

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГПОУ «ЮРГИНСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по УР

 Д.Б.Рогова  
15.05 2019 г.

## ПРОГРАММА

Дисциплина	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Специальность	54.02.01 Дизайн (по отраслям)

СОСТАВИТЕЛЬ  
Преподаватель ГПОУ ЮТК


 И.Н. Семенов

РАССМОТРЕНО  
На заседании ЦМК СЭД  
Протокол № 7 от 15.05 2019 г.

Председатель  
ЦМК СЭД

 О.И. Будникова


Заведующий отделением ДИТ  
\_\_\_\_\_ 2019 г.

 Д.И. Ломака

Заведующий лабораторией стандартизации  
\_\_\_\_\_ 2019 г.

 Е.Н. Соловьева

Заместитель директора по УМР  
\_\_\_\_\_ 2019 г.

 И.Н. Данилова

## СОДЕРЖАНИЕ

1 Пояснительная записка.....	4
2 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины.....	5
3 Содержание учебной дисциплины .....	7
4 Тематическое планирование .....	12
5 Список источников .....	17

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначена для изучения основ безопасности жизнедеятельности в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих, 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 Примерной основной образовательной программой среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з).

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.

Общеобразовательная учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» является учебной дисциплиной предметной области "Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности" ФГОС среднего общего образования. В учебных планах ППКРС, ППССЗ учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» входит в состав учебных дисциплин *общие* ФГОС среднего общего образования.

При освоении специальностей СПО технологического профиля, дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» изучается на базовом уровне.

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 ОПОП СПО на базе основного общего образования. В связи с этим 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». В процессе его изучения формируются знания в области медицины, умения оказывать первую медицинскую помощь при различных травмах. Девушки получают сведения о здоровом образе жизни, основных средствах планирования семьи, ухода за младенцем, поддержании в семье духовности, комфортного психологического климата.

Освоение образовательных результатов по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» завершается подведением итогов в форме *дифференцированного зачета* в рамках промежуточной аттестации.

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

### • **личностных:**

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герб, флаг, гимн);
- сформированность гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков;
- бережное, ответственное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни

### • **метапредметных:**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, кри-

тически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

– умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей

• **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 (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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.

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

Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.

Факторы, способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня, труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья. Влияние двигательной активности на здоровье человека. Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровье человека.

Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов.

Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика. Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности. Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную систему, сердечнососудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье. Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.

Основные нормативные правовые акты, определяющие правила и безопасность дорожного движения. Правила и безопасность дорожного движения. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.

Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Социальная роль женщины в современном обществе. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, влияющие на него. Здоровый образ жизни — необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья.

Правовые основы взаимоотношения полов. Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи. Основы семейного права в Российской Федерации. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка».

Опасности современных молодежных хобби. Модели личного безопасного поведения во время занятий современными молодежными хобби.

#### **Практические занятия**

Разработка модели рационального питания и ее гигиеническая оценка.

Определение вариантов безопасного поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров транспортных средств в конкретных ситуациях дорожного движения.

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

Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.).

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые для защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

Гражданская оборона как составная часть обороноспособности страны. Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций.

Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций.

Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Инженерная защита, виды защитных сооружений. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях.

Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после их пребывания в зонах заражения.

Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций. Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, ее предназначение.

Особенности экстремизма, терроризма и наркотизма Российской Федерации. Основные принципы и направления противодействия экстремистской, террористической деятельности и наркотизму. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Меры безопасности 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.

### **Практические занятия**

Отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии.

Отработка моделей поведения в ЧС на транспорте.

Применение первичных средств пожаротушения.

Использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.

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

История создания Вооруженных Сил России. Организация вооруженных сил Московского государства в XIV–XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии. Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение. Основные предпосылки проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе. Функции и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности.



Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск. Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура. Военно-космические 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, Национальная Гвардия Российской Федерации, Железнодорожные войска Российской Федерации, войска гражданской обороны МЧС Росси. Их состав и предназначение.

Воинская обязанность. Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского обследования и 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 среднего профессионального образования; обучение по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах в образовательных учреждениях высшего образования.

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

Прохождение военной службы по контракту. Основные условия прохождения военной службы по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту. Сроки военной службы по контракту. Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту.

Альтернативная гражданская служба. Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы. Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы.

Качества личности военнослужащего как защитника Отечества: любовь к Родине, высокая воинская дисциплина, верность воинскому долгу и военной присяге, готовность в любую минуту встать на защиту свободы, независимости конституционного строя в России, народа и Отечества. Военнослужащий — специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина. Виды воинской деятельности и их особенности. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск. Требования к психическим и морально-этическим качествам призывника. Основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета). Военнослужащий — подчиненный, строго соблюдающий Конституцию РФ и законодательство Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников.

Воинская дисциплина и ответственность. Единоначалие — принцип строительства Вооруженных Сил Российской Федерации. Воинская дисциплина, ее сущность и значение. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная). Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву. Уголовная ответственность за преступления против военной службы (неисполнение приказа, нарушение уставных

правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.). Соблюдение норм международного гуманитарного права. Увольнение с военной службы и пребывание в запасе.

Военно-профессиональная деятельность: порядок подготовки граждан по военно-учетным специальностям, особенности подготовки офицеров в различных учебных и военно-учебных заведениях.

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

Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения боевого знамени воинской части. Вручение личному составу вооружения и военной техники. Проводы военнослужащих, уволенных в запас или отставку. Символы воинской чести. Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы. Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.

Элементы начальной военной подготовки: назначение Строевого устава ВС РФ, назначение, боевые свойства и общее устройство автомата Калашникова, меры безопасности при обращении с автоматом Калашникова и патронами в повседневной жизнедеятельности и при проведении стрельб.

#### **Практические занятия**

Тренинг бесконфликтного общения и саморегуляции.

Строевая подготовка.

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

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 обморожений.

Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей.

Первая помощь при отравлениях. Острое и хроническое отравление.

Первая помощь при отсутствии сознания. Признаки обморока. Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца). Основные причины остановки сердца. Признаки расстройства кровообращения и клинической смерти. Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.

Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Пути передачи возбудителей инфекционных болезней. Индивидуальная и общественная профилактика инфекционных заболеваний. Инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика. Ранние половые связи и их последствия для здоровья.

Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка. Основные средства планирования семьи. Факторы, влияющие на здоровье ребенка. Беременность и гигиена беременности. Признаки и сроки беременности. Понятие патронажа, виды патронажей. Особенности питания и образа жизни беременной женщины.

Основы ухода за младенцем. Физиологические особенности развития новорожденных детей. Основные мероприятия по уходу за младенцами. Формирование основ здорового образа жизни. Духовность и здоровье семьи.

### **Практические занятия**

Оказания первой помощи при кровотечениях.

Освоение основных способов искусственного дыхания.

## 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов, тем	Максим. учебная нагрузка студента, час.	Количество аудиторных часов			Внеаудиторная самостоятельная работа студентов
			Всего	Лабораторные работы	Практических занятий	
<b>1 семестр</b>						
	<b>Введение</b>					
1.0	Введение. Здоровье и здоровый образ жизни, составляющие ЗОЖ.	3	2			1
<b>1</b>	<b>Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>	<b>24</b>	<b>14</b>		<b>2</b>	<b>8</b>
1.1	Двигательная активность, ее значение для организма человека.	3	2			1
1.2	Режим дня, рациональное питание. Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика.	3	2			1
1.3	Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены.	3	2			1
1.4	Техносфера как источник негативных факторов. Основные источники загрязнения окружающей среды.	3	2			1
1.5	Правила и безопасность дорожного движения.	3	2			1
1.6	Разработка модели рационального питания и ее гигиеническая оценка. Определение модели безопасного поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров ТС в конкретных ситуациях дорожного движения.	3			2	1
1.7	Репродуктивное здоровье. Социальная роль женщины в современном обществе.	3	2			1
1.8	Правовые основы взаимоотношения полов. Конвенция ООН «Оправах ребенка». Опасности современных молодежных хобби.	3	2			1
<b>2</b>	<b>Государственная система обеспечения безопасности населения</b>	<b>24</b>	<b>12</b>		<b>4</b>	<b>8</b>
2.1	Общие понятия о ЧС. Характеристика ЧС природного и техногенного характера, правила поведения при ЧС.	3	2			1
2.2	Отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии и в ЧС на транспорте.	3			2	1
2.3	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Гражданская оборона, ее задачи, структура.	3	2			1
2.4	Современные средства поражения, их поражающие факторы. Инженерная защита населения.	3	2			1
2.5	Первичные средства пожаротушения. Средства индивидуальной защиты.	3			2	1

2.6	Оповещение населения о ЧС мирного и военного времени. Эвакуация населения.	3	2			1
<b>2 семестр</b>						
2.7	Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах ЧС. Обучение населения защите от ЧС.	3	2			1
2.8	Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. Профилактика экстремизма, наркотизма.	3	2			1
<b>3</b>	<b>Основы обороны государства и воинская обязанность</b>	<b>27</b>	<b>12</b>		<b>6</b>	<b>9</b>
3.1	История создания Вооруженных Сил Российской Федерации. Функции и задачи ВС РФ.	3	2			1
3.2	Организационная структура Вооружённых Сил Российской Федерации.	3	2			1
3.3	Воинская обязанность. Воинский учет. Обязательная и добровольная подготовка граждан к военной службе.	3	2			1
3.4	Призыв граждан на военную службу. Прохождение службы по призыву, контракту, альтернативная гражданская служба.	3	2			1
3.5	Качества личности военнослужащих. Воинская дисциплина и ответственность. Как стать офицером российской армии. Уставы ВС РФ.	3	2			1
3.6	Тренинг бесконфликтного общения и саморегуляции. Строевая подготовка.	3			2	1
3.7	Боевые традиции, символы воинской чести, ритуалы Вооружённых Сил России. Оружие ВС РФ.	3	2			1
3.8	Порядок неполной сборки и разборки ММГ АК-74.	6			4	2
<b>4</b>	<b>Основы медицинских знаний</b>	<b>27</b>	<b>16</b>		<b>2</b>	<b>9</b>
4.1	Понятие первой помощи. Первая помощь при травмах, электротравмах и поражении молнией.	3	2			1
4.2	Первая помощь при ранениях, при синдроме длительного сдавливания. Понятие, виды кровотечений, первая помощь.	3	2			1
4.3	Первая помощь при ожогах, отморожениях. Признаки теплового удара.	3	2			1
4.4	Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Первая помощь при отравлениях.	3	2			1
4.5	Первая помощь при отсутствии сознания, остановке сердца. Правила проведения непрямого массажа сердца, искусственного дыхания.	3	2			1
4.6	Способы остановки кровотечений. Комплекс сердечно-легочной реанимации.	3			2	1
4.7	Основные инфекционные болезни. Инфекции, передаваемые половым путем. Здоровье родителей, здоровье будущего ребенка.	3	2			1
4.8	Беременность гигиена беременности. Уход за младенцем.	4	2			2
4.9	Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет	2	2			
	<b>Итого</b>	<b>105</b>	<b>56</b>		<b>14</b>	<b>35</b>

## ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ИХ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	№ раз-ла	Наименование темы	Кол-во часов
1	1.6	Разработка модели рационального питания и ее гигиеническая оценка. Определение модели безопасного поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров ТС в конкретных ситуациях дорожного движения.	2
2	2.2	Отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии и в ЧС на транспорте.	2
3	2.5	Первичные средства пожаротушения. Средства индивидуальной защиты.	2
4	3.6	Тренинг бесконфликтного общения и саморегуляции. Строевая подготовка.	2
5	3.8	Порядок неполной сборки и разборки ММГ АК-74.	4
6	4.6	Способы остановки кровотечений. Комплекс сердечно-легочной реанимации.	2
<b>Всего по дисциплине</b>			<b>14</b>

### Тематический план проведения учебных сборов (для юношей)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов					Общее количество часов
		1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	
1	Тактическая подготовка			2	1	1	4
2	Огневая подготовка		3		2	4	9
3	Радиационная, химическая и биологическая защита			2			2
4	Общевоинские уставы	4	1	1	2		8
5	Строевая подготовка	1	1	1	1		4
6	Физическая подготовка	1	1	1	1	1	5
7	Военно-медицинская подготовка		2				2
8	Основы безопасности военной службы	1					1
<b>Итого</b>		<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>35</b>

## СОДЕРЖАНИЕ И ФОРМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ темы, раздела	Содержание самостоятельной работы	Кол-во часов	Форма контроля
<b>Семестр I</b>			
1.0 Введение. Здоровье и здоровый образ жизни, составляющие ЗОЖ.	Подготовка доклада	1	Оценка доклада
1.1 Двигательная активность, ее значение для организма человека.	Подготовка доклада	1	Оценка доклада
1.2 Режим дня, рациональное питание. Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика.	Написание реферата	1	Оценка реферата
1.3 Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены.	Подготовка доклада	1	Оценка доклада
1.4 Техносфера как источник негативных факторов. Основные источники загрязнения окружающей среды.	Написание реферата	1	Оценка реферата
1.5 Правила и безопасность дорожного движения.	Подготовка доклада	1	Оценка доклада
1.6 Разработка модели рационального питания и ее гигиеническая оценка. Определение модели безопасного поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров ТС в конкретных ситуациях дорожного движения.	Оформление отчета	1	Отчет
1.7 Репродуктивное здоровье. Социальная роль женщины в современном обществе.	Написание реферата	1	Оценка реферата
1.8 Правовые основы взаимоотношения полов. Конвенция ООН «Оправах ребенка». Опасности современных молодежных хобби	Подготовка доклада	1	Оценка доклада
2.1 Общие понятия о ЧС. Характеристика ЧС природного и техногенного характера, правила поведения при ЧС.	Написание реферата	1	Оценка реферата
2.2 Отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии и в ЧС на транспорте.	Оформление отчета	1	Отчет
2.3 Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Гражданская оборона, ее задачи, структура.	Подготовка доклада	1	Оценка доклада
2.4 Современные средства поражения, их поражающие факторы. Инженерная защита населения.	Подготовка доклада	1	Оценка доклада
2.5 Первичные средства пожаротушения. Средства индивидуальной защиты.	Оформление отчета	1	Отчет
2.6 Оповещение населения о ЧС мирного и военного времени. Эвакуация населения.	Подготовка доклада	1	Оценка доклада
<b>Семестр II</b>			
2.7 Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах ЧС. Обучение населения защите от ЧС.	Подготовка доклада	1	Оценка доклада
2.8 Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. Профилактика экстремизма, наркотизма.	Написание реферата	1	Оценка реферата
3.1 История создания Вооруженных Сил Российской Федерации. Функции и задачи ВС РФ.	Написание реферата	1	Оценка реферата
3.2 Организационная структура Вооружённых Сил Российской Федерации.	Подготовка доклада	1	Оценка доклада
3.3 Воинская обязанность. Воинский учет. Обязательная и добровольная подготовка граждан к военной службе.	Подготовка доклада	1	Оценка доклада
3.4 Призыв граждан на военную службу. Прохождение службы по призыву, контракту, альтернативная гражданская служба.	Написание реферата	1	Оценка реферата
3.5 Качества личности военнослужащих. Воинская дисциплина и ответственность. Как стать офицером российской	Написание реферата	1	Оценка реферата

армии. Уставы ВС РФ.			
3.6 Тренинг бесконфликтного общения и саморегуляции. Строевая подготовка.	Оформление отчета	1	Отчет
3.7 Боевые традиции, символы воинской чести, ритуалы Вооружённых Сил России. Оружие ВС РФ.	Подготовка доклада	1	Оценка доклада
3.8 Порядок неполной сборки и разборки ММГ АК-74.	Оформление отчета	2	Отчет
4.1 Понятие первой помощи. Первая помощь при травмах, электротравмах и поражении молнией.	Подготовка доклада	1	Оценка доклада
4.2 Первая помощь при ранениях, при синдроме длительного сдавливания. Понятие, виды кровотечений, первая помощь.	Написание реферата	1	Оценка реферата
4.3 Первая помощь при ожогах, отморожениях. Признаки теплового удара.	Подготовка доклада	1	Оценка доклада
4.4 Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Первая помощь при отравлениях.	Подготовка доклада	1	Оценка доклада
4.5 Первая помощь при отсутствии сознания, остановке сердца. Правила проведения непрямого массажа сердца, искусственного дыхания.	Подготовка доклада	1	Оценка доклада
4.6 Способы остановки кровотечений. Комплекс сердечно-легочной реанимации.	Оформление отчета	1	Отчет
4.7 Основные инфекционные болезни. Инфекции, передаваемые половым путем. Здоровье родителей, здоровье будущего ребенка.	Написание реферата	1	Оценка реферата
4.8 Беременность гигиена беременности. Уход за младенцем.	Написание реферата Подготовка доклада	2	Оценка реферата Оценка доклада
4.9 Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет			
	<b>Итого:</b>	<b>35</b>	



## 5. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

### Основная литература:

Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М., 2017

Косолапова Н.В. и др. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

Косолапова Н.В. и др. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учеб. пособие для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.– М., 2017

### Дополнительная литература:

Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2015.

Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: электронный учебник для сред. проф. образования. — М., 2015.

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

Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности: электронное учебное издание для обучающихся по профессиям в учреждениях сред. проф. образования. — М., 2014.

Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности: электронное приложение к учебнику для учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности: электронный учебно-методический комплекс для учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов сред. проф. образования. — М., 2014.

Микрюков В.Ю. Основы военной службы: учебник для учащихся старших классов сред. образовательных учреждений и студентов сред. спец. учеб. заведений, а также преподавателей этого курса. — М., 2014.

### Интернет-ресурсы:

1. Единая коллекция Цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.
2. Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.
3. ОБЖ: Безопасность через обучение [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.obzh.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.
4. Основы безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://0bj.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fcior.edu.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.

## Матрица формирования планируемых результатов освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СОО и ФГОС СПО

### ОБЩИЕ КОМПЕТЕНЦИИ

ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
ОК 6	Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 7	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СОО	Общие компетенции ФГОС СПО
<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герб, флаг, гимн);</li> <li>- сформированность гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;</li> <li>- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</li> <li>- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</li> <li>- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков;</li> <li>- Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</li> </ul>	<p style="text-align: center;">ОК 1</p> <p style="text-align: center;">ОК 1</p> <p style="text-align: center;">ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 7, ОК 8, ОК 9</p> <p style="text-align: center;">ОК 6</p> <p style="text-align: center;">ОК 1, ОК 4, ОК 8</p> <p style="text-align: center;">ОК 1, ОК 3</p>
<p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</li> <li>- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> <li>- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</li> <li>- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</li> <li>- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей</li> </ul>	<p style="text-align: center;">ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 7, ОК 8, ОК 9</p> <p style="text-align: center;">ОК 6, ОК 7</p> <p style="text-align: center;">ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 7, ОК 8, ОК 9</p> <p style="text-align: center;">ОК 5</p> <p style="text-align: center;">ОК 3</p>