

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное образовательное учреждение
Астраханской области высшего образования
«Астраханский государственный архитектурно-строительный университет»
(ГАОУ АО ВО «АГАСУ»)
КОЛЛЕДЖ СТРОИТЕЛЬСТВА И ЭКОНОМИКИ АГАСУ

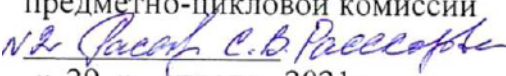
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП. 07 Основы безопасности жизнедеятельности

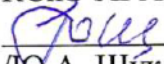
по специальности

среднего профессионального образования

**21.02.06 Информационные системы обеспечения градостроительной
деятельности**

ОДОБРЕНО
предметно-цикловой комиссией
Протокол №5
от «29» апреля 2021г.
председатель
предметно-цикловой комиссии

«_29_»_апреля_2021г.

РЕКОМЕНДОВАНО
методическим советом
КСиЭ АГАСУ
Протокол №5
от «29 » апреля 2021г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
КСиЭ АГАСУ

/Ю.А. Шуклина/
«_29_»_04_2021г.

Организация - разработчик: Колледж строительства и экономики АГАСУ

Разработчик:
преподаватель



Н.Ю. Постнова

Эксперты
Техническая экспертиза (Рецензент)
Методист КСиЭ АГАСУ



Р.Н. Меретин

Содержательная экспертиза (Рецензент)
председатель
областного методического объединения
преподавателей дисциплин ОБЖ СПО



Е.И. Белогаев

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ	7
4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	23
7. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
8. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ	24
9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	26
10. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	27

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначена для изучения безопасности жизнедеятельности в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

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 «Основы безопасности жизнедеятельности» направлено на достижение следующих целей:

- повышение уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз (жизненно важные интересы — совокупность потребностей, удовлетворение которых надежно обеспечивает существование и возможности прогрессивного развития личности, общества и государства);
- снижение отрицательного влияния человеческого фактора на

безопасность личности, общества и государства;

- формирование антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- обеспечение профилактики асоциального поведения учащихся.

Рабочая программа учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» предусматривает реализацию образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, раскрывает содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, виды самостоятельных работ, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, учитывая специфику программ подготовки специалистов среднего звена, осваиваемой специальности.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В современных условиях глобализации развития мировой экономики, усложнения, интенсификации и увеличения напряженности профессиональной деятельности специалистов существенно возрастает общественно-производственное значение состояния здоровья каждого человека. Здоровье становится приоритетной социальной ценностью. В связи с этим исключительную важность приобретает высокая профессиональная подготовка специалистов различного профиля к принятию решений и действиям по предупреждению чрезвычайных ситуаций (ЧС), а при их возникновении — к проведению соответствующих мероприятий по ликвидации их негативных последствий, и прежде всего к оказанию первой помощи пострадавшим.

Общеобразовательная учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» 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.

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

3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура», «экология», «основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования. Учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

В учебных планах ППССЗ место учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» — в составе общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

личностных:

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т.д.);
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

метапредметных:

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности;
- анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций;
- обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; - выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

- выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения, 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.

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1 Основы здорового образа жизни

Тема 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья

Тема 1.1 Введение. Среда обитания и её воздействие на жизнедеятельность человека.

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. Значение изучения основ безопасности жизнедеятельности при освоении профессий СПО и специальностей СПО.

Понятие среды обитания. Факторы среды. Влияние среды обитания на человека. Загрязнение окружающей среды и его влияния на здоровье человека.

Тема 1.2. Понятие здорового образа жизни

Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. Здоровье, основные критерии ЗОЖ. Значение режима труда и отдыха для гармоничного развития человека. Влияние биологического режима на уровне жизнедеятельности человека.

Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека. Необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культуры.

Физиологические особенности влияния закаливающих процедур на организм человека. Правила использования факторов окружающей природной среды для закаливания. Необходимость системного выполнения закаливающих процедур.

Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика. Наиболее характерные инфекционные заболевания, механизм передачи инфекции. Профилактика наиболее встречающихся инфекционных заболеваний.

Лабораторная работа №1 «Определение показателей физического развития»

Тема 1.3 Вредные привычки и их воздействие на здоровье человека

Курение, алкоголизм, наркомания. Вредные привычки (злоупотребление алкоголем, курение, употребление наркотиков) и их социальные последствия. Алкоголь, влияние на здоровье и поведение человека, последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности человека.

Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составляющие части. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему.

Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика вредных привычек.

Тема 1.4 Питание и его роль в жизни человека

Питание – основные понятия и его роль в жизни человека. Сбалансированное питание, раздельное питание, видовое питание, основные определения и подходы. Понятия о вегетарианском, диетическом, лечебном питании. Общая характеристика режима питания и его роль в обеспечении здоровья и работоспособности человека.

Лабораторная работа №2 Определение качества продуктов питания

Тема 1.5 Основные инфекционные заболевания и их профилактика

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 1.6 Правила безопасного дорожного движения

Правила и безопасность дорожного движения. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.

Практическая работа № 1 Определение модели поведения пешеходов

Раздел 2 Основы медицинских знаний по оказанию первой помощи

Тема 2 Оказание ПМП

Тема 2.1 Понятие ПМП. ПМП при травмах и ранениях

Ранения их виды. Первая медицинская помощь при ранениях. Профилактика осложнения ран. Правила наложения повязок на голову, верхние и нижние конечности.

Тема 2.2 ПМП при кровотечениях

Кровотечения, их виды. Первая медицинская помощь при кровотечениях. Способы временной остановки кровотечений. Точки пальцевого прижатия артерий. Правила наложения кровоостанавливающего жгута.

Тема 2.3 ПМП при ожогах и обморожениях

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.

Переохлаждение и обморожение, первая медицинская помощь при обморожении.

Тема 2.4 ПМП при электротравмах и поражениях молнией

Первая помощь при электротравмах. Поражение человека молнией, оказание помощи.

Тема 2.5 ПМП при СДС и обмороках

Первая помощь при синдроме длительного сдавливания. Первая помощь при отсутствии сознания. Признаки обморока. Первая помощь при обмороках.

Первая медицинская помощь при остановке сердца. Понятия клинической смерти и реанимация. Правила поведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких.

Практическая работа №2 Наложение повязок, жгутов и шин

Практическая работа №3 Наложение повязок

Тема 2.6 ПМП при отравлениях

Первая помощь при отравлениях. Отравление некачественной пищей, лекарственными средствами, газом, спиртом и т.д. Острое и хроническое отравление.

Практическая работа №4 Оказание первой медицинской помощи

Раздел 3 Опасные ЧС природного, техногенного и социального характера

Тема 3 Государственная система обеспечения безопасности населения

Тема 3.1 Роль и задачи ГО

Гражданская оборона, история ее создания, предназначения и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при ведении боевых действий или вследствие этих действий. Организация управления гражданской обороной. Структура управления органов управления гражданской обороной.

Тема 3.2 ЧС и их классификация. Сигналы оповещения

Классификация опасных и чрезвычайных ситуаций по происхождению: природные, техногенные и социальные. Общая характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, возможные последствия, принимаемые меры по их предупреждению и снижению ущерба. Защита населения, территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Действие населения в районах стихийных бедствий. Организационная структура гражданской обороны на промышленном объекте

или сельскохозяйственном объекте, ее задача на мирное военное время. Планы гражданской обороны, проводимые мероприятия по защите населения.

Единая система доведение до населения предупредительного сигнала «Внимание всем!». Передача ключевой информации в чрезвычайных ситуациях, примерное ее содержание. Действие населения и персонала объектов по сигналам оповещения.

Тема 3.3 Современные средства поражения

Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Проводимые мероприятия по защите населения от современных средств поражения. Химическое оружие.

Классификация отравляющих веществ(ОВ) по назначению и воздействию на организм. Проводимые мероприятия по защите населения от современных средств поражения. Бактериологическое (биологическое) оружие, способы и признаки его применения. Современные обычные средства поражения, их поражающий фактор. Проводимые мероприятия по защите населения от современных средств поражения.

Тема 3.4 Средства индивидуальной защиты

Основные средства защиты кожи и правила их использования.

Основные средства защиты органов дыхания и правила их использования.

Медицинские средства защиты и профилактики.

Тема 3.5 Организация инженерной защиты населения.

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.

Основы защиты населения в чрезвычайных ситуациях. Основные принципы и способы защиты населения. Мероприятия противорадиационной, противохимической и противобактериальной защиты. Санитарная обработка

Тема 3.6 Правила поведения при угрозе терроризма

Краткая характеристика опасных ситуаций социального характера. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника. Меры безопасности для населения, оказавшегося на территории военных действий. Криминогенная обстановка в местах проживания, правила безопасного поведения в местах повышенной криминогенной опасности (на рынке, стадионе, вокзале и др.). Уголовная ответственность несовершеннолетних. Хулиганство, вандализм, грубое нарушение наказаний, назначаемых несовершеннолетним.

Практическая работа №5 Отработка приемов одевания СИЗ

Практическая работа №6 Отработка приемов одевания противогазов

Практическая работа №7 Изучение методов поведения в условиях вынужденной природной автономии

Раздел 4 ГО-составная часть обороноспособности страны

Тема 4 Основы обороны государства и воинская обязанность

Тема 4.1 История ВС России

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 4.2 Виды ВС РФ

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 4.3 Воинский учет

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. Как стать офицером Российской армии. Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования. Правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования. Организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации.

Тема 4.4 Медицинское освидетельствование

Гражданство по состоянию здоровья. Порядок прохождения медицинской комиссии.

Практическая работа №8 Изучение способов бесконфликтного общения

Тема 4.5 Призыв на военную службу

Основы обороны государства и воинская обязанность. Обязательная подготовка граждан к военной службе. Основное содержание обязательной

подготовки гражданина к военной службе. Добровольная подготовка граждан 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 4.6 Прохождение воинской службы по контракту

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.

Тема 4.7 Боевые традиции ВС России. Символы воинской части

Боевые традиции Вооруженных Сил России. Патриотизм и верность воинскому долгу — основные качества защитника Отечества. Воинский долг — обязанность по вооруженной защите Отечества. Дни воинской славы России — дни славных побед. Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России. Дружба, войсковое товарищество — основа боевой готовности частей и подразделений. Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни.

Примерные темы рефератов (докладов), индивидуальных проектов

1. Эволюция среды обитания, переход к техносфере.
2. Взаимодействие человека и среды обитания.
3. Стратегия устойчивого развития как условие выживания человечества.
4. Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе.
5. Здоровый образ жизни — основа укрепления и сохранения личного здоровья.
6. Факторы, способствующие укреплению здоровья.
7. Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы.
8. Роль физической культуры в сохранении здоровья.
9. Пути сохранения репродуктивного здоровья общества.
10. Алкоголь и его влияние на здоровье человека.
11. Табакокурение и его влияние на здоровье.
12. Наркотики и их пагубное воздействие на организм
13. Характеристика ЧС природного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.
14. Характеристика ЧС техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.
15. Терроризм как основная социальная опасность современности.
16. Космические опасности: мифы и реальность.
17. Современные средства поражения и их поражающие факторы.
18. Оповещение и информирование населения об опасности.
19. Инженерная защита в системе обеспечения безопасности населения.
20. Правовые и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности.
21. МЧС России — федеральный орган управления в области защиты

населения от чрезвычайных ситуаций.

22. Структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды и рода войск.
23. Основные виды вооружения и военной техники в Российской Федерации.
24. Военная служба как особый вид федеральной государственной службы.
25. Правовые и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности.
26. МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.
27. Структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды и рода войск.
28. Основные виды вооружения и военной техники в Российской Федерации.
29. Военная служба как особый вид федеральной государственной службы.
30. Организация и порядок призыва граждан на военную службу в Российской Федерации.
31. Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации.
32. Символы воинской чести.
33. Патриотизм и верность воинскому долгу.
34. Дни воинской славы России.
35. Города-герои Российской Федерации.
36. Города воинской славы Российской Федерации.
37. Профилактика инфекционных заболеваний.
38. Первая помощь при острой сердечной недостаточности.
39. СПИД — чума XXI века.
40. Оказание первой помощи при бытовых травмах.
41. Духовность и здоровье семьи.
42. Здоровье родителей — здоровье ребенка.
43. Формирование здорового образа жизни с пеленок.
44. Как стать долгожителем?
45. Рождение ребенка — высшее чудо на Земле.

46. Политика государства по поддержке семьи.
47. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка.
48. Основные средства планирования семьи.
49. Беременность и гигиена беременности.
50. Основные мероприятия по уходу за младенцами.
51. Духовность и здоровье семьи.

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» в пределах освоения ППССЗ СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет:

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	112
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	78
в том числе:	
практические занятия	28
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	34
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

7. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа
1.Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	16	8	4		4
2.Оказание ПМП	32	14	8		10
3.Государственная система обеспечения безопасности населения	32	14	8		10
4.Основы обороны государства и воинская обязанность	32	14	8		10
ВСЕГО:	112	50	28		34

8. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов уч. деятельности студентов
1	2
1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	<p>Определение основных понятий о здоровье и здоровом образе жизни. Усвоение факторов, влияющих на здоровье, выявление факторов, разрушающих здоровье, планирование режима дня, выявление условий обеспечения рационального питания, объяснение случаев из собственной жизни и своих наблюдений по планированию условий обеспечения рационального питания, объяснение условий обеспечения рационального питания, объяснение случаев из собственной жизни и своих наблюдений по планированию режима труда и отдыха.</p> <p>Анализ влияния двигательной активности на здоровье человека, определение основных форм закаливания, их влияния на здоровье человека, обоснование последствий влияния алкоголя на здоровье человека и социальных последствий употребления алкоголя.</p> <p>Анализ влияния неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.</p> <p>Моделирование социальных последствий пристрастия к наркотикам. Моделирование ситуаций по организации безопасности дорожного движения. Характеристика факторов, влияющих на репродуктивное здоровье человека и укрепления здоровья.</p>
2. Оказание ПМП	<p>Освоение основных понятий о состояниях, при которых оказывается первая помощь; моделирование ситуаций по оказанию первой медицинской помощи.</p> <p>Характеристика основных признаков жизни.</p> <p>Освоение алгоритма идентификации основных видов кровотечений, индентификация основных признаков теплового удара.</p> <p>Определение основных средств планирования семьи.</p> <p>Определение особенностей образа жизни и рациона питания беременной женщины.</p>
3. Государственная система обеспечения безопасности населения	<p>Усвоение общих понятий чрезвычайных ситуаций, классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера по основным признакам, характеристика особенностей ЧС различного происхождения.</p> <p>Выявление потенциально опасных ситуаций для сохранения жизни и здоровья человека, сохранения личного и общественного имущества при ЧС.</p> <p>Моделирование поведения населения при угрозе и возникновении ЧС.</p> <p>Освоение моделей поведения в разных ситуациях: как вести себя дома,</p>

	<p>на дорогах, в лесу, на водоемах, характеристика основных функций системы по предупреждению и ликвидации ЧС (РСЧС); объяснение основных правил эвакуации населения в условиях чрезвычайных ситуаций, оценка правильности выбора индивидуальных средств защиты при возникновении ЧС; раскрытие возможностей современных средств оповещения населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени; характеристика правил безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника. Определение мер безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.</p> <p>Характеристика предназначения и основных функций полиции, службы скорой помощи, Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и других государственных служб в области безопасности.</p>
<p>4. Основы обороны государства и воинская обязанность</p>	<p>Различение основных понятий военной и национальной безопасности, освоение функций и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, характеристика основных этапов создания Вооруженных Сил России. Анализ основных этапов проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе, определение организационной структуры, видов и родов Вооруженных Сил Российской Федерации; формулирование общих, должностных и специальных обязанностей военнослужащих.</p> <p>Характеристика распределения времени и повседневного порядка жизни воинской части, сопоставление порядка и условий прохождения военной службы по призыву и по контракту; анализ условий прохождения альтернативной гражданской службы.</p> <p>Анализ качеств личности военнослужащего как защитника Отечества. Характеристика требований воинской деятельности, предъявляемых к моральным, индивидуально-психологическими профессиональным качествам гражданина; характеристика понятий «воинская дисциплина» и «ответственность»; освоение основ строевой подготовки.</p> <p>Определение боевых традиций Вооруженных Сил России, объяснение основных понятий о ритуалах Вооруженных Сил Российской Федерации и символах воинской чести</p>

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Оборудование учебного кабинета:

1. Корпус8, литер А, кабинет № 303 безопасности жизнедеятельности и охраны труда.

Кабинет (S= 56,5 м2) оснащен:

1. 36 посадочных мест;
2. комплектом учебной мебели;
3. комплектом учебно-наглядных пособий и демонстрационного оборудование:

- комплектом химической защиты;
- медицинскими носилками;
- сейфом для боеприпасов;
- радиосвязательным аппаратом;
- прибором для измерения радиоуровня;
- прибором для определения уровня загрязнения;
- пневматической винтовкой;
- медицинским имуществом.

2. Корпус10, литер Е, Лаборатория № 308 информационных технологий, для проведения самостоятельных работ (компьютерный класс).

Кабинет (S= 44,7 м2) оснащен:

1. 28 посадочных мест;
2. комплектом учебной мебели;
- 3.комплектом учебно-наглядных пособий;
- 4.двухплатформенным компьютером преподавателя с монитором Acer AL1916NB -10 шт

3. Корпус8, литер А кабинет №107 для самостоятельных работ

28 посадочных мест, комплект учебной мебели; S=59.6м2

ПЭВМ Forum Sempron-2.8 Монитор 15" LG FLATRON L 1511 S

Проектор Acer x1110 (1273) Доступ в сеть Интернет

10.РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основные источники:

1. Арустамов Е.А., Волощенко А.Е. Безопасность жизнедеятельности: учеб. для студ. сред. проф. учеб. заведений -16-е изд., перераб. и доп.-М.: Дашков и К, 2016. - 176 с. - ISBN 978-5-394-01261-7

2. Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности– М.: Просвещение, 2014. – 312 с. – ISBN 978-5-09-016508

Дополнительные источники:

1.Основы безопасности жизнедеятельности. Часть 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья [Электронный ресурс] — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. — 112 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64965.html>

2.Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности-М.: учебник для учреждений сред. проф. образования, 2014.

3.Прокопенко Н.А., Косолапова Н.В. Безопасность жизнедеятельности: учеб., ООО «КноРус»,2013.

4. Латчук В.Н., Миронов С.К., Вангородский С.Н. Основы безопасности жизнедеятельности -М.: Программы для общеобразовательных учреждений-5-11 кл., 2013.

Интернет-ресурсы:

1. Основы безопасности жизнедеятельности, гражданская оборона, первая помощь // Obj.ru
2. Охрана труда и промышленная безопасность (Санкт-Петербург) // alf-center.com
3. Информация по обеспечению личной, национальной и глобальной безопасности. Нормативные документы, теория БЖ, наука, психология, методика, культура БЖ, электронная библиотека по БЖ // bezopasnost.edu66.ru
4. Информационно-образовательный портал по безопасности жизнедеятельности // bgd.udsu.ru
5. Электронный журнал "Без Аварий и Травм" (БАиТ) посвящен актуальным вопросам обеспечения безопасности жизнедеятельности в сфере производства и на автомобильном транспорте. // econavt.ru/bait