицинской помощи	Лекция проблемного изложения	8/2*
18	Тема 4.2. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика	Лекция-беседа	2
19	Тема 4.3. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка	Лекция-беседа	2
Итого по курсу			46
в том числе интерактивное обучение*			10*

3.2 Образовательные технологии при проведении практических занятий

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол-во час
1	2	3	4
Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья			4
1	Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни	Реферат, тест, эссе	2/1*
2	Тема 1.3. Правила и безопасность дорожного движения	Реферат, тест	2
Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения			8
3	Тема 2.1. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	Реферат, тест	2
4	Тема 2.3. Современные средства поражения и их поражающие факторы	Реферат, тест	6
Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность			6
5	Тема 3.4. Призыв на военную службу	Реферат, тест	4
6	Тема 3.5. Качества личности военнослужащего, воинская дисциплина и ответственность	Реферат, тест, эссе	2/1*
Раздел 4. Основы медицинских знаний			6
7	Тема 4.1. Оказание первой медицинской помощи	Тест, эссе	6/2*
Итого по курсу			24
в том числе интерактивное обучение*			4*

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины осуществляется в специально оборудованном кабинете безопасности жизнедеятельности.

Оборудование: мультимедийный проектор, персональный компьютер, выход в Интернет, учебная мебель, доска учебная, электронные ресурсы, учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации, учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации по безопасности жизнедеятельности, правилам оказания первой медицинской помощи, тренажер оказания экстренной доврачебной помощи «Максим б», индикатор радиоактивности, войсковой прибор химической разведки, принадлежности для травматологии, аптечка медицинская, носилки тканевые, противогазы.

4.2 Перечень необходимого программного обеспечения

При изучении дисциплины может быть использовано следующее программное обеспечение:

- комплекс взаимосвязанных программ, предназначенных для управления ресурсами ПК и организации взаимодействия с пользователем (операционная система Windows XP PRO);
- пакет приложений для выполнения основных задач компьютерной обработки различных типов документов (Microsoft Office 2010) в состав которого входят:
 - MS Word – текстовый процессор – для создания и редактирования текстовых документов;
 - MS Excel – табличный процессор – для обработки табличных данных и выполнения сложных вычислений;
 - MS Access – система управления базами данных – для организации работы с большими объемами данных;
 - MS Power Point – система подготовки электронных презентаций – для подготовки и проведения презентаций;
 - MS Outlook – менеджер персональной информации – для обеспечения унифицированного доступа к корпоративной информации;
 - MS FrontPage – система редактирования Web-узлов – для создания и обновления Web-узлов;
 - MS Publisher – настольная издательская система – для создания профессионально оформленных публикаций.
- программа для комплексной защиты ПК, объединяющая в себе антивирус, антишпион и функцию удаленного администратора (Kaspersky endpoint Security 10);
- пакет программ для создания и просмотра электронных публикаций в формате PDF (Adobe Reader);
- прикладное программное обеспечение для просмотра веб-страниц, содержания веб-документов, компьютерных файлов и их каталогов, управления веб-приложениями, а также для решения других задач (Google Chrome);
- программы, предназначенные для архивации, упаковки файлов путем сжатия хранимой в них информации (7zip).

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

5.1 Основная литература

1. Микрюков, В.Ю. Основы безопасности жизнедеятельности + eПриложение: учебник / Микрюков В.Ю. – Москва: КноРус, 2020. – Текст: электронный // ЭБС BOOK.RU. – URL: <https://book.ru/book/932127>
2. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы. Базовый уровень: учебник для учащихся общеобразовательных организаций / С. В. Алексеев, С. П. Данченко, Г. А. Костецкая, С. Н. Ладнов. – Москва: Вентана-Граф, 2019, 2018

5.2 Дополнительная литература

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.]; под общей редакцией В. П. Соломина. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/433376>
2. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 1: учебник для среднего профессионального образования / С. В. Белов. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/437961%2029>
3. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 2: учебник для среднего профессионального образования / С. В. Белов. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/437964>
4. Беляков, Г. И. Основы обеспечения жизнедеятельности и выживание в чрезвычайных ситуациях: учебник для среднего профессионального образования / Г. И. Беляков. – Москва:

Издательство Юрайт, 2019. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/436500>

5. Вострокнутов, А. Л. Организация защиты населения и территорий. Основы топографии: учебник для среднего профессионального образования / А. Л. Вострокнутов, В. Н. Супрун, Г. В. Шевченко; под общей редакцией А. Л. Вострокнутова. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/433856>

6. Гафнер, В.В. Основы безопасности жизнедеятельности: понятийно-терминологический словарь: словарь / В.В. Гафнер. – Москва: Флинта, 2016. – Текст: электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482548>

7. Каракеян, В. И. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для СПО / В. И. Каракеян, И. М. Никулина; Нац. исслед. ун-т МИЭТ. – Москва: Юрайт, 2016.

8. Микрюков, В.Ю. Общевоинская подготовка (серия "Военная подготовка"): учебник / Микрюков В.Ю. – Москва: КноРус, 2017. – Текст: электронный // ЭБС BOOK.RU. – URL: <https://book.ru/book/921323>

9. Родионова, О. М. Медико-биологические основы безопасности. Охрана труда: учебник для среднего профессионального образования / О. М. Родионова, Д. А. Семенов. – Москва: Юрайт, 2019. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/437147>

Родионова, О. М. Охрана труда: учебник для среднего профессионального образования / О. М. Родионова, Д. А. Семенов. – Москва: Юрайт, 2019. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/434706>

5.3 Периодические издания

1. Наука и школа // ЭБС Лань. - URL: http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2088

2. Образование и наука // ЭБС Лань.- URL: http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2339

3. Социологические исследования // БД компании «Ист Вью».- URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/633>

4. Экология и безопасность жизнедеятельности // ЭБС Лань.- URL: http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2472

5. Экология и промышленность России // БД компании «Ист Вью». – URL : <https://dlib.eastview.com/browse/publication/80814>

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

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»: сайт. – URL: <http://biblioclub.ru>

2. ЭБС Издательства «Лань»: сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>

3. ЭБС «Юрайт»: сайт. – URL: <https://urait.ru/>

4. ЭБС «BOOK.ru»: сайт. – URL: <https://www.book.ru>

5. ЭБС «ZNANIUM.COM»: сайт. – URL: <https://www.znanium.com>

6. Базы данных компании «Ист Вью»: сайт . – URL: <http://dlib.eastview.com>

Научная электронная библиотека «eLibrary.ru»: сайт. – URL: <http://elibrary.ru/>

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Обучение учащихся осуществляется по традиционной технологии (лекции, практики) с включением инновационных элементов.

С точки зрения используемых методов лекции подразделяются следующим образом: информационно-объяснительная лекция, повествовательная, лекция-беседа, проблемная лекция и т. д.

Устное изложение учебного материала на лекции должно конспектироваться. Слушать лекцию нужно уметь – поддерживать своё внимание, понять и запомнить услышанное, уловить паузы. В процессе изложения преподавателем лекции студент должен выяснить все непонятные вопросы. Записывать содержание лекции нужно обязательно – записи помогают поддерживать внимание, способствуют пониманию и запоминанию услышанного, приводят знание в систему, служат опорой для перехода к более глубокому самостоятельному изучению предмета.

Методические рекомендации по конспектированию лекций:

– запись должна быть системной, представлять собой сокращённый вариант лекции

преподавателя. Необходимо слушать, обдумывать и записывать одновременно;

- запись ведётся очень быстро, чётко, по возможности короткими выражениями;
- не прекращая слушать преподавателя, нужно записывать то, что необходимо усвоить. Нельзя записывать сразу же высказанную мысль преподавателя, следует её понять и после этого кратко записать своими словами или словами преподавателя. Важно, чтобы в ней не был потерян основной смысл сказанного;

- имена, даты, названия, выводы, определения записываются точно;
- следует обратить внимание на оформление записи лекции. Для каждого предмета заводится общая тетрадь. Отличным от остального цвета следует выделять отдельные мысли и заголовки, сокращать отдельные слова и предложения, использовать условные знаки, буквы латинского и греческого алфавитов, а также некоторые приёмы стенографического сокращения слов.

Практические занятия по дисциплине проводятся по схеме:

- устный, либо письменный опрос по теории в начале занятия;
- решение практических задач поставленных перед студентом;
- индивидуальные задания для подготовки к практическим занятиям.

Цель практического занятия – научить учащихся применять теоретические знания при решении практических задач на основе реальных данных.

На практических занятиях преобладают следующие методы:

- вербальные (преобладающим методом должно быть объяснение);
- практические (письменные задания, подготовка рефератов, задания с использованием ПК и пр.)

Важным для студента является умение рационально подбирать необходимую учебную литературу и умение пользоваться приобретенными практическими навыками при работе с программными средствами.

Основными литературными источниками являются:

- библиотечные фонды филиала КубГУ;
- электронная библиотечная система «Университетская библиотека он-лайн»;
- электронная библиотечная система Издательства «Лань».

Поиск книг в библиотеке необходимо начинать с изучения предметного каталога и создания списка книг, пособий, методических материалов по теме изучения.

Просмотр книги начинается с титульного листа, следующего после обложки. На нём обычно помещаются все основные данные, характеризующие книгу: название, автор, выходные данные, данные о переиздании и т.д. На обороте титульного листа даётся аннотация, в которой указывается тематика вопросов, освещённых в книге, определяется круг читателей, на который она рассчитана. Большое значение имеет предисловие книги, которое знакомит читателя с личностью автора, историей создания книги, раскрывает содержание. Прочитав предисловие и получив общее представление о книге, следует обратиться к оглавлению. Оглавление книги знакомит обучаемого с содержанием и логической структурой книги, позволяет выбрать нужный материал для изучения. Год издания книги позволяет судить о новизне материала. Чем чаще книга издаётся, тем большую ценность она представляет. В книге могут быть примечания, которые содержат различные дополнительные сведения. Они печатаются вне основного текста и разъясняют отдельные вопросы. Предметные и алфавитные указатели значительно облегчают повторение изложенного в книге материала. В конце книги может располагаться вспомогательный материал. К нему обычно относятся инструкции, приложения, схемы, ситуационные задачи, вопросы для самоконтроля и т.д.

Для лучшего представления и запоминания материала целесообразно вести записи и конспекты различного содержания, а именно:

- пометки, замечания, выделение главного;
- план, тезисы, выписки, цитаты;
- конспект, рабочая запись, реферат, доклад, лекция и т.д.

Читать учебник необходимо вдумчиво, внимательно, не пропуская текста, стараясь понять каждую фразу, одновременно разбирая примеры, схемы, таблицы, рисунки, приведённые в учебнике.

Одним из важнейших средств, способствующих закреплению знаний, является краткая запись прочитанного материала – составление конспекта. Конспект – это краткое связное изложение содержания темы, учебника или его части, без подробностей и второстепенных деталей. По своей

структуре и последовательности конспект должен соответствовать плану учебника. Поэтому важно сначала составить план, а потом писать конспект в виде ответа на вопросы плана.

Требования к конспекту:

- краткость, сжатость, целесообразность каждого записываемого слова;
- содержательность записи - записываемые мысли следует формулировать кратко, но без ущерба для смысла. Объём конспекта, как правило, меньше изучаемого текста в 7-15 раз;
- конспект может быть как простым, так и сложным по структуре – это зависит от содержания книги и цели её изучения.

Методические рекомендации по конспектированию:

- прежде чем начать составлять конспект, нужно ознакомиться с книгой, прочитать её сначала до конца, понять прочитанное;
- на обложке тетради записываются название конспектируемой книги и имя автора, составляется план конспектируемого текста;
- записи лучше делать при прочтении не одного-двух абзацев, а целого параграфа или главы;
- конспектирование ведётся не с целью иметь определённые записи, а для более полного овладения содержанием изучаемого текста;
- после того, как сделана запись содержания параграфа, главы, следует перечитать её, затем снова обратиться к тексту и проверить себя, правильно ли изложено содержание.

Техника конспектирования:

- конспектируя книгу большого объёма, запись следует вести в общей тетради;
- на каждой странице слева оставляют поля шириной 25-30 мм для записи коротких подзаголовков, кратких замечаний, вопросов;
- каждая страница тетради нумеруется;
- для повышения читаемости записи оставляют интервалы между строками, абзацами, новую мысль начинают с «красной» строки;
- при конспектировании широко используют различные сокращения и условные знаки, но не в ущерб смыслу записанного. Рекомендуется применять общеупотребительные сокращения, например: м.б. – может быть; гос. – государственный; д.б. – должно быть и т.д.
- не следует сокращать имена и названия, кроме очень часто повторяющихся;
- в конспекте не должно быть механического переписывания текста без продумывания его содержания и смыслового анализа.

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 записывались в логической последовательности изучения курса и содержались в одной тетради.

Конспект для учащихся является неотъемлемой частью в процессе изучения курса, так он:

- в полном объёме оценивается как разновидность письменного ответа на изучаемые вопросы;
- сведения из конспекта могут выступать в качестве источника дополнений к ответам других учащихся.

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 основ безопасности жизнедеятельности.

Самостоятельная работа учащихся в процессе освоения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» включает:

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

– подготовку рефератов, эссе.

На самостоятельную работу обучающихся отводится 31 час учебного времени.

Организация текущего контроля знаний, умений и навыков обучающихся осуществляется путём активной работы учащихся на практических занятиях, умением использовать полученные теоретические знания на практике, умение правильно и осознанно работать с программными средствами для достижения поставленной цели, для получения конечного положительного результата.

Формой итогового контроля является дифференцированный зачет. Целью дифференцированного зачета на по дисциплине « Основы безопасности жизнедеятельности» является проверка полученных знаний учащихся приобретенных в процессе обучения данной предметной области.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

Формой итогового контроля по дисциплине является дифференцированный зачет.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

7.1. Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Номер знаний, умений, навыков (опыта) из перечня	Наименование оценочного средства
1.	Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	31, У4, У7	Устный опрос, реферат, эссе, практическое задание
2.	Государственная система обеспечения безопасности населения	32, 33, 310, 311, У1, У2, У7	Устный опрос, реферат, тесты, практическое задание
3.	Основы обороны государства и воинская обязанность	34, 35, 36, 37, 38, 39, У3, У6	Устный опрос, реферат, тесты, эссе, практическое задание
4.	Основы медицинских знаний	31, У5, У7	Устный опрос, тесты, эссе, практическое задание

7.2. Критерии оценки знаний

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также написания 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 непредставления 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.

Эссе. Средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

Требования к написанию эссе

Эссе позволяет оценить умения обучающихся письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария изучаемой дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

Эссе должно содержать: четкое изложение сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария, рассматриваемого в рамках дисциплины, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

Критерии оценивания эссе:

- работа должна быть авторской, то есть не должна частично или полностью использовать работы других авторов;

- понимание участником проблемы, содержащейся в выбранном им афоризме;

- соответствие эссе выбранной теме;

- личностный характер восприятия проблемы и ее осмысление (эссе должно содержать личное мнение автора по проблеме);

- аргументация своей точки зрения с опорой на факты общественной жизни и личный социальный опыт;

- внутреннее смысловое единство, согласованность ключевых тезисов и утверждений, непротиворечивость личностных суждений;

- эссе должно быть изложено простым, общедоступным языком с соблюдением языковых норм;

- объем эссе не более 3 печатной страницы.

Обучающийся получает оценку в четырехбалльной шкале («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

Оценка «отлично» ставится, если работа отвечает всем предъявляемым требованиям, а также отличается научной новизной. Тема эссе раскрыта полностью, четко выражена авторская позиция, имеются логичные и обоснованные выводы. Эссе написано с использованием рекомендованной основной и дополнительной литературы, а также иной литературы, чем та, что предложена в рабочей программе дисциплины. На высоком уровне выполнено оформление работы.

Оценка «хорошо» ставится, если тема эссе раскрыта полностью; прослеживается авторская позиция, но недостаточно полно доказывается выдвинутый тезис; сформулированы необходимые обоснованные выводы; использована необходимая для раскрытия вопроса основная и дополнительная литература. Грамотно оформлено.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если в целом тема эссе раскрыта; выводы сформулированы, но слабо отражена собственная позиция; материал изложен непоследовательно, без соответствующей аргументации. Имеются недостатки по оформлению.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если в целом тема эссе не раскрыта; материал изложен без собственной оценки и выводов; текстуальное совпадение всего эссе с каким-либо источником, то есть плагиат. Имеются недостатки по оформлению работы.

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

Критерии оценки. Знания учащихся 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.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

– при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на дифференцированном зачете;

– при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

– при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Учащиеся обязаны сдать дифференцированный зачет в соответствии с расписанием и учебным планом. Дифференцированный зачет по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых знаний, умений и навыков, работу студента за курс, получение теоретических знаний, их прочность, развитие творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач.

Форма проведения дифференцированного зачета: устно или письменно. Результат сдачи дифференцированного зачета заносится преподавателем в экзаменационную ведомость и зачетную книжку.

Критерии выставления студенту оценки по дифференцированному зачету:

оценка «отлично» выставляется студенту, если ответ аргументирован, обоснован и дана самостоятельная оценка изученного материала;

оценка «хорошо» ставится студенту, если ответ аргументирован, последователен, но допущены некоторые неточности;

оценка «удовлетворительно» ставится студенту, если ответ является неполным и имеет существенные логические несоответствия;

оценка «неудовлетворительно» если в ответе отсутствует аргументация, тема не раскрыта.

7.3. Оценочные средства для проведения текущей аттестации

Текущая аттестация по дисциплине БД.10 Основы безопасности жизнедеятельности проводится в форме:

- фронтальный опрос;

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

Форма аттестации	Знания	Умения	Личные качества обучающегося	Примеры оценочных средств
фронтальный опрос	<ul style="list-style-type: none"> – 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 	<ul style="list-style-type: none"> – 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; – использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для ведения здорового образа жизни; – использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для оказания первой медицинской помощи; – использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы; – использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи 	способность к применению методов и способов выполнения учебных задач	Вопросы для устного опроса
индивидуальный устный опрос	<ul style="list-style-type: none"> – основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; 	<ul style="list-style-type: none"> – владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; 	способность к поиску и использованию информации	Вопросы для устного опроса

	<p>репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; <p>предназначение, структуру и задачи гражданской обороны</p>	<ul style="list-style-type: none"> – пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты; – оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе; – использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для ведения здорового образа жизни; – использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для оказания первой медицинской помощи; – использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи 	необходимой для решения учебных задач	
письменный контроль	<ul style="list-style-type: none"> – 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; 	<ul style="list-style-type: none"> – 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; – использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для ведения здорового образа 	способность объективно оценивать результаты работы	Выполнение практических работ

	<ul style="list-style-type: none"> – 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 	<p>жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для оказания первой медицинской помощи; – использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи 		
тестирование по теоретическому материалу	<ul style="list-style-type: none"> – 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 	<ul style="list-style-type: none"> – 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; – использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для ведения здорового образа жизни; – использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для оказания первой медицинской помощи; – использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для развития в себе духовных и физических качеств, 	способность использовать формы и счета бухгалтерского учета	тестирование

	<p>обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; <p>предназначение, структуру и задачи гражданской обороны</p>	<p>необходимых для военной службы;</p> <p>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи</p>		
Практические работы	Контроль знаний по определенным проблемам	Оценка умения различать конкретные понятия	Оценка способности оперативно и качественно решать поставленные на практических работах задачи и аргументировать результаты	Перечень тем практических работ
защита реферата, эссе	<ul style="list-style-type: none"> – 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 	<ul style="list-style-type: none"> – 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; – использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для ведения здорового образа жизни; – использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для оказания первой медицинской помощи; – использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной 	<p>позитивное отношение к себе, работа над повышением самооценки</p>	Реферат, эссе

	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	службы; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи		
--	---	--	--	--

Примерные Практические задания

Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья

Практическая работа № 1

Задание для практической работы:

1. Познакомиться с литературой по организации рационального питания, рассмотреть методы о гигиенической оценки
2. Заполнить таблицу «Методы гигиенической оценки»
3. Ответить на контрольные вопросы:
 1. Какие нормы включает рациональное питание?
 2. Что предусматривает правильное рациональное питание?
 3. Что входит в состав меню рационального питания?
 4. Какие методы гигиенической оценки существуют?
 5. Что подразумевает под собой понятие «качество пищевой продукции»?

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.

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?

7.4. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Форма аттестации	Знания	Умения	Личные качества обучающегося	Примеры оценочных средств
Дифференцированный зачет	<ul style="list-style-type: none"> – 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 	<ul style="list-style-type: none"> – 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; – использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для ведения здорового образа жизни; – использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для оказания первой медицинской помощи; – использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы; – использовать приобретенные знания и умения в 	<ul style="list-style-type: none"> – способность к применению методов и способов выполнения учебных задач; – способность к поиску и использованию информации необходимой для решения учебных задач 	Вопросы к дифференцированному зачету

	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	практической деятельности и повседневной жизни для вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи		
--	--	--	--	--

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

Приложение 1. Методические рекомендации для практических занятий и самостоятельной работы.

Приложение 2. Электронные презентации

ЛИСТ

изменений рабочей программы учебной дисциплины

БД.10 Основы безопасности жизнедеятельности

Дополнения и изменения, вносимые в рабочую программу дисциплины на 20__/
20__ учебный год

Основания внесения дополнений и изменений	Раздел РПД, в который вносятся изменения	Содержание вносимых дополнений, изменений
Предложение работодателя		
Предложение составителя программы		
Другие основания		

Составитель: преподаватель СПО _____ Р.Г. Папулов
подпись

Утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии социально-гуманитарных дисциплин
протокол № ___ от «___» _____ 20__ г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии
социально-гуманитарных дисциплин,
канд. филол. наук

_____ Е.В. Молчанова
«___» _____ 20__ г.

Заместитель директора по учебной работе _____ Л.А. Парамоненко
«___» _____ 20__ г.

Заведующая библиотекой филиала _____ А.В. Склярова
«___» _____ 20__ г.

Инженер-программист
(программно-информационное
обеспечение образовательной программы) _____ С.А. Макеев
«___» _____ 20__ г.

Рецензия
на рабочую программу дисциплины
«Основы безопасности жизнедеятельности»
специальность 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Рабочая программа учебно: дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Дисциплина БД.06 Основы безопасности жизнедеятельности относится к общеобразовательной подготовке и входит в состав базовых дисциплин БД.00.

Рабочая программа предназначена для учреждений среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования.

В ходе изучения рассматриваются следующие разделы:

- обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья;
- государственная система обеспечения безопасности населения;
- основы обороны государства и воинская обязанность;
- основы медицинских знаний;

В рабочей программе отражены практические умения:

- 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;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для ведения здорового образа жизни;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для оказания первой медицинской помощи;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи.

Объем, структура и содержание рабочей программы соответствуют учебному плану специальности.

Рецензент, Заместитель директора
по учебной работе филиала ФГБОУ ВО
«Кубанский государственный университет»
в г.Тихорецке



Л.А.Парамоненко