

Областное государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Старооскольский педагогический колледж»

Приложение к ППССЗ по специальностям:
54.02.01 Дизайн (по отраслям)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД. 07 Основы безопасности жизнедеятель-
НОСТИ

Старый Оскол, 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям **54.02.01. Дизайн (по отраслям)**

Организация-разработчик: ОГАПОУ «Старооскольский педагогический колледж»

Разработчики:

Погиба О.В., преподаватель биологии;
Хопин А.Г., преподаватель ОБЖ

Рецензент:

Жильников А.Ю., зам. директора по УМР филиала АНОО ВО «ВЭПИ» в г. Старый Оскол

Рабочая программа рассмотрена на заседании ПЦК (протокол № 01 от «30» августа 2019 г.) и признана соответствующей требованиям ФГОС СПО и учебного плана специальности **54.02.01. Дизайн (по отраслям)**

Пояснительная записка

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначена для изучения безопасности жизнедеятельности в областном государственном автономном профессиональном образовательном учреждении «Старооскольский педагогический колледж», реализующего образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена (ППССЗ).

Программа 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 и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Содержание программы ОБЖ 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.

Учебная дисциплина «ОБЖ» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

ОБЖ изучает риски производственной, природной, социальной, бытовой, городской и других сред обитания человека, как в условиях повседневной жизни, так и при возникновении чрезвычайных ситуаций техногенного, природного и социального характера. Данная дисциплина является начальной ступенью в освоении норм и правил безопасности и обеспечении комфортных условий жизнедеятельности.

Основными содержательными темами программы являются: введение в дисциплину; обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья; государственная система обеспечения безопасности населения; основы обороны государства и воинская обязанность, основы медицинских знаний.

Действующее законодательство предусматривает обязательную подготовку по основам военной службы для лиц мужского пола, которая должна проводиться во

всех профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования. В связи с этим (в случае если сборы не проводятся по планам администрации города) программой предусмотрено проведение в конце учебного года для обучающихся мужского пола пятидневных учебных сборов (35 часов), сочетающих разнообразные формы организации теоретических и практических занятий. В итоге у юношей формируется адекватное представление о военной службе, развиваются качества личности, необходимые для ее прохождения. Для девушек в программе предусмотрен раздел «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».

Изложение учебного материала проводится в доступной для понимания студентами форме с соблюдением единства терминологии и обозначений по действующим стандартам.

В программе уточняется содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематика рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ, учитывая специфику осваиваемой специальности.

Освоение содержания учебной дисциплины «ОБЖ» 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 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.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины « ОБЖ» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ППССЗ СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	106
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	70
в том числе:	
лекционные занятия	40
практические занятия	30
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	36
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
-внеаудиторная самостоятельная работа; -подготовка докладов и презентации; -составление конспектов; -самостоятельное изучение материала и выполнение заданий; -систематическая проработка конспектов занятий и материалов параграфа учебника; -подготовка ответов на контрольные вопросы; -выполнение индивидуальных заданий;	
Итоговая аттестация в форме дифференцированный зачет	

Тематический план учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка на студента (час.)	Кол-во аудиторных часов		Самостоятельная работа студента
		Лекции	Практические занятия	
Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	30	10	10	10
Тема 1. Введение. Основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности.		2		
Тема 2. Опасные и чрезвычайные ситуации техногенного, природного и социального характера.		2	2	
Тема 3. Вынужденная автономия человека в природных условиях			2	
Тема 4. Действие населения в ЧС природного и техногенного характера.		2	2	
Тема 5. Правила безопасного поведения в ЧС мирного и военного времени.			2	
Тема 6. Современные средства поражения и их поражающие факторы		2		

Тема 7. Основные мероприятия по защите населения от средств поражения. Средства индивидуальной и коллективной защиты.		2	2	
Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения	15	6	4	5
Тема 8. Нормативно-правовая база защиты населения и территорий от ЧС. РСЧС. История создания, структура и задачи.		2		
Тема 9. Гражданская оборона: структура, задачи.			2	
Тема 10. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах ЧС.		2		
Тема 11. МЧС России – федеральный орган исполнительной власти в области защиты населения от ЧС		2		
Тема 12. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.			2	
Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность	18	8	4	6
Тема 13. История создания Вооруженных сил России.		2		
Тема 14. Организационная структура Вооруженных сил: виды и рода ВС РФ, рода войск.		2		
Тема 15. Воинская обязанность. Воинский учет. Подготовка и призыв на военную службу.		2		
Тема 16. Военнослужащий – защитник своего Отечества.			2	
Тема 17. Боевые традиции Вооруженных сил. Символы и ритуалы воинской чести.		2	2	
Раздел 4. Основы медицинских знаний и ЗОЖ	34	12	10	12
Тема 18. Здоровье, здоровый образ жизни и его составляющие.		2	2	
Тема 19. Основные инфекционные болезни и их профилактика.		2	2	
Тема 20. Вредные привычки и их профилактика.		2	2	
Тема 21. Репродуктивное здоровье. Брак и семья.		2	2	
Тема 22. Влияние внешней среды на здоровье человека.		2		
Тема 23. Общие правила оказания первой медицинской помощи		2	2	
Раздел 5. Безопасность дорожного движения	9	4	2	3
Тема 24. Правила безопасности дорожного движения		2		
Тема 25. Транспортные ситуации, опасные для жизни и здоровья		2	2	
Итоговое зачетное занятие	1	1		
Всего по дисциплине	107	41	30	36

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья

Студент должен:

знать: основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на жизнь и здоровье людей; потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения; принципы обеспечения устойчивости объектов экономики;

уметь: прогнозировать развитие событий и давать оценку последствий природных, техногенных и социальных чрезвычайных ситуаций; организовывать и проводить мероприятия по защите населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций; пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты.

Тема 1. Введение. Основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности.

Дисциплина "Основы безопасности жизнедеятельности", ее задачи при формировании специалиста.

Связь "Основы безопасности жизнедеятельности" с другими учебными дисциплинами.

Построение курса и содержание отдельных тем, организация учебного процесса. Учебники, учебные пособия.

Основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности.

Виды самостоятельной работы: работа с основными и дополнительными источниками информации, ответы на контрольные вопросы, составление конспекта, подготовка сообщений и презентаций.

Тема 2. Опасные и чрезвычайные ситуации техногенного, природного и социального характера.

Общая характеристика чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, источники их возникновения. Классификация чрезвычайных ситуаций по масштабам их распространения и тяжести последствий.

Прогнозирование чрезвычайных ситуаций. Прогнозирование природных и техногенных катастроф.

Виды самостоятельной работы: работа с основными и дополнительными источниками информации, ответы на контрольные вопросы, составление конспекта, схем, заполнение таблицы, написание сообщений и презентаций, подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие № 1 «Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».

Тема 3. Вынужденная автономия человека в чрезвычайных условиях.

Виды самостоятельной работы: работа с основными и дополнительными источниками информации, написание сообщений и презентаций, подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие № 2 «Организация и проведение турпохода».

Тема 4. Действие населения в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.

Оповещение и информирование населения об опасностях. Организация защиты населения от ЧС мирного и военного времени.

Действие населения при ЧС природного, техногенного и социального характера.

Виды самостоятельной работы: работа с основными и дополнительными источниками информации, ответы на контрольные вопросы, составление конспекта, схем, заполнение таблицы, написание сообщений и презентаций, подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие № 3 «Отработка правил поведения при получении сигнала о ЧС по плану образовательного учреждения».

Тема 5. Правила безопасного поведения в ЧС мирного и военного времени.

Виды самостоятельной работы: работа с основными и дополнительными источниками информации, написание сообщений и презентаций, подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие № 4 «Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий».

Тема 6. Современные средства поражения и их поражающие факторы.

Современные средства поражения: понятия, их виды, общие характеристики. Назначение и применение, их антигуманность.

Виды самостоятельной работы: работа с основными и дополнительными источниками информации, ответы на контрольные вопросы, составление конспекта, схем, заполнение таблицы, написание сообщений и презентаций.

Тема 7. Основные мероприятия по защите населения от средств поражения. Средства индивидуальной и коллективной защиты.

Применение средств индивидуальной защиты в чрезвычайных ситуациях. Назначение и порядок применения средств индивидуальной защиты органов дыхания, кожи и средств медицинской защиты в чрезвычайных ситуациях. Организация и выполнение эвакуационных мероприятий. Основные положения по эвакуации населения в мирное и военное время. Организация эвакуационных мероприятий при стихийных бедствиях, авариях и катастрофах.

Виды самостоятельной работы: работа с основными и дополнительными источниками информации, ответы на контрольные вопросы, составление конспекта, схем, заполнение таблицы, написание сообщений и презентаций, подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие № 5 «Отработка навыков пользования противогазом ГП-5».

Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения

Студент должен:

знать: основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от ЧС мирного и военного времени; предназначение, структуру и задачи РСЧС.

уметь: владеть способами защиты населения от ЧС природного и техногенного характера; использовать приобретенные знания для вызова в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи.

Тема 8. Нормативно-правовая база защиты населения и территорий от ЧС. РСЧС. История создания, структура и задачи.

Основные принципы и нормативно-правовая база защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Деятельность государства в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Федеральные законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации в области безопасности жизнедеятельности.

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций.

Виды самостоятельной работы: работа с основными и дополнительными источниками информации, ответы на контрольные вопросы, составление конспекта, схем, заполнение таблицы, написание сообщений и презентаций, подготовка к практическому занятию.

Тема 9. Гражданская оборона: структура, задачи.

Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной. Современные средства.

Виды самостоятельной работы: работа с основными и дополнительными источниками информации, написание сообщений и презентаций, подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие № 6 «Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, ее предназначение».

Тема 10. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах ЧС.

Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после пребывания их в зонах заражения.

Работа штаба по проведению АСДНР. Определение по определенным признакам вида оружия массового поражения.

Виды самостоятельной работы: работа с основными и дополнительными источниками информации, ответы на контрольные вопросы, составление конспекта, схем, заполнение таблицы, написание сообщений и презентаций.

Тема 11. МЧС России - федеральный орган управления в области защиты населения от ЧС.

Система МЧС России, основные задачи, мероприятия, приоритетные направления деятельности. История создания и становления.

Виды самостоятельной работы: работа с основными и дополнительными источниками информации, ответы на контрольные вопросы, составление конспекта, схем, написание сообщений и презентаций, подготовка к практическому занятию.

Тема 12. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.

ФСБ. Полиция. Прокуратура. Служба судебных приставов. Скорая медицинская помощь и другие государственные службы в области безопасности.

Виды самостоятельной работы: работа с основными и дополнительными источниками информации, написание сообщений и презентаций, подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие № 7 «Система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств».

Раздел 3 Основы обороны государства и воинская обязанность.

Студент должен:

знать: правовые основы военной службы; порядок первоначальной постановки на воинский учет, призыва на военную службу; состав и предназначение ВС РФ; основные виды военно-профессиональной деятельности;

иметь представление: о воинских званиях и знаках различия военнослужащих; об основных условиях прохождения военной службы по контракту;

уметь: оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе.

Тема 13. 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. Вооруженные Силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы.

Военная служба – особый вид федеральной государственной службы. Конституция РФ и вопросы военной службы. Законы РФ, определяющие правовую основу военной службы.

Виды самостоятельной работы: работа с основными и дополнительными источниками информации, ответы на контрольные вопросы, составление конспекта, заполнение таблицы, написание сообщений и презентаций.

Тема 14. Организационная структура Вооруженных сил: виды и рода ВС РФ, рода войск.

Виды вооруженных сил и рода войск. Сухопутные войска, история создания, предназначение, рода войск, входящие в Сухопутные войска. Военно-морской Флот, история создания, предназначение, рода авиации. Ракетные войска стратегического назначения, их предназначение, обеспечение высокого уровня боеготовности.

Рода войск. Другие войска РФ. Состав и предназначение.

Совет безопасности как орган государственной власти России.

Виды самостоятельной работы: работа с основными и дополнительными источниками информации, ответы на контрольные вопросы, составление конспекта, схем, написание сообщений и презентаций, подготовка к практическому занятию.

Тема 15. Воинская обязанность. Воинский учет. Подготовка и призыв на военную службу.

Воинская обязанность, определение воинской обязанности и ее содержание. Воинский учет, обязательная подготовка к военной службе, организация воинского учета. Первоначальная постановка гражданина на воинский учет. Обязанности гражданина по воинскому учету.

Призыв граждан на военную службу. Время призыва на военную службу, организация призыва. Порядок освобождения граждан от военной службы и предоставление отсрочек.

Виды самостоятельной работы: работа с основными и дополнительными источниками информации, ответы на контрольные вопросы, составление конспекта, схем, написание сообщений и презентаций, подготовка к практическому занятию.

Тема 16. Военнослужащий – защитник своего Отечества.

Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части.

Виды воинской деятельности и их особенность.

Требования к психологическим и морально-этическим качествам призывника, основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа боевого расчета).

Виды самостоятельной работы: работа с основными и дополнительными источниками информации, ответы на контрольные вопросы, составление конспекта, написание сообщений и презентаций, подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие № 8 «Выявление особенностей взаимоотношений с окружающими с помощью психологического тестирования».

Тема 17. Боевые традиции ВС. Символы и ритуалы воинской чести.

Патриотизм и верность воинскому долгу - основные качества защитника Отечества. Воинский долг - обязанность Отечеству по его вооруженной защите.

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.

Боевое Знамя воинской части - символ воинской чести, доблести и славы. Ордена, медали - почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.

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.

Виды самостоятельной работы: работа с основными и дополнительными источниками информации, ответы на контрольные вопросы, составление конспекта, написание сообщений и презентаций, подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие № 9 «Боевые традиции Вооруженных сил – основа воинской морали».

Раздел 4. Основы медицинских знаний.

Студент должен:

знать: основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни; влияние на здоровье человека вредных привычек и их профилактика;

уметь: планировать свой режим дня; использовать приобретенные знания для ведения здорового образа жизни; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.

Тема 18. Здоровье, здоровый образ жизни и его составляющие.

Здоровье человека и здоровый образ жизни. Здоровье – одна из основных жизненных ценностей человека. Общие понятия о здоровье, его виды. Здоровье и жизнедеятельность человека.

Здоровье физическое и духовное, их взаимосвязь и влияние на жизнедеятельность человека. Общественное здоровье.

Виды самостоятельной работы: работа с основными и дополнительными источниками информации, составление конспекта, написание сообщений и презентаций, подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие № 10 «Планирование режимов труда и отдыха. Влияние двигательной активности на здоровье человека».

Тема 19. Основные инфекционные болезни и их профилактика.

Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Причины, периоды и течение инфекционных заболеваний, их виды. ВИЧ-инфекция и СПИД, краткая характеристика и пути заражения. Профилактика СПИДа. Правила личной гигиены.

Виды самостоятельной работы: работа с основными и дополнительными источниками информации, составление конспекта, написание сообщений и презентаций, подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие № 11 «Профилактика инфекционных заболеваний».

Тема 20. Вредные привычки и их профилактика.

Понятия вредных привычек. Виды. Влияние вредных привычек на организм человека. Профилактика вредных привычек.

Виды самостоятельной работы: работа с основными и дополнительными источниками информации, составление конспекта, написание сообщений и презентаций, подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие № 12 «Профилактика вредных привычек».

Тема 21. Репродуктивное здоровье. Брак и семья.

Социальная роль женщины в современном обществе. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, на него влияющие. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка.

Правовые аспекты взаимоотношения полов. Брак и семья. Основные функции семьи. Беременность и гигиена беременности. Уход за младенцем.

Виды самостоятельной работы: работа с основными и дополнительными источниками информации, составление конспекта, написание сообщений и презентаций, подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие № 13 «Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка»».

Тема 22. Влияние внешней среды на здоровье человека.

Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья.

Виды самостоятельной работы: работа с основными и дополнительными источниками информации, ответы на контрольные вопросы, составление конспекта, написание сообщений и презентаций.

Тема 23. Общие правила оказания первой медицинской помощи.

Виды травм и общие правила оказания первой медицинской помощи.

Виды отравлений и их причины. Первая медицинская помощь при отравлениях. Тепловой и солнечный удар, механизмы возникновения. Ожоги и обморожения, их специфика и особенности. Профилактика.

Ситуации, при которых человек нуждается в оказании первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь на месте происшествия.

Виды самостоятельной работы: работа с основными и дополнительными источниками информации, составление конспекта, написание сообщений и презентаций, подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие № 14 «Правила наложения повязок. Отработка навыков оказания помощи пострадавшим от удара электрическим током».

Раздел 5. Безопасность дорожного движения.

Тема 24. Правила безопасности дорожного движения.

Участники дорожного движения и правила их поведения

Правила движения – переход дороги. Организация дорожного движения. Обязанности пешеходов и пассажиров. Понятие «Пешеходный переход», «Ремень безопасности», «Пешеход».

Виды самостоятельной работы: работа с основными и дополнительными источниками информации, составление конспекта, графических изображений, написание сообщений и презентаций.

Тема 25. Транспортные ситуации, опасные для жизни и здоровья.

Пассивная безопасность дороги. Пассивная безопасность транспортного средства. Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма. Первая помощь пострадавшим в ДТП.

Виды самостоятельной работы: работа с основными и дополнительными источниками информации, составление конспекта, написание сообщений и презентаций, подготовка к практическому занятию, подготовка к зачету.

Практическое занятие № 15 «Составление личного дорожного маршрута».

Литература

Основная литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор(ы), название, место изд., год изд., стр.)	Используется при изучении разделов (тем)
1	Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов сред.проф.образования.-М., 2014.	1-5
2	Смирнов, А.Т. / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс [Текст]: учеб. пособие для общеобразовательных учреждений. М.2015.	1-5
3	Учеб. пособие под ред. Л.А.Михайлова Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуа-	1-5

Дополнительная литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор(ы), название, место изд., год изд., стр.)	Используется при изучении разделов (тем)
1	Смирнов, А.Т. / А.Т. Смирнов, А.Л. Рыбин, Б.О. Хренников Безопасность в дорожно-транспортных ситуациях. 10-11 классы [Текст]: учеб. пособие для общеобразовательных учреждений М.: Просвещение, 2013. – 144 с.: ил.	5
2	Смирнов, А.Т. / А.Т.Смирнов, Б.И. Мишин, П.В. Ижевский. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст]: Учебник для учащихся 10 классов общеобразовательных учреждений, в 2 ч. М. Просвещение, 2013. – 144 с.: ил.	1-5

Интернет источники

1. [электронный ресурс] <http://www.referat.onru.ru/ref/op/341/>
2. [электронный ресурс] <http://www.reflist.ru/predmet/12-0-6-1.shtml>
3. [Электронный ресурс]: <http://ru.wikipedia.org/wiki/>
4. [Электронный ресурс]: <http://bio.1september.ru/urok>
5. [Электронный ресурс]: <http://www.medbiol.ru>
6. [Электронный ресурс]: <http://mega.km.ru/animals/>

Средства обучения

1. УМО дисциплины
2. Таблицы
3. Схемы
4. Плакаты
5. Видеофильмы – «Защита населения от ЧС»
6. Презентации

Вопросы к зачету по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности»

1. Классификация ЧС природного и техногенного характера.
2. Виды ОМП и их характеристика.
3. Ядерное оружие.
4. Химическое оружие.
5. Виды боеприпасов.
6. Правила поведения в условиях вынужденной автономии.
7. Действия населения в ЧС природного и техногенного характера.
8. Защитные сооружения гражданской обороны.
9. Средства индивидуальной защиты.
10. Эвакуация и рассредоточение.
11. РСЧС и ее структура.

12. Гражданская оборона.
13. История создания ГО.
14. История создания Вооруженных сил России.
15. Воинская обязанность.
16. Виды воинских уставов.
17. Структура Вооруженных сил Российской Федерации.
18. Здоровье и ЗОЖ.
19. Вредные привычки.
20. Правила оказания ПМП при различных кровотечениях.
21. Правила оказания ПМП при остановке сердечной деятельности.
22. Правила безопасности дорожного движения.
23. Правила оказания ПМП при остановке сердечной деятельности.
24. Правила оказания ПМП при ударе эл.током.
25. Опасные инфекционные заболевания и их профилактика.
26. Воинские звания.
27. Воинские ритуалы.
28. Влияние окружающей среды на здоровье человека.