



1920

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

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по работе с филиалами
А.А. Евдокимов
2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины
ОУД.07 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
специальность **09.02.07** Информационные системы и программирование

2021

Рабочая программа учебной дисциплины **ОУД.07** Основы безопасности жизнедеятельности разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины **ОУД.07** Основы безопасности жизнедеятельности, в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования специальности **09.02.07** Информационные системы и программирование. Входит в состав укрупненной группы специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника (утвержден Приказом Минобрнауки России от 07.05.2014 №475, зарегистрирован в Минюсте РФ от 26.06.2014 №32876)

Дисциплина **ОУД.07** Основы безопасности жизнедеятельности

Форма обучения очная

Учебный год 2021-2022

1 курс 1 семестр

всего 70 часов, в том числе:

лекции 50 час.

практические занятия 20 час.

самостоятельные занятия -----

форма итогового контроля дифференцированный зачет

Утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии математических и естественнонаучных дисциплин.

Протокол № 10 от «19» апреля 2021 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии
математических и естественнонаучных дисциплин



Л. В. Жук

Рецензенты:

Зам. директора по УР филиала ФГБОУ ВО
«Кубанский государственный университет» в г. Геленджике



Т. А. Резуненко

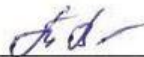
Капитан 1 ранга, учитель ОБЖ и физики
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №4 имени А. В. Суворова
Муниципального образования город – курорт Геленджик»




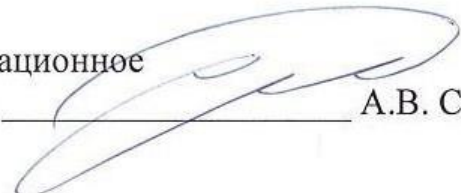
Ю. Б. Гаврилов

ЛИСТ
согласования рабочей программы учебной
дисциплины ОУД.07 Основы
безопасности жизнедеятельности
Специальность среднего профессионального
образования:
09.02.07 Информационные системы и
программирование

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УР филиала _____  Т.А. Резуненко

Заведующая сектором библиотеки филиала _____  Л.Г. Соколова

Инженер-электроник (программно-информационное
обеспечение образовательной программы) _____  А.В. Сметанин

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
Область применения программы.....	5
Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины	5
Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (перечень формируемых компетенций).....	6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	9
Структура дисциплины	9
Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.07 Основы безопасности жизнедеятельности	11
Содержание разделов дисциплины	18
Занятия лекционного типа	18
Занятия семинарского типа.....	23
Практические занятия (лабораторные занятия)	23
3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	24
Образовательные технологии при проведении лекций	24
Образовательные технологии при проведении практических занятий (лабораторных работ).....	24
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	25
Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	25
Перечень необходимого программного обеспечения	25
5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	27
Основная литература	27
Дополнительная литература	27
Периодические издания.....	28
Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	28
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	29
7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ	30
Паспорт фонда оценочных средств.....	30
Критерии оценки знаний	30
Оценочные средства для проведения текущей аттестации.....	30
Примерные тестовые вопросы для проведения текущей аттестации	35
Примерные вопросы для устного опроса при проведении текущей аттестации	41
Оценочные средства для проведения итоговой аттестации	43
Примерные вопросы для проведения итоговой аттестации	44
8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	46
Примерное лекционное занятие.....	46
Примерное практическое занятие	50

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины **ОУД.07** Основы безопасности жизнедеятельности является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности **09.02.07** Информационные системы и программирование.

Дисциплина **ОУД.07** Основы безопасности жизнедеятельности относится к базовым дисциплинам **БД.00**.

Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

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

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

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

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

– обеспечение профилактики асоциального поведения учащихся.

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

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

– пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;

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

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

– для ведения здорового образа жизни;

– оказания первой медицинской помощи;

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

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

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

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

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

– основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

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

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (перечень формируемых компетенций)

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 вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

- формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;

- развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;

- освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;

- приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;

- формирование установки на здоровый образ жизни;

- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;

- **предметных:**

- сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;

- получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;

- сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;

- сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

- освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

- освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;

- развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

- формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных

ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;

– развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

– получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;

– освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

– владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	70
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	70
в том числе:	
занятия лекционного типа	50
практические занятия	20
лабораторные занятия	
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета/экзамена/диф.зачета</i>	<i>диф.зачет</i>

Структура дисциплины

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов			Самостоятельная работа студента (час)
	Всего	Теоретическое обучение	Практические и лабораторные занятия	
Введение	2	2	-	-
Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	16	12	4	
Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни	4	2	2	
Тема 1.2. Вредные привычки и их профилактика	4	4	-	
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	12	6	
Тема 2.1. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	6	4	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 ситуаций	2	2	-	
Тема 2.5. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан	2	2	-	
Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность	16	12	4	
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	2	2		
Тема 3.6. Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил России	2	2	-	
Раздел 4. Основы медицинских знаний	18	12	6	
Тема 4.1. Оказание первой медицинской помощи	14	8	6	-
Тема 4.2. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика	2	2	-	
Тема 4.3. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка	2	2	-	
Курсовая работа (при наличии)	-	-	-	
Всего по дисциплине	70	50	20	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение	Содержание учебного материала	2	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		16	1,2
Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	4	
	Лекции	2	
	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.		
	Практические (лабораторные) занятия	2	
	1 Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки		
Тема 1.2. Вредные привычки и их профилактика	Содержание учебного материала	4	1
	Лекции	4	
	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		
Тема 1.3.	Содержание учебного материала	4	
Правила и безопасность дорожного движения	Лекции	2	1,2,3
	1 Правила и безопасность дорожного движения. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения		
	Практические (лабораторные) 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		2	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		
Тема 1.5. Правовые основы взаимоотношения полов	Содержание учебного материала		2	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»		
Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения			18	
Тема 2.1. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	Содержание учебного материала		6	1
	Лекции		4	
	1	Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.)		
Практические (лабораторные) занятия		2		
1	Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии			
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		6	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 (лабораторные) занятия		4		
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.			

Тема 2.4. Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций	Содержание учебного материала		2	1
	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		
Тема 2.5. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан	Содержание учебного материала		2	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		
Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность			16	
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. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации	Содержание учебного материала		2	1
	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		
Тема 3.3. Воинская обязанность	Содержание учебного материала		2	1, 2
	Лекции		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.		
Тема 3.4. Призыв на военную службу	Содержание учебного материала		6	1,2
	Лекции		2	
	1	Призыв на военную службу. Общие должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части. Прохождение военной службы по контракту. Основные условия прохождения военной службы по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту. Сроки военной службы по контракту. Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту. Альтернативная гражданская служба. Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы.		
	Требования, предъявляемые к гражданам для прохождения альтернативной гражданской службы			
	Практические (лабораторные) занятия		4	
	1	Изучение и освоение методик проведения строев ой подготовки		

Тема 3.5. Качества личности военнослужащего, воинская дисциплина и ответственность	Содержание учебного материала		2	1,2
	Лекции		2	
	1	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Уголовная ответственность за преступления против военной службы (неисполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.). Соблюдение норм международного гуманитарного права</p>		
Тема 3.6. Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил России	Содержание учебного материала		2	1
	Лекции		2	
	1	<p>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.</p> <p>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>		

Раздел 4. Основы медицинских знаний		18	
Тема 4.1. Оказание первой медицинской помощи	Содержание учебного материала		14
	Лекции		8
	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. 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.</p>	1, 2, 3
Практические (лабораторные) занятия			
1	<p>-Первая помощь при проникающих ранениях грудной и брюшной полости, черепа. Первая помощь при переломах --Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях. Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания. -Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при ожогах. Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при электротравмах. Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при отморожениях. Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при отравлениях</p>	6	

Тема 4.2. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика	Содержание учебного материала		2	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		
Тема 4.3. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка	Содержание учебного материала		2	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.		
Всего: лекции - 50, практические занятия - 20			70	

Содержание разделов дисциплины
Занятия лекционного типа

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
<i>1 семестр</i>			
1	Введение	Актуальность изучения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», цели и задачи дисциплины. Основные теоретические положения дисциплины, определения терминов «среда обитания», «биосфера», «опасность», «риск», «безопасность». Необходимость формирования безопасного мышления и поведения. Культура безопасности жизнедеятельности – современная концепция безопасного поведения личност .	У
2	Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	<p>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.</p> <p>Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня, труда и отдыха.</p> <p>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.</p> <p>Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Социальная роль женщины в современном обществе. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, влияющие на него. Здоровый образ жизни - необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья. Правовые основы взаимоотношения полов. Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи. Основы семейного права в Российской Федерации. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка»</p>	У, Р, Т

№ раздела	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. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые для защиты населения от чрезвычайных ситуаций. ГО — составная часть обороноспособности страны. Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления ГО. 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 и основное предназначение защитных сооружений ГО.</p> <p>Правила поведения в защитных сооружениях. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после их пребывания в зонах заражения. Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций. Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, ее предназначение. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника. Меры безопасности для населения, оказавшегося на территории военных действий. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. МЧС России - федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Полиция Российской Федерации - система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств. Служба скорой медицинской помощи. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор России). Другие государственные службы в области безопасности. Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени</p>	У, Р, Т

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
4	Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность	<p>История создания Вооруженных Сил России. Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии. Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение. Основные предпосылки проведения военной реформы</p> <p>Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе. Функции и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Добровольная подготовка граждан к военной службе.</p> <p>Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе: занятия военно-прикладными видами спорта; обучение по дополнительным образовательным программам, имеющее целью военную подготовку несовершеннолетних граждан в учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования; обучение по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах в образовательных учреждениях высшего профессионального образования.</p> <p>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.</p> <p>Альтернативная гражданская служба.</p>	У, Р, Т

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
		<p>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.</p> <p>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 преступление против военной службы (неисполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.). Соблюдение норм международного гуманитарного права. Боевые традиции Вооруженных Сил России.</p> <p>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>	

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
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».</p> <p>Понятие травм и их виды. Правила первой помощи при ранениях. Правила наложения повязок различных типов.</p> <p>Первая помощь при травмах различных областей тела.</p> <p>Первая помощь при проникающих ранениях грудной и брюшной полости, черепа. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга. Первая помощь при переломах.</p> <p>Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией.</p> <p>Первая помощь при синдроме длительного сдавливания.</p> <p>Понятие травматического токсикоза. Местные и общие признаки травматического токсикоза. Основные периоды развития травматического токсикоза. Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при наружных кровотечениях.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Первая помощь при отсутствии сознания. Признаки обморока. Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца). Основные причины остановки сердца.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Формирование основ здорового образа жизни. Духовность и здоровье семьи.</p>	У, Р, Т
Примечание: Т – тестирование, Р – написание реферата, Э – эссе, Д – доклад, У – устный опрос, КР – контрольная работа			

**Занятия семинарского типа
не предусмотрены учебным планом**

Практические занятия (лабораторные занятия)

№	Наименование раздела	Наименование практических (лабораторных) работ	Форма текущего контроля
2 семестр			
1	2	3	4
1	Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	-Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки. -Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.	У, ПР
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 военного времени.	У, Т, ПР
3	Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность	-Изучение и освоение методик проведения строевой подготовки	У, Т, ПР
4	Раздел 4. Основы медицинских знаний	-Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях. -Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания - Первая помощь при проникающих ранениях грудной и брюшной полости, черепа. Первая помощь при переломах --Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях. Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания. -Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при ожогах. Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при электротравмах. Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при отморожениях. Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при отравлениях	У, Т, ПР
Примечание: Т – тестирование, Р – написание реферата, Э – эссе, Д – доклад, У – устный опрос, КР – контрольная работа, КЗ кейс задание, ПР практическая работа			

3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

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

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

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

Образовательные технологии при проведении лекций

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол-во час
1	2	3	4
Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья			12
1	Тема 1.1 Здоровье и здоровый образ жизни	Аудиовизуальная технология	2
2	Тема 1.2 Вредные привычки и их профилактика	Проблемное изложение	2
3	Тема 1.3. Правила и безопасность дорожного движения	Проблемное изложение	2
Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения			2
4	Тема 2.3. Современные средства поражения и их поражающие фактор	Аудиовизуальная технология	2
Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность			6
5	Тема 3.1. История создания Вооруженных Сил Росси	Аудиовизуальная технологи	2
6	Тема 3.2. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации	Аудиовизуальная технология	2
7	Тема 3.6. Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил Росси	Аудиовизуальная технология	2
Раздел 4. Основы медицинских знаний			4
8	Тема 4.1. Оказание первой медицинской помощи	Аудиови зуальная технология, проблемное изложение	4
Итого по курсу			50
в том числе интерактивное обучение*			26

Образовательные технологии при проведении практических занятий (лабораторных работ)

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол-во час
1	2	3	4
Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья			4
1	Тема 1.3. Правила и безопасность дорожного движения	Проблемное изложение	4
Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения			2
2	Тема 2.3. Современные средства поражения и их поражающие фактор	Анализ конкретных ситуаций	2
Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность			2
3	Тема 3.4. Призыв на военную службу	Проблемное изложение	2
Раздел 4. Основы медицинских знаний			6
4	Тема 4.1. Оказание первой медицинской помощи	Анализ конкретных ситуаций	6
Итого по курсу			20
в том числе интерактивное обучение*			14

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Материально-техническая база обеспечивает проведение всех видов практических занятий по темам, указанным в рабочей программе дисциплины. В соответствии с ФГОС занятия проводятся в кабинете безопасности жизнедеятельности.

Оборудование учебного кабинета безопасности жизнедеятельности

Стол учебный

Жалюзи

Стул ученический

Доска аудиторная

Журнал техники безопасности в кабинете

Станция рабочая в составе (компьютер)

Проектор

Экран настенный Digis Optimal C-DSOC 1101

Учебно-методическое обеспечение кабинета

Рабочие программы дисциплин

Фонды оценочных средств

Методические разработки к занятиям

Раздаточный материал

Наглядные пособия, плакаты

Демонстрационные материалы (мультимедийные презентации, видеофильмы)

Наглядные пособия и лабораторное оборудование по основам безопасности жизнедеятельности (Учебный альбом 13 табл), по Основам военной службы (Учебный альбом из 10 листов), по правилам оказания первой медицинской помощи (Учебный альбом из 15 таблиц), тренажер оказания экстренной доврачебной помощи «Максим б», индикатор радиоактивности, войсковой прибор химической разведки, принадлежности для травматологии, аптечка медицинская, носилки, противогазы.

Стрелковый тир (интерактивный лазерный)

– Электронные ресурсы: DVD ОБЖ. Основы противопожарной безопасности, DVD ОБЖ. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, CD диск. «Безопасность жизнедеятельности»: учебник, презентации, тесты/ В.Ю. Мирюков

4.2. Программное обеспечение

1. 7-zip; (лицензия на англ. <http://www.7-zip.org/license.txt>)

2. Adobe Acrobat Reader; (лицензия - <https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME>)

3. Adobe Flash Player; (лицензия - <https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME>)

4. Apache OpenOffice; (лицензия - <http://www.openoffice.org/license.html>)

5. Free Commander; (лицензия - <https://freecommander.com/ru/%d0%bb%d0%b8%d1%86%d0%b5%d0%bd%d0%b7%d0%b8%d1%8f/>)

6. Google Chrome;(лицензия - https://www.google.ru/chrome/browser/privacy/ula_text.html)
7. LibreOffice (в свободном доступе);
8. Mozilla Firefox - браузер. (лицензия - <https://www.Mozilla.org/en-US/MPL/2.0/>).

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

Основная литература

1. 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 -20, 2018 25. - 416 с. – Текст непосредственный
2. Косолапова, Н. В. **Основы безопасности жизнедеятельности** : учебник для среднего профессионального образования / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. - 7-е изд., стер. - Москва : Академия, 2020. - 367 с. : ил. - (Профессиональное образование. Общеобразовательные дисциплины). - Библиогр.: с. 360-363. - ISBN 978-5-4468-9246-4. - Текст : непосредственный. 25

6. Дополнительная литература

1. Айзман, Р.И., Безопасность жизнедеятельности для специальности "Гостиничный сервис" : учебное пособие / Р.И. Айзман, Н.С. Шуленина. — Москва : КноРус, 2021. — 191 с. — ISBN 978-5-406-02960-2. — [URL:https://book.ru/book/936297](https://book.ru/book/936297) — Текст : электронный.
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. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 350 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9962-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453161> электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489671>
3. Косолапова, Н.В., Безопасность жизнедеятельности : учебник / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. — Москва : КноРус, 2021. — 192 с. — ISBN 978-5-406-08162-4. — [URL:https://book.ru/book/939218](https://book.ru/book/939218) . — Текст : электронный.
4. Косолапова, Н.В., Безопасность жизнедеятельности. Практикум : учебное пособие / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. — Москва : КноРус, 2021. — 155 с. — ISBN 978-5-406-08196-9. — [URL:https://book.ru/book/939366](https://book.ru/book/939366). — Текст : электронный.

Периодические издания

1. Безопасность в техносфере. - <https://znanium.com/catalog/magazines/issues?ref=70e9e04a-1df0-11e4-b05e-00237dd2fde2>
2. Теория и практика физической культуры. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71966>
3. Экология и безопасность жизнедеятельности.-URL: http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2472

4. Экология и промышленность России. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/80814/udb/12>
5. Экология. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/79320/udb/12>

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>
7. Научная электронная библиотека «eLibrary.ru»: сайт. – URL: <http://elibrary.ru/>
8. Электронная библиотека "Издательского дома "Гребенников". - URL: <http://www.grebennikon.ru/>
9. Университетская информационная система РОССИЯ (УИС Россия). - URL: <http://uisrussia.msu.ru/>
10. "Лекториум ТВ" - видеолекции ведущих лекторов России. - URL: <http://www.lektorium.tv/>
11. База учебных планов, учебно-методических комплексов, публикаций и конференций КубГУ. - URL: <http://docspace.kubsu.ru/>

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Общие правила выполнения письменных работ

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

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

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

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

Список использованной литературы должен включать все источники информации, изученные и проработанные студентом в процессе выполнения работы,

и должен быть составлен в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Библиографическая ссылка. Общие требования и правила».

Выполнение практических работ является неотъемлемым этапом изучения

дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности». Практическая работа

выполняется студентом во время учебного процесса в соответствии с рабочей программой

Практические работы по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» включают вопросы, как вопросы теоретического характера, так и вопросы практических выполнений заданий.

Результаты практических работ заносятся студентом в тетрадь для контрольных и практических работ, при необходимости, в процессе выполнения работы, студент получает консультацию преподавателя. Тетрадь является итоговым документом подтверждающим выполнение практических занятий учащимся.

Пропущенное практическое занятие должно быть изучено и выполнено. При отработке студент полностью сдает теоретический материал по соответствующей теме, выполняет практические задания

(при наличии таковых) и защищает её.

Основные этапы выполнения практической работы:

1. Изучение темы практической работы.
2. Подготовка теоретической части работы.
3. Ответы на контрольные вопросы практической работы

7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

Паспорт фонда оценочных средств

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

Критерии оценки знаний

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

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.

Оценочные средства для проведения текущей аттестации

Текущая аттестация по дисциплине ОУД.07 Основы безопасности жизнедеятельности проводится в форме:

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

Форма аттестации	Знания	Умения	Личные качества обучающегося	При меры оценочных средств
фронтальный опрос	основные составляющие здорового брза 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 применению методов и способов выполнения учебных задач	

	<p>репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него; потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;</p> <p>основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; основы российского законодательства</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; 		
индивидуальный устный опрос	<p>об обороне государства и воинской обязанности граждан;</p> <p>порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;</p> <p>основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;</p> <p>основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;</p> <p>требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника;</p> <p>предназначение, структуру и задачи РСЧС;</p> <p>предназначение структуру и задачи гражданской обороны.</p> <p>основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности;</p> <p>репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него; потенциальные опасности природного техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;</p>	<p>отношению к военной службе;</p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни: • для ведения здорового образа жизни; • оказания первой медицинской помощи; • развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы; • вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи. <p>Защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;</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; 	<p>позитивное отношение к себе, работа над повышением самооценки</p>	<p>индивидуальные задания- карты (схемы)</p>

	<p>основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; основы законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; порядок первоначальной постановки и воинский учет, медицинского свидетельствования, призыва на военную службу; остав 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>	<ul style="list-style-type: none"> • использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни: • для ведения здорового образа жизни; • оказания первой медицинской помощи; • развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы; • вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи. 	<p>способность к поиску и использованию информации необходимой для решения учебных задач</p>	
<p>письменный контроль</p>	<p>основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него; потенциальные опасности природного техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания; основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;</p>	<p>Защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;</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; 	<p>способность объективно оценивать результаты работы</p>	<p>Работа с терминами и определениями, тестирование</p>

	<p>основы российского законодательства в области обороны государства и воинской обязанности граждан;</p> <p>• основы первоначальной постановки и воинский учет, медицинского свидетельствования, призыва на военную службу; остав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;</p> <p>• основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;</p> <p>• основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;</p> <p>• требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника;</p> <p>• предназначение структуры и задачи РСЧС;</p> <p>• предназначение, структуру и задачи гражданской обороны</p>	<p>• использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> • для ведения здорового образа жизни; • оказания первой медицинской помощи; • развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы; • вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи. 		
<p>тестирование по теоретическому материалу</p>	<p>• основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;</p> <p>• потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;</p> <p>• основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера основы российского законодательства об</p>	<p>• защита населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;</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; 		<p>тестирование</p>

	<p>обороне государства и воинской обязанности граждан;</p> <p>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;</p> <p>основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту альтернативной гражданской службы; требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника</p> <p>предназначение, структуру и задачи РСЧС</p> <p>предназначение, структуру и задачи гражданской обороны</p> <p>основные составляющие здорового браза жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности ичности;</p> <p>репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;</p> <p>отенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;</p>	<ul style="list-style-type: none"> • оказания первой медицинской помощи; • развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы; <p>вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи.</p>		
--	---	---	--	--

Примерные тестовые задания для проведения текущей аттестации:

Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья.

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

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

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

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

3. Что запрещается делать при пожаре в квартире?

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

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

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

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

- А. взять ведро с водой и залить пламя
- Б. обесточить телевизор или полностью отключить электропитание в квартире
- В. сообщить о возгорании в пожарную охрану
- Г. если телевизор взорвался и пожар усилился, открыть окно и попытаться сбить пламя

- Д. если пожар усилился, покинуть помещение, закрыв двери и окна
- Е. если после отключения телевизор продолжает гореть, накрыть его плотной тканью, одеялом.

6. Главными направлениями государственной политики в транспортной сфере является

А. развитие и совершенствование форм и методов обучения населения безопасности дорожного движения

Б. создание системы формирования общественного мнения, проведения широкой разъяснительной работы

В. совершенствование системы контроля за соблюдением участниками дорожного движения правил дорожного движения РФ, и принуждение к их соблюдению

Г. совершенствование правил дорожного движения.

Что лишнее?

7. Культура поведения на дорогах включает в себя компоненты

А. изучение и совершенствование знаний правил дорожного движения

Б. воспитание в себе внутренней потребности и дисциплины в соблюдении правил дорожного движения

В. умение оценить обстановку на дорогах, предвидеть события и возможность возникновения опасной ситуации

Г. владение умениями и способами избегать опасных ситуаций на дороге

Д. умение действовать адекватно в ДТП для снижения фактора риска

Е. умение пользоваться средствами защиты автотранспорта.

Что лишнее?

8. Дорожные знаки подразделяются на несколько групп

А. предупреждающие

Б. приоритета

В. запрещающие

Г. предписывающие

Д. информационные

Е. сервиса

Ж. дополнительной информации

З. особых предписаний

И. особых запрещений.

Что лишнее?

9. Из предложенных вариантов выберите основные причины транспортных аварий

А. отсутствие разметки на дороге

Б. плохие погодные условия

В. невнимательность участников дорожного движения

Г. отсутствие светофоров на перекрестках

Д. отсутствие подземных переходов

Е. невыполнение правил безопасности водителями транспортных средств

Ж. неправильное поведение пассажиров.

10. Основными зонами опасности в метро являются

А. вход в метро

Б. турникеты на входе

В. площадка перед эскалатором

- Г. эскалатор
- Д. перрон
- Е. вагон поезда
- Ж. выход из метро.

Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения.

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

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

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

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

3. Национальные интересы России во внутривнутриполитической сфере состоят

- А. в обеспечении стабильности конституционного строя, институтов государственной власти
- Б. в обеспечении демократических перемен и уничтожении терроризма
- В. в обеспечении гражданского мира и национального согласия и территориальной целостности, единства правового поля и порядка
- Г. в обеспечении интернационализма и создания причин возврата к социализму.

4. Важнейшей составляющей национальных интересов является защита

- А. от ЧС природного и техногенного характера
- Б. от опасностей военного времени
- В. от терроризма
- Г. от ДТП
- Что лишнее?

5. Общеполитической проблемой в России является

- А. повышение общей культуры каждого человека в области безопасности жизнедеятельности
- Б. предупреждение ЧС природного, техногенного и социального характера
- В. защита границ и территорий от террористов

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

- А. опасные природные явления
- Б. стихийные бедствия
- В. аварии и техногенные катастрофы
- Г. человеческий фактор

7. К ЧС социального характера относятся

- А. война
 - Б. терроризм
 - В. наркобизнес
 - Г. злоупотребление опьяняющими веществами
 - Д. похищение людей
 - Е. инфекционные болезни
- Что лишнее?

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

- А. мониторингу
 - Б. прогнозированию
 - В. оповещению
 - Г. инженерной защите населения и территорий от ЧС
 - Д. радиационной и химической защите
 - Е. биологической защите
 - Ж. эвакуации населения
 - З. аварийно-спасательным и другим неотложным работам.
- Что лишнее?

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

- А. закон РФ «О безопасности»
- Б. ФЗ «Об обороне»
- В. ФЗ «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера».
- Г. ФЗ «О гражданской обороне»

10. Назовите федеральный орган, решающий задачи безопасности жизнедеятельности населения

- А. министерство обороны РФ
- Б. министерство РФ по делам гражданской обороны, ЧС и ликвидации последствий стихийных бедствий
- В. федеральная служба безопасности
- Г. министерство труда и занятости РФ.

Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность

1. Дополните предложение.

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

2. Что характерно для любого воинского коллектива?

- а. автономия, означающая определённую самостоятельность и проявляющаяся в выполнении функций, свойственных только этому коллективу;
- б. способность сохранять структуру и функции;

в. минимальная численность и состав, позволяющие выполнять возложенные на коллектив функции;

г. оптимальная численность и состав, позволяющие полностью выполнять возложенные на коллектив функции с минимальными затратами труда и средств;

д. способность быстро изменять организационную структуру.

3. Дополни предложение.

Ордена-это...

а. почётные ведомственные награды за успехи в различной деятельности;

б. наградные государственные знаки за успехи на производстве;

в. почётные государственные награды за воинские и другие отличия и заслуги.

г. почётные награды министра обороны РФ за безупречное служение Родине.

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

а. орден Святого Георгия и знак отличия Георгиевский крест;

б. орден «За заслуги перед Отечеством»;

в. военные ордена Суворова, Ушакова, Кутузова, Александра Невского, Нахимова;

г. орден и медаль «За заслуги перед отечеством».

5. На какие виды условно можно подразделить воинские ритуалы?

а. парадной деятельности;

б. боевой деятельности;

в. учебно-боевой деятельности;

г. повседневной деятельности;

д. гарнизонной и караульной служб;

е. боевой учёбы.

6. Дополни предложение.

Воинская обязанность-это...

а. особый вид государственной службы, исполняемой гражданами в Вооружённых силах и других войсках;

б. установленный государством воинский долг по военной защите своей страны;

в. установленный государством почётный долг граждан с оружием в руках защищать своё Отечество, нести службу в рядах, Вооружённых сил, проходить вневоинскую подготовку и выполнять другие связанные с обороной страны обязанности.

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

а. отсрочку от военной службы;

б. призыв на военную службу;

в. прохождение военной службы;

г. военное обучение;

д. призыв на военные сборы и их прохождение.

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

а. моральная и материальная ответственность;

б. дисциплинарная ответственность в соответствии с законодательством РФ;

в. административная ответственность в соответствии с законодательством

РФ;

г. уголовная ответственность в соответствии с Уголовным кодексом РФ.

9. Что предусматривает обязательная подготовка к военной службе?

а. подготовку по основам военной службы в общеобразовательных учреждениях и учебных пунктах органов местного самоуправления,

б. участие в военно-патриотической работе и подготовку в военно-патриотических объединениях;

в. членство в какой либо организации, имеющей военную направленность;

г. овладение одной или несколькими военно-учётными специальностями;

д. прохождение медицинского освидетельствования.

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

а. рекомендуется вне очереди - высшая категория профессиональной пригодности;

б. рекомендуется в первую очередь – первая категория профессиональной пригодности;

в. рекомендуется – вторая категория профессиональной пригодности;

г. рекомендуется условно – третья категория профессиональной пригодности;

д. не рекомендуется – четвёртая категория профессиональной пригодности.

Раздел 4. Основы медицинских знаний

1. Гигиена – это

А. наука о чистоте тела и жилища

Б. наука о здоровье и гигиенических требованиях, предъявляемых к здоровью человека

В. наука, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека и населения в целом, разрабатывающая гигиенические нормы и правила сохранения здоровья, трудоспособности и продления активного долголетия.

2. Личная гигиена включает в себя правила, направленные на

А. точное выполнение законов природы, влияющих на здоровье человека и его безопасную жизнедеятельность в условиях среды активного обитания

Б. сохранение здоровья отдельного человека и его работоспособности, активного долголетия, профилактику инфекционных и неинфекционных заболеваний

3. Какие продукты питания сохраняют здоровье зубов

А. кондитерские, макаронные и мясные изделия

Б. жирная пища

В. овощи и фрукты

4. Одним из лучших материалов для изготовления одежды является

А. хлопчатобумажные ткани

Б. искусственные материалы

В. полимерные волокна.

5. Семья – это

А. выработавшаяся за многие века форма объединения людей мужского и женского пола в интересах создания нормальных условий для их повседневной жизнедеятельности, сохранения здоровья, рождения и воспитания детей, передачи жизненного опыта, осуществление преемственности поколений

Б. социальная группа, состоящая из мужчины и женщины, объединенных

условиями среды обитания жизни, единой моралью и взаимным идеологическим мировоззрением.

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

6. В РФ официально признается брак

А. зарегистрированный в ЗАГСе

Б. официально не зарегистрированный, когда личные и имущественные отношения между мужчиной и женщиной продолжались не менее трех лет

В. зарегистрированный в территориальных органах внутренних дел по месту жительства мужчины или женщины.

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

А. 14 лет

Б. 16 лет

В. 18 лет.

8. Права и обязанности родителей их детей определены

А. Конституцией РФ

Б. Гражданским Кодексом РФ

В. Кодексом о браке и семье.

9. К БППП относятся

А. сифилис, гонорея, трихомониаз, хламидиоз, генитальный герпес

Б. вирусный гепатит, чесотка, дизентерия, сибирская язва, туляремия

В. токсоинфекция, корь, столбняк, бешенство.

10. ВИЧ-инфекция передается следующим образом

А. через пищу, предметы домашнего обихода, кровососущих насекомых

Б. при половом контакте с инфицированным, через недостаточно простерилизованные медицинские инструменты, при переливании крови

В. при поцелуях, объятиях, рукопожатиях, при пользовании общественными туалетом, душем, бассейном.

Примерные вопросы для устного опроса при проведения текущей аттестации:

Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья.

1. Перечислите основные группы причин возникновения пожаров в повседневной жизни.

2. Какие основные мероприятия проводятся в государстве по защите населения от пожаров?

3. Перечислите основные права граждан РФ в области пожарной безопасности.

4. Какие причины обусловили рост ДТП в нашей стране?

5. Какие основные причины поведения человека приводят к гибели на воде?

6. Как влияет загрязнение окружающей среды на здоровье человека?

7. Какие правила поведения в повседневной жизни способствуют сохранению окружающей природной среды?

Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения.

1. Каковы основные причины увеличения количества ЧС природного и техногенного характера?

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

Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность

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

Раздел 4. Основы медицинских знаний

1. Что такое «нравственность», и каково ее значение на современном этапе?
2. Каково значение семьи в современном обществе? Каковы условия и порядок заключения брака, права и обязанности родителей?
3. Какова ПМП при ранениях и различных видах травм?
4. Какова ПМП при остановке сердца (ИВЛ и непрямой массах сердца)?
5. Дайте понятие об алкогольном, наркотическом отравлениях. Опишите их возможные последствия. Как оказать ПМП в этих случаях?
Как оказать ПМП при отравлении лекарственными препаратами?

Оценочные средства для проведения итоговой аттестации

Форма аттестации	Знания	Умения	Личные качества обучающегося	Примеры оценочных средств
Дифференцированный зачет	<p>основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него; потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания; основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; основы российского законодательства об обороне государства 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, структура и задачи РСЧС;</p>	<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; • оказания первой медицинской помощи; • развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы; • вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи. 	<p>способность к применению методов и способов выполнения учебных задач; способность к поиску и использованию информации необходимой для решения учебных задач</p>	<p>Вопросы к дифференцированному зачету</p>

7.4.1. Примерные вопросы для проведения итоговой 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. Назвать причины аварий и катастроф техногенного характера.
6. Назвать опасные объекты техногенного характера.
7. Перечислить чрезвычайные ситуации социального характера.
8. Определение терроризма, условия образования и способы предупреждения.
9. Антитеррористическая деятельность в Российской Федерации, задачи НАК.
10. Дать определение «эпицентра» землетрясения.
11. Что понимается под «устойчивостью» работы объекта экономики?
12. Факторы, определяющие устойчивость работы объекта экономики.
13. Пути и способы повышения устойчивости работы объекта экономики.
14. Какие объекты относятся к категории опасных производственных объектов?
15. Назначение и виды средств индивидуальной защиты.
16. Назначение и виды средств коллективной защиты.
17. Причины и факторы, усугубляющие острую сердечную недостаточность.
18. Оказание первой медицинской помощи при острой сердечной недостаточности.
19. Классификация ранений, первая медицинская помощь при ранениях.
20. Первая медицинская помощь при ожогах.
21. Причины отморожений, первая медицинская помощь при отморожениях.
22. Факторы, влияющие на исход развития отравления.
23. Первая медицинская помощь при отравлении вредными веществами.
24. Воздействие электрического тока на человека.
25. Оказание первой медицинской помощи пострадавшему от действия электрического тока.
26. Виды переломов, оказание первой медицинской помощи при переломах.
27. Классификация кровотечений, правила оказания первой медицинской помощи при кровотечениях.
28. Факторы, влияющие на опасность поражения электрическим током.

29. Основные меры электробезопасности.
30. Здоровый образ жизни и факторы, влияющие на здоровье.
31. Профилактика и предупреждение пожаров.
32. Правила личной безопасности при пожаре.
33. Средства, предусмотренные для локализации и тушения пожаров.
34. Основные понятия о воинской обязанности и военной службе

8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1 Примерное лекционное занятие

Тема: Российская единая система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) и Гражданская оборона (ГО) и их структура и задачи

Учебные вопросы:

1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.
2. Гражданская оборона.

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) предназначена для защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и иного характера, обеспечения в мирное время защиты населения, территорий и окружающей среды, материальных и культурных ценностей государства.

Объединяет органы управления, силы и средства федеральных органов исполнительной власти, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органов, организаций (в том числе частных), в полномочия которых входит решение вопросов по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций

Основные задачи РСЧС:

1. Разработка правовых и экономических норм, связанных с защитой населения.
2. Подготовка населения к действиям при чрезвычайных ситуациях.
3. Прогнозирование чрезвычайных ситуаций.
4. Оценка и ликвидация социально-экономических последствий ЧС.
5. Надзор и контроль в сфере защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.
6. Международное сотрудничество в области защиты населения и территорий от ЧС.
7. Ликвидация ЧС (рис. 1).

Организационная структура РСЧС Организационная структура РСЧС состоит из территориальных и функциональных подсистем и имеет пять уровней:

- федеральный, охватывающий всю территорию РФ;
- межрегиональный, территорию нескольких субъектов РФ;
- региональный, территорию субъекта РФ;
- муниципальный, территорию муниципального образования;
- объектовый, территорию объекта производственного или социального назначения

Территориальные подсистемы РСЧС создаются в субъектах РФ для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций в пределах их территорий и состоят из звеньев, соответствующих административно-территориальному делению этих территорий (районы, города и т.д.).

Функциональные подсистемы РСЧС создаются федеральными органами исполнительной власти для организации наблюдения и контроля за стихийными явлениями, состоянием окружающей среды и за потенциально опасными объектами.

Органы управления системой РСЧС

Координирующие органы:

– на федеральном уровне – Правительственная комиссия по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций и обеспечению пожарной безопасности, комиссии по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций и обеспечению пожарной безопасности федеральных органов исполнительной власти и уполномоченных организаций, имеющих функциональные подсистемы единой системы;

– на региональном уровне (в пределах территории субъекта Российской Федерации) – комиссия по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций и обеспечению пожарной безопасности органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации;

– на муниципальном уровне (в пределах территории муниципального образования) – комиссия по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций и обеспечению пожарной безопасности органа местного самоуправления;

– на объектовом уровне – комиссия по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций и обеспечению пожарной безопасности организации.

Органы повседневного управления:

– на федеральном уровне – Национальный центр управления в кризисных ситуациях (НЦУКС);

– на межрегиональном уровне – Центры управления в кризисных ситуациях региональных центров МЧС России;

– на региональном уровне – Центры управления в кризисных ситуациях Главных управлений МЧС России;

– на муниципальном уровне – Единые дежурно-диспетчерские службы муниципальных образований (ЕДДС МО);

– на объектовом уровне – дежурно-диспетчерские службы предприятий.

Постоянно действующие органы:

– на федеральном уровне – МЧС России;

– на межрегиональном уровне – региональные центры МЧС России;

– на региональном уровне – Главные управления МЧС России по субъектам Российской Федерации;

– на муниципальном уровне – органы, специально уполномоченные на решение задач в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций и (или) гражданской обороны при органах местного самоуправления;

– на объектовом уровне – структурные подразделения организаций, уполномоченных на решение задач в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций и (или) гражданской обороны (рис. 2).

Режимы функционирования РСЧС.

Система РСЧС действует в трех режимах:

1. Режим повседневной деятельности – при нормальной обстановке.
2. Режим повышенной готовности – при ухудшении производственно-промышленной, радиационной, химической, биологической, сейсмической и гидрометеорологической обстановки, а также при получении прогноза о возможности возникновения ЧС.

3. Режим чрезвычайной ситуации – при возникновении и во время ликвидации ЧС

2. Гражданская оборона

Гражданская оборона — система мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий, а также при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Гражданская оборона (ГО) является одной из важнейших функций государства, составной частью оборонного строительства и обеспечения безопасности населения страны. Общее руководство гражданской обороной осуществляет Правительство Российской Федерации. Руководство гражданской обороной в федеральных округах исполнительной власти обеспечивают их руководители, которые по должности являются начальниками ГО.

Основные задачи ГО

Основные задачи, решаемые гражданской обороной: – защита населения от последствий аварий, стихийных бедствий и современных средств поражения (пожаров, взрывов, выбросов сильнодействующих ядовитых веществ, эпидемий и т. д.); – координация деятельности органов управления по прогнозированию, предупреждению и ликвидации последствий экологических и стихийных бедствий, аварий и катастроф; – создание и поддержание в готовности систем управления, оповещения, связи, организация наблюдения и контроля за радиационной, химической и биологической обстановкой; – повышение устойчивости объектов экономики и отраслей, и их функционирования в чрезвычайных условиях; – проведение аварийно-спасательных и других неотложных работ; – поиск потерпевших аварию космических кораблей, самолётов, вертолётов и других летательных аппаратов; – специальная подготовка руководящих кадров и сил, всеобщее обучение населения способам защиты и действиям в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени; – накопление фонда защитных сооружений для укрытия населения; – обеспечение населения средствами индивидуальной защиты и организация изготовления простейших средств защиты самим населением; – эвакуация населения из крупных городов и прилегающих к ним населённых пунктов, которые могут попасть в зону возможных сильных разрушений или катастрофического затопления; – организация оповещения населения об угрозе нападения противника с воздуха, о радиоактивном, химическом и бактериологическом заражении, стихийных бедствиях; – обучение населения защите от оружия массового поражения, а также ведению спасательных и неотложных аварийно-восстановительных работ.

Принципы организации и ведения Гражданской Обороны – подготовка государства к ведению Гражданской обороны осуществляется заблаговременно в мирное время с учетом развития вооружения, техники, средств защиты населения; – ведение Гражданской обороны начинается с момента объявления состояния войны, фактического начала военных действий, либо введения президентом военного положения. Гражданская оборона организуется как по территориальному, так и по производственному принципам. Основным звеном системы гражданской обороны является объект экономики (предприятие, завод, вуз и т. д.). Руководителем

гражданской обороны объекта является руководитель предприятия (а руководителем гражданской обороны административно-территориальной единицы — глава исполнительной власти). Руководители гражданской обороны несут персональную ответственность (уголовную и административную) за организацию и осуществление мероприятий по гражданской обороне на соответствующих предприятиях и территориях.

Система гражданской обороны

Систему гражданской обороны составляют: – органы повседневного управления по обеспечению защиты населения; – силы и средства, предназначенные для выполнения задач гражданской обороны; – фонды и резервы финансовых, медицинских и материально-технических средств, предусмотренных на случай чрезвычайной ситуации; – системы связи, оповещения, управления и информационного обеспечения. Служба гражданской обороны – служба, предназначенная для организации мероприятий ГО, включая подготовку необходимых сил и средств. В стране созданы службы: федеральные, республиканские, областные, районные и городские, а также службы гражданской обороны организаций. Силы гражданской обороны – это воинские формирования, специально предназначенные для решения задач в области гражданской обороны. На войска ГО возлагаются следующие основные задачи: – ведение общей и специальной разведки в очагах поражения, зонах заражения (загрязнения) и катастрофического затопления, а также на маршрутах выдвижения к ним; – проведение аварийно-спасательных и других неотложных работ при ликвидации чрезвычайных ситуаций (угроз чрезвычайных ситуаций) природного и техногенного характера, обеспечение ввода других сил в зоны заражения и катастрофического затопления; – проведение санитарной обработки населения, специальной обработки техники и имущества, обеззараживания зданий, сооружений и территории; – проведение пиротехнических работ; – участие в проведении эвакуации населения и его первоочередном жизнеобеспечении; участие в проведении работ по восстановлению объектов жизнеобеспечения населения, аэродромов, дорог, переправ и других важных элементов инфраструктуры В соответствии с Федеральным законом «О гражданской обороне» (1998) свои задачи войска ГО выполняют самостоятельно или совместно с невоенизированными формированиями ГО, а при необходимости – с Вооруженными силами РФ и другими воинскими формированиями (рис. 3).

Гражданские организации ГО – это специальные формирования, которые создаются на базе организаций по территориально-производственному принципу. Эти формирования владеют специальной техникой и имуществом, их личный состав подготовлен для защиты населения и персонала организаций в чрезвычайных ситуациях. В данные формирования могут быть зачислены мужчины в возрасте от 18 до 60 лет, а женщины в возрасте от 18 до 55 лет.

Гражданские организации ГО создаются в организациях, имеющих потенциально опасные производственные объекты и эксплуатирующие их. Территория, отнесенная к группе по гражданской обороне – это территория на которой расположен город (населенный пункт), имеющий важное оборонное или экономическое значение. На объектах, находящихся на этой территории, имеется высокая вероятность возникновения чрезвычайных ситуаций в мирное и военное время.

Контрольные вопросы:

1. Какова основная цель создания РСЧС
2. Перечислите основные задачи РСЧС
3. Дайте характеристику РСЧС
4. Перечислите уровни РСЧС
5. Дайте определение системе ГО
6. Перечислите основные задачи ГО
7. Расскажите о принципе организации ГО
8. Что составляет систему гражданской обороны

Примерное практическое занятие

Практическое занятие: **Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.**

Цель работы: Ознакомиться с условиями обеспечения рационального питания и нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения и методами оценки питания по энергетической ценности и составу продуктов. Научиться определять суточный расход энергии человека.

Время выполнения 2 ч.

Оснащение рабочего места: конспект, тетрадь для практических работ, дидактический материал, учебник основы безопасности жизнедеятельности.

Основные теоретические положения.

Рациональное питание — это питание здорового человека, направленное на профилактику алиментарных сердечнососудистых, желудочно-кишечных, аллергических и других заболеваний.

Рациональное питание должно соответствовать энергетическим затратам организма (количественная сторона питания), восполнять его потребность в пищевых веществах — белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных солях и микроэлементах (качественная сторона питания). При этом пищевые вещества должны поступать в организм в определенных, наиболее благоприятных соотношениях (сбалансированность питания).

Обязательным условием рационального питания является соблюдение режима питания, т.е. правильного распределения пищи между отдельными приемами, а также прием ее в установленное время с соблюдением определенных интервалов. Объем пищи должен создавать ощущение насыщенности.

Перечень вопросов практического занятия:

1. Что такое рациональное питание?
2. Каким требованиям должно соответствовать рациональное питание?
3. Правила здорового питания?

Практические задания и рекомендации по их выполнению

Выполнение заданий необходимо начинать с изучения теоретического материала, руководствуясь вышеуказанной литературой и методическими материалами. Перед выполнением работы необходимо актуализировать основные понятия, приведенные в методических указаниях и учебной литературе.

Задание 1. Изучение основных положений организации рационального питания

и методов его гигиенической оценки.

а) Оцените свой суточный рацион с точки зрения рационального питания.

б) Определить оптимальный вес по формуле в зависимости от возраста.

$$\text{Масса тела} = 50 + 0,75 (P - 150) + (B - 20) : 4$$

P – рост; B - возраст в годах.

(Сделать выводы).

Задание 2. Изучение физиологических норм питания для различных групп населения.

а) Используя таблицы выписать нормы физиологических потребностей в белках, жирах, углеводах, минеральных веществах и витаминах в зависимости от возраста и пола.

Возраст	Энергия, ккал	Белки, г/сут		Жиры, г/сут		Углеводы, г/сут
		всего	в т.ч. животные	всего	в т.ч. растительные	
1–3 года	1540	53	37	53	5	212
4–6 лет	1970	68	44	68	10	272
7–10 лет	2300	79	47	79	16	315
11–13 лет	2700 (2450)*	93 (85)	56 (51)	93 (85)	19 (17)	370 (340)
14–17 лет	2900 (2600)	100 (90)	60 (54)	100 (90)	20 (18)	400 (360)
60–74 года	2300 (2100)	69 (63)	38 (35)	77 (70)	26 (23)	333 (305)
75 лет и старше	2000 (1900)	60 (57)	33 (31)	67 (63)	23 (21)	290 (275)

*В скобках приведены величины, рекомендуемые для женщин.

Задание 3. Освоение методики расчета суточного расхода энергии с учетом данных хронометража различных видов работы в течение рабочего дня.

а) Используя таблицу определить свой суточный расход энергии.

(Сделать выводы).

1. Внести в таблицу в порядке очередности виды деятельности, осуществленной в течение предыдущих суток, начиная с утра (таблица 1, столбец 1).

2. Указать временной интервал выполнения каждого вида работы (таблица 1, столбец 2).

3. Рассчитать продолжительность выполнения каждого вида работы (таблица 1, столбец 3).

4. Расход энергии на 1 кг веса за 1 мин (4 колонка таблицы 1) определить по данным таблиц 2 и 3 в соответствии с видом деятельности.

5. Умножить суммарную цифру энергозатрат (5 колонка таблицы 1) на массу тела, таким образом, получив суточный расход энергии.

6. С учетом существования неточностей в расчетном методе к полученной цифре следует добавить 15 % (неучтенные энергозатраты) от суточного расхода. Для этого значение, полученное в п. 5, необходимо умножить на 0,15, а затем суммировать значение суточного расхода энергии и неучтенные энергозатраты.

7. Внесите данные в таблицу итогового протокола занятия.

8. Таблица 1 – Определение суточных энергозатрат

Таблица 2

Расход энергии с учетом основного обмена
при различных видах деятельности на 1 кг веса в 1 мин, ккал

Бег со скоростью 320 м/мин	0,320	Личная гигиена	0,0329
Бег со скоростью 10,8 км/час	0,178	Передвижение по пересеченной местности	0,2086
Бег со скоростью 8 км/час	0,1357	Переездание, пересбывание	0,0281
Бокс: удары по мешку	0,2014	Печатание на машинке	0,0333
Бокс: бой с тенью	0,1733	Работа каменщика	0,0952
Бокс: упражнения с пневмогрушей	0,1125	Работа комбайнера	0,0390
Бокс: упражнения со скакалкой	0,1033	Работа огородника	0,0806
Борьба	0,1866	Работа переплетчика	0,0405
Велосипедная езда (10-20 км/час)	0,1285	Работа портного	0,0321
Гимнастика:вольные упражнения	0,0845	Работа сапожника	0,0429
Гимнастика (спортивные снаряды)	0,1380	Работа сельхозрабочего	0,1100
Гребля	0,1100	Работа столяра, металлиста	0,0571
Катание на коньках	0,1071	Работа тракториста	0,0320
Льжные виды: учебные занятия	0,1707	Работа хозяйственно-бытовая	0,0573
Льжные виды: подготовка лыж	0,0546	Сон	0,0155
Плавание (скорость 50 м/мин)	0,1700	Стирка вручную	0,0511
Фехтование	0,1333	Уборка постели	0,0329
Ходьба 8 км/час	0,1548	Умственный труд сидя	0,0250
Ходьба 6 км/час	0,0714	Умственный труд стоя	0,0360
Ходьба 110 шагов в минуту	0,0680	Физические упражнения	0,0645
Еда	0,0236	Шитье на ручной машинке	0,0264
Езда в машине сидя	0,0267	Школьные занятия	0,0264

Таблица итогового протокола занятия

Виды деятельности за сутки	Время от...до	Время деятельности в мин	Расход энергии на 1 кг за 1 мин	Энергорасход за время деятельности
1	2	3	4	5
Зарядка	7.10-7.30	20 мин	0,0648	0,0648x20=0,1296

Сон	23.00-7.00	480 мин	0,0155	0,0155x480=7,44
Итого:		x		x

ЛИСТ
 изменений рабочей программы учебной дисциплины
ОУД.07 Основы безопасности жизнедеятельности
 Дополнения и изменения, вносимые в рабочую программу дисциплины

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

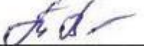
Составитель: преподаватель  Е. Ю. Павлова


Утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии математических и естественнонаучных дисциплин.


Председатель предметной (цикловой) комиссии математических и естественнонаучных дисциплин

 Л. В. Жук

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УР филиала  Т.А. Резуненко

Заведующая сектором библиотеки филиала  Л.Г. Соколова

Инженер-электроник (программно-информационное обеспечение образовательной программы)  А.В. Сметанин

Рецензия

На рабочую программу учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» для специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Данная рабочая программа учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование. Входит в состав укрупненной группы специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника (утвержден Приказом Минобрнауки России от 07.05.2014 №475, зарегистрирован в Минюсте РФ от 26.06.2014 №32876)

Рабочая программа содержит требования к уровню подготовки специалистов по приобретению теоретических знаний и практических навыков, которые предъявляются к студентам данной профессии в ходе изучения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности». Программа включает пояснительную записку, тематический план дисциплины с указанием тем и распределением часов учебного времени на изучение теоретического материала, выполнение практических занятий, а также на выполнение самостоятельной внеаудиторной работы студентов. В программе изложено содержание дисциплины, приведены требования к знаниям, умениям и навыкам по разделам и темам курса, практические работы, что способствует формированию компетенций студентов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта. В рабочей программе реализованы дидактические принципы обучения: целостность, структурность; отражена взаимосвязь между элементами структуры; указан перечень знаний и умений, который соответствует требованиям Федерального компонента Государственного образовательного среднего (полного) общего образования.

Рабочая программа по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» может быть рекомендована к использованию в учебном процессе для подготовки обучающихся по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование. Г

Рецензент: Капитан 1 ранга, учитель основ безопасности жизнедеятельности МБОУ СОШ №4 им. А. В. Суворова

Ю.Г.Гаврилов/



Рецензия

На рабочую программу учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» для специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Данная рабочая программа учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование. Входит в состав укрупненной группы специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника (утвержден Приказом Минобрнауки России от 07.05.2014 №475, зарегистрирован в Минюсте РФ от 26.06.2014 №32876)

Рабочая программа содержит требования к уровню подготовки специалистов по приобретению теоретических знаний и практических навыков, которые предъявляются к студентам данной профессии в ходе изучения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности». Программа включает пояснительную записку, тематический план дисциплины с указанием тем и распределением часов учебного времени на изучение теоретического материала, выполнение практических занятий, а также на выполнение самостоятельной внеаудиторной работы студентов. В программе изложено содержание дисциплины, приведены требования к знаниям, умениям и навыкам по разделам и темам курса, практические работы, что способствует формированию компетенций студентов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта. В рабочей программе реализованы дидактические принципы обучения: целостность, структурность; отражена взаимосвязь между элементами структуры; указан перечень знаний и умений, который соответствует требованиям Федерального компонента Государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования.

Рабочая программа по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» может быть рекомендована к использованию в учебном процессе для подготовки обучающихся по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Рецензенты:

Зам. директора по УР филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Геленджике



Т. А. Резуненко