

**Программа  
учебной дисциплины**

---

**ОУД.05. ОБЖ  
(ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ  
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ)**


2020 г.

РАССМОТРЕНА  
на заседании ЦМК  
общеобразовательных и  
информационно-  
технологических дисциплин  
протокол № 4  
«23» мая 2020 г.

Председатель ЦМК  
 Н.Н. Завьялова



УТВЕРЖДЕНА  
Директор колледжа

  
Ю.А. Бурдельная  
«23» мая 2020 г.

Программа учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» разработана в соответствии с:

- федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (далее – ФГОС СОО), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного стандарта среднего общего образования»;

- 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);

- федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее - ФГОС СПО) по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

- примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО», протокол № 3 от 21 июля 2015 г.

Организация-разработчик: частное профессиональное образовательное учреждение «Омский юридический колледж»

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
1.1. Область применения программы .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3. Результаты освоения учебной дисциплины: .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины: .....	6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» .....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....	17
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению .....	17
3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.....	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОБЖ»

## 1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины предназначена для получения среднего общего образования и является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (далее – ОПОП).

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначена для изучения данной дисциплины 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, 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 Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.03.2015 № 06-259).

## 1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена:

Дисциплина входит в цикл общеобразовательных дисциплин (базовая дисциплина).

**Учебная дисциплина имеет междисциплинарные связи со следующими дисциплинами (междисциплинарными курсами):**

«Физическая культура», «Обществознание», «История».

## 1.3 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 вовремя 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.

### **Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки студента 105 часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки студента – 70 часов;  
 самостоятельной работы студента – 35 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>105</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>70</b>
в том числе:	
Практические занятия	<b>35</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>35</b>
Подготовка и оформление сообщений, докладов, эссе, рефератов, презентаций	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	

## .2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение	<p style="text-align: center;"><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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 специальностей СПО.</p>	2	2
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Используя учебную и периодическую литературу, конспекты и интернет-ресурсы подготовить рефераты (презентации), (по темам на выбор):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Эволюция среды обитания, переход к техносфере;</li> <li>- Взаимодействие человека и среды обитания;</li> <li>- Стратегия устойчивого развития как условие выживания человечества</li> </ul>	4	2
<b>Раздел I. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>		<b>26</b>	
Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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</p>	2	2

	здоровье человека. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов.		
	<b>Практическое занятие</b> Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки	2	2
	<b>Практическое занятие</b> Изучение способов разработки рациональных режимов труда и отдыха	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Используя учебную и периодическую литературу, конспекты и интернет-ресурсы подготовить рефераты (презентации), (по темам на выбор): - Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе; - Здоровый образ жизни — основа укрепления и сохранения личного здоровья; - Факторы, способствующие укреплению здоровья; - Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы; - Роль физической культуры в сохранении здоровья; - Компьютерные игры и их влияние на организм человека	4	2
Тема 1.2. Вредные привычки и их профилактика.	<b>Содержание учебного материала</b> Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика. Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности. Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье. Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.	2	2
	<b>Практическое занятие</b> Рассмотрение и анализ эффективности способов отказа от вредных привычек	2	2



	<p><b>Самостоятельная работа</b> Используя учебную и периодическую литературу, конспекты и интернет-ресурсы подготовить рефераты (презентации), (по темам на выбор):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Алкоголь и его влияние на здоровье человека;</li> <li>- Социальные последствия употребления алкоголя;</li> <li>- Табакокурение и его влияние на здоровье;</li> <li>- Наркотики и их пагубное воздействие на организм</li> </ul>	4	2
Тема 1.3. Репродуктивное здоровье и правовые основы взаимоотношения полов.	<p><b>Содержание учебного материала</b> Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Социальная роль женщины в современном обществе. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, влияющие на него. Здоровый образ жизни — необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья. Правовые основы взаимоотношения полов. Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи. Основы семейного права в Российской Федерации. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка».</p>	2	2
	<p><b>Практическое занятие</b> Изучение причин семейных конфликтов</p>	2	2
	<p><b>Практическое занятие</b> Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения</p>	2	2
	<p><b>Самостоятельная работа</b> Используя учебную и периодическую литературу, конспекты и интернет-ресурсы подготовить рефераты (презентации), (по темам на выбор):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Пути сохранения репродуктивного здоровья общества;</li> <li>- Особенности трудовой деятельности женщин и подростков</li> </ul>	4	2
<b>Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения</b>		<b>24</b>	
Тема 2.1. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.	<p><b>Содержание учебного материала</b> Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного</p>	2	2

	<p>характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые для защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций.</p>		
	<p><b>Практическое занятие</b> Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии.</p>	2	2
	<p><b>Практическое занятие</b> Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте.</p>	2	2
	<p><b>Практическое занятие</b> Изучение первичных средств пожаротушения.</p>	2	2
	<p><b>Самостоятельная работа</b> Используя учебную и периодическую литературу, конспекты и интернет-ресурсы подготовить рефераты (презентации), (по темам на выбор):  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Характеристика ЧС природного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания;</li> <li>- Характеристика ЧС техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания;</li> <li>- Оповещение и информирование населения об опасности;</li> <li>- Инженерная защита в системе обеспечения безопасности населения;</li> <li>- МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.</li> <li>- Модели поведения в условиях ЧС природного характера;</li> <li>- Модели поведения в условиях ЧС техногенного характера;</li> <li>- ЧС социального происхождения.</li> </ul> </p>	4	2
Тема 2.2. Современные	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2

средства поражения и их поражающие факторы.	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 условиях чрезвычайных ситуаций. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. 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.		
	<b>Практическое занятие</b> Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.).	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Используя учебную и периодическую литературу, конспекты и интернет-ресурсы подготовить рефераты (презентации), (по темам на выбор): - Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта и при захвате в качестве заложника; - Чем грозит человечеству глобальное потепление; - Терроризм как основная социальная опасность современности; - Космические опасности: мифы и реальность; - Современные средства поражения и их поражающие факторы; - Правовые и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности; - Глобальные катастрофы XXI века	5	2

Тема 2.3. Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций.	<b>Содержание учебного материала</b> Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций. Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. МЧС России. Полиция Российской Федерации. 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.	2	2
	<b>Практическое занятие</b> Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.	2	2
<b>Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность</b>		<b>20</b>	
Тема 3.1. История создания Вооруженных Сил России.	<b>Содержание учебного материала</b> 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.	2	2
	<b>Практическое занятие</b> Изучение системы военно-патриотического воспитания в Древней Спарте.	2	2
Тема 3.2. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации.	<b>Содержание учебного материала</b> 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	2	2

	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.		
	<b>Практическое занятие</b> Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции. Особенности службы в армии.	2	2
Тема 3.3. Воинская обязанность. Качества личности, права и обязанности военнослужащих. Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил России	<b>Содержание учебного материала</b> Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет. Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе. Добровольная подготовка граждан военной службе. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Прохождение военной службы по контракту. Альтернативная гражданская служба. Качества личности военнослужащего. Требования к психическим и морально-этическим качествам призывника. Основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива. Общие права и обязанности военнослужащих. Воинская дисциплина. Виды ответственности, установленной для военнослужащих. Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования. Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил России.	2	2
	<b>Практическое занятие</b> Изучение и освоение методик проведения строевой подготовки. Строевая стойка и повороты на месте. Движение строевым и походным шагом, бегом, шагом на месте.	2	2
	<b>Практическое занятие</b> Изучение и освоение приемов строевой подготовки. Повороты в движении. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Выход из строя и постановка в строй, подход к начальнику и отход от него.	2	2
	<b>Практическое занятие</b> Построение и перестроение в одношереножный и двухшереножный строй, выравнивание.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Используя учебную и периодическую литературу, конспекты и интернет-ресурсы подготовить рефераты (презентации), (по темам на выбор):	5	2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды и рода войск;</li> <li>- Основные виды вооружения и военной техники в Российской Федерации;</li> <li>- Военная служба как особый вид федеральной государственной службы;</li> <li>- Организация и порядок призыва граждан на военную службу в Российской Федерации;</li> <li>- Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации;</li> <li>- Символы воинской чести;</li> <li>- Патриотизм и верность воинскому долгу;</li> <li>- Дни воинской славы России;</li> <li>- Города-герои Российской Федерации;</li> <li>- Омичи, герои Великой Отечественной войны.</li> </ul>		
<b>Раздел 4. Основы медицинских знаний</b>		<b>22</b>	
Тема 4.1. Общие правила оказания первой помощи.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Понятие первой помощи. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Признаки жизни. 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 синдроме длительного сдавливания. Понятие травматического токсикоза. Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях. Первая помощь при ожогах. Последствия воздействия высоких температур на организм человека. Первая помощь при воздействии низких температур. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Первая помощь при отравлениях. Первая помощь при отсутствии сознания. Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца).</p>	2	2
	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Изучение и освоение основных способов проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.</p>	7	2
	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Освоение приемов оказания первой помощи при кровотечениях. Изучение способов наложения повязок при ранениях головы, туловища, верхних и нижних конечностей.</p>	7	2
	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Освоение способов оказания первой (доврачебной) помощи при ушибах, переломах, вывихах,</p>	7	2

	растяжениях связок и синдроме длительного сдавливания.		
	<b>Практическое занятие</b> Изучение и освоение основных способов оказания первой (доврачебной) помощи при отравлениях.	2	2
	<b>Практическое занятие</b> Изучение и освоение способов оказания первой (доврачебной) помощи при поражении электрическим током	2	2
	<b>Практическое занятие</b> Отработка приемов оказания первой (доврачебной) помощи при утоплении.	7	2
	<b>Практическое занятие</b> Изучение и освоение способов оказания первой (доврачебной) помощи при ожогах, перегревании, переохлаждении организма, обморожениях.	7	2
Тема 4.2. Основные инфекционные болезни. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка.	<b>Содержание учебного материала</b> Основные инфекционные болезни, их классификация и 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.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Используя учебную и периодическую литературу, конспекты и интернет-ресурсы подготовить рефераты (презентации), (по темам на выбор): - Профилактика инфекционных заболеваний. - Первая помощь при острой сердечной недостаточности. - СПИД — чума XXI века. - Оказание первой помощи при бытовых травмах. - Духовность и здоровье семьи.	15	2

	- Здоровье родителей — здоровье ребенка. - Формирование здорового образа жизни с пеленок. - Как стать долгожителем? - Рождение ребенка — высшее чудо на Земле. - Политика государства по поддержке семьи.		
	<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>2</b>	
	<b>Всего</b>	<b>105</b>	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебной аудитории.

##### ***Оборудование учебной аудитории:***

- рабочее место преподавателя;
- посадочные места по количеству студентов;
- комплект плакатов по оказанию первой медицинской помощи,
- тренажеры, фантомы для отработки навыков по оказанию первой медицинской помощи.

##### ***Технические средства обучения:***

- мультимедиапроектор;
- мультимедийные презентации;
- лицензионное программное обеспечение, в том числе информационные справочно-правовые системы «КонсультантПлюс» и\или «Гарант»;

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

##### **Нормативные правовые акты:**

1. Конституция Российской Федерации от 12 декабря 1993 г.
2. Федеральные законы
  - Федеральный закон от 21 декабря 1994 №68 ФЗ «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера»
  - Федеральный закон от 12.02.1998 N 28-ФЗ «О гражданской обороне»
  - Федеральный закон от 27.05.1998 N 76-ФЗ «О статусе военнослужащих»,
  - Федеральный Закон «О воинской обязанности и военной службе» от 28.03.1998 года № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе»,
  - Федеральный Закон от 25 июля 2002 г. N 113-ФЗ «Об альтернативной гражданской службе»
3. Указ Президента РФ от 12.05.2009 N 537 "О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года"
4. Указ Президента РФ от 10 ноября 2007 г. N 1495 «Об утверждении общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации»
5. Приказ Министра обороны Российской Федерации от 11 марта 2006 г. №111 «Строевой устав ВС РФ»
6. Дисциплинарный устав Вооружённых Сил Российской Федерации

##### **Основная литература:**

1. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. «Основы безопасности жизнедеятельности»: Учебник, ОИЦ «Академия», 2014 г.
2. Каракеян, В. И. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для СПО / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт, 2015. – 330 с. - Режим доступа: [http://www.biblio-online.ru/thematic/?jsessionid=025e3a8705c068111c2d35c045e5?0&id=urait.content.ACC6B72C-7C8D-45CB-863D-83ADD924D88C&type=c\\_pub](http://www.biblio-online.ru/thematic/?jsessionid=025e3a8705c068111c2d35c045e5?0&id=urait.content.ACC6B72C-7C8D-45CB-863D-83ADD924D88C&type=c_pub)

2. Каракеян, В. И. Безопасность жизнедеятельности [Текст] : учеб. и практикум для СПО / В. И. Каракеян, И. М. Никулина ; Нац. исслед. ун-т "МИЭТ". - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Юрайт, 2015. - 330 с. : ил. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-9916-4679-6

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Основы безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс]. - URL: (<http://www.school-obz.org>).
2. ОБЖ - билеты, ответы, уроки [Электронный ресурс]-URL: (<http://www.alleng.ru/edu/saf1.htm>).
3. Книги, пособия по ОБЖ [Электронный ресурс].-URL: (<http://www.alleng.ru/edu/saf3>).

#### **Дополнительная литература:**

1. Федюкович Н.И. Основы медицинских знаний: учеб. пособие для общеобразоват. учреждений/ Н.И. Федюкович. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. - 256 с.
2. Сапронов, Ю. Г. Безопасность жизнедеятельности [Текст] : учебник / Ю. Г. Сапронов. - 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2015. - 334 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1150-2
3. Микрюков, В. Ю. Безопасность жизнедеятельности : учебник / В. Ю. Микрюков. – 9-е изд., перераб. и доп. - М. : Кнорус, 2016. - 283 с. - (Среднее профессиональное образование). – Режим доступа : <http://www.book.ru/book/919550>

#### **Дополнительные интернет-ресурсы:**

1. Президент России. Форма доступа: <http://www.kremlin.ru>
2. Сервер органов государственной власти Российской Федерации. Форма доступа: <http://www.gov.ru/>
3. МЧС России. Форма доступа: <http://www.mchs.gov.ru/>
4. Главное управление МЧС по Омской области. Форма доступа: <http://www.55.mchs.gov.ru/>
5. Официальный сайт Министерства обороны РФ <http://www.mil.ru>.
6. Информационная справочно-правовая система «Гарант». Форма доступа: <http://www.garant.ru/>
7. Электронная библиотека. Форма доступа: <http://www.metod-tgp.narod.ru/>
8. Электронная библиотека. Форма доступа: [http://www.gaudeamus.omskcity.com/PDF\\_library\\_law.html](http://www.gaudeamus.omskcity.com/PDF_library_law.html)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных домашних заданий.

Результаты обучения (предметные результаты)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
– умение анализировать правильность организации и проведения мероприятий по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;	устный опрос, практические занятия, домашнее задание
– умение выявлять недостатки профилактических мер, проводимых для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;	устный опрос, практические занятия, домашнее задание
– владение навыками применения правил безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств);	устный опрос, практические занятия, домашнее задание
– умение адекватно оценивать транспортные ситуации, опасные для жизни и здоровья;	практические занятия, домашнее задание, решение ситуационных задач
– умение прогнозировать последствия своего поведения в качестве пешехода и (или) велосипедиста и (или) водителя транспортного средства в различных дорожных ситуациях для жизни и здоровья (своих и окружающих людей)	практические занятия, домашнее задание, решение ситуационных задач
– владение навыками применения средств индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;	практические занятия, домашнее задание
– владение навыками применения первичных средств пожаротушения;	практические занятия
– умение ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;	практические занятия, домашнее задание
– умение применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;	практические занятия, домашнее задание
– умение применять способы бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;	практические занятия, домашнее задание
– владение навыками в применении приёмов оказания первой помощи пострадавшим;	демонстрация умения практические занятия
– принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;	устный опрос, практические занятия, домашнее задание

– основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;	тестирование, практические занятия
– правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств)	практические занятия
– основы военной службы и обороны государства;	устный опрос
– задачи и основные мероприятия гражданской обороны; способы защиты населения от оружия массового поражения;	тестирование, практические занятия
– меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;	практические занятия
– организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;	устный опрос
– основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;	устный опрос
– область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;	устный опрос
– порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.	устный опрос, практические занятия, домашнее задание

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность предметных результатов, но и развитие личностных и метапредметных результатов обучения.

<b>Результаты обучения (личностные и метапредметные)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Личностные результаты</b>		
- развитие личностных, в том числе духовных и физических качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;	- чувства гордости за свою Родину, знание знаменательных для Отечества исторических событий; любви к своему краю, осознание своей национальности, уважения культуры и традиций народов России и мира; понимание и сопереживание чувствам других людей;	собеседование, педагогическое наблюдение
- готовность к служению Отечеству, его защите;	- описание порядка несения службы, знаний воинских ритуалов. - демонстрация своих знаний прав и обязанностей гражданина до призыва,	Оперативный контроль: - устный фронтальный и индивидуальный опрос.

Результаты обучения (личностные и метапредметные)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	вовремя призыва и прохождения военной службы, знаний уставных положений в свете военного законодательства, - демонстрация приёмов по строевой, огневой и тактической подготовке	
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;	- перечисление основных составляющих ЗОЖ. Умение использовать приобретённые знания для развития в себе качеств, необходимых для полноценного развития личности	Оперативный контроль: - устный фронтальный и индивидуальный опрос.
- исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т.д.);	- владение знаниями о вредных привычках как о способе разрушающем здоровье человека, отказ от курения и пьянства в личной жизни и в быту;	Оперативный контроль: - устный фронтальный и индивидуальный опрос. Реферат.
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;	- знание основ рационального природопользования и охраны природы	Оперативный контроль: - устный фронтальный и индивидуальный опрос.
- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера.	- правильное изложение действий в ЧС природного, техногенного и социального характера	Оперативный контроль: - устный фронтальный и индивидуальный опрос. Практическое задание.
<b>Метапредметные результаты</b>		
- 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	- анализ явлений и событий природного, техногенного и социального характера, выявление причин их возникновения и возможные последствия, проектирование модели личного безопасного поведения;	Текущий контроль на практических занятиях, проверка домашних заданий, оценка выполнения индивидуальных заданий, промежуточная аттестация, просмотр видеофильмов

Результаты обучения (личностные и метапредметные)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
жизнедеятельности человека;		
- овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;	- проявление инициативы и самостоятельности в обучении, оценка результата своей деятельности в обеспечении безопасности;  - сотрудничество с педагогом и сверстниками при решении учебных задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.	Семинар, работа с источниками
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;	- осуществление переработки и сортировки полученной информации относительно обеспечения личной безопасности в конкретной ситуационной задаче и озвучивание решений данной задачи	Оперативный контроль: - устный фронтальный и индивидуальный опрос. Педагогическое наблюдение
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;	- демонстрация безопасного и целесообразного поведения в области безопасности жизнедеятельности, приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации	Реферат, просмотр видеофильмов

Результаты обучения (личностные и метапредметные)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;	- демонстрация коммуникативных способностей; - проведение дискуссий и диалогов, учитывая позицию других участников деятельности; - аргументированный подбор способов разрешения конфликтных ситуаций;	Оперативный контроль: - устный фронтальный и индивидуальный опрос, просмотр видеofilьмов Педагогическое наблюдение
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;	- осуществление коллективных действий по выполнению ситуационной задачи по обеспечению безопасности в чрезвычайной ситуации;	Практическое задание
- формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;	- описание признаков чрезвычайной ситуации и характеристика возможных опасностей при её возникновении.	Оперативный контроль: - устный фронтальный и индивидуальный опрос, просмотр видеofilьмов
- развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;	-осуществление оптимального выбора безопасного поведения в чрезвычайной ситуации.	Оперативный контроль: - устный фронтальный и индивидуальный опрос, просмотр видеofilьмов
- формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;	- анализ причин возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций, обобщение и сравнение их последствий, выявление причинно-следственные связей опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека. Правильное изложение алгоритма действий в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного или	Оперативный контроль: - устный фронтальный и индивидуальный опрос, просмотр видеofilьмов

Результаты обучения (личностные и метапредметные)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	социального характера	
- развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;	- написание рефератов, подготовка сообщений, участие в дискуссиях;  - использование знаково-символических средств для создания моделей изучаемых объектов путем наблюдения и схем решения учебно-познавательных и практических задач;	Реферат
- освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;	- осуществление информационного поиска, сбора, выделения и систематизации существенной информации из различных информационных источников	Реферат
- приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;	- демонстрация безопасного и целесообразного поведения в области безопасности жизнедеятельности, приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации	Реферат, просмотр видеофильмов
- формирование установки на здоровый образ жизни;	- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности на формирование установки здорового образа жизни;.	Реферат, просмотр видеофильмов



Результаты обучения (личностные и метапредметные)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки.	- выработка необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;	Реферат, просмотр видеофильмов