



**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ХАНТЫ - МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
«КОГАЛЫМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом директора  
БУ «Когалымский  
политехнический  
колледж»  
№ 237 от 02.09.2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД.06 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
по программе подготовки специалистов среднего звена

**46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение**

Форма обучения очная

Курс 1

Семестр 1,2

**г. Когалым, 2019**

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», и 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 специальности среднего профессионального образования 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17 марта 2015 г. № 06-259).

**Организация-разработчик:** бюджетное учреждение профессионального образования Ханты – Мансийского автономного округа - Югры «Когалымский политехнический колледж».


РАССМОТРЕНО

на заседании методического объединения педагогики, психологии, физическое воспитание и БЖД.

Протокол № 1 от « 01 » 09 2019 г.

Руководитель МО  /Е.А. Ерёмина/  
подпись расшифровка

СОГЛАСОВАНО

Педагог- библиотечарь  /Л.Н. Родионова/  
подпись расшифровка

СОГЛАСОВАНО с методическим советом

Председатель МС  /Головань И.В./  
подпись расшифровка

**Разработчики:**

Уфимцев Александр Викторович, преподаватель БУ «Когалымский политехнический колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	21
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ.....	23

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.06 «Основы безопасности жизнедеятельности» является частью общеобразовательной подготовки студентов СПО ФГОС по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

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

## **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

Освоение содержания учебной 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.

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 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;

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

**максимальной учебной нагрузки обучающегося –103 часа, в том числе:**

- **обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося –70 часа;**

- **самостоятельной работы обучающегося – 33 часа.**

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём, часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>103</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка, в том числе:</b>	<b>70</b>
лекции	30
практических занятий	40
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>33</b>
<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</b>	



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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающегося	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>1 СЕМЕСТР</b>			
<b>Введение</b>	Основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности.	1	1
<b>Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья.</b>			
Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни. Тема 1.2. Факторы, способствующие укреплению здоровья Тема 1.3. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.	<b>Здоровье и здоровый образ жизни.</b> Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. <b>Факторы, способствующие укреплению здоровья.</b> Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой. Психологическая уравновешенность и её 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. <b>Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.</b> Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов.	1	1
Тема 1.4. Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) их профилактика.	<b>Практическое занятие №1 Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика.</b> Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности.	2	1

	Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную систему, сердечно - сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье. Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.		
Тема 1.5. Правила и безопасность дорожного движения.	<b>Практическое занятие №2 Правила и безопасность дорожного движения.</b> Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств, при организации дорожного движения.	2	1
Тема 1.6. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.	<b>Репродуктивное здоровье</b> как составляющая часть здоровья человека и общества. Социальная роль женщины в современном обществе. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, влияющие на него. ЗОЖ - необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья.	1	1
Тема 1.7. Правовые основы взаимоотношения полов.	<b>Правовые основы взаимоотношения полов.</b> Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи. Основы семейного права в РФ. Права и обязанности родителей. Конвенция «О правах ребёнка».	1	1
Тема 1.8. Изучение основных положений организации рационального питания и освоение его гигиенической оценки.	<b>Практическое занятие №3</b> - Изучение основных положений организации рационального питания и освоение его гигиенической оценки. - Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств, при организации дорожного движения.	2	2
	<b>Самостоятельная работа №1(в форме презентации, доклада, сообщения, письменной работы в тетради):</b> -Перечислите основные признаки заболеваний наркомания, алкоголизма, курения. -Сформулируйте: на какие органы и системы в первую очередь	6	3

	оказывает влияние чрезмерное употребление алкоголя, наркотиков, курения на подрастающий организм; профилактика их. - Подготовьте сообщение о правилах закаливания (солнце, воздух, вода). -Подготовьте рекомендации по правилам правильного питания и значение его для растущего организма (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины; количество, частота, вредные химдобавки - «Е»).		
<b>Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения.</b>			
Тема 2.1. Общие понятия и классификация ЧС природного и техногенного характера. Тема 2.2. Характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания.	<b>Общие понятия и классификация ЧС природного и техногенного характера.</b> <b>Характеристика ЧС природного и техногенного характера,</b> наиболее вероятных для данной местности и района проживания. Правила поведения в условиях ЧС природного и техногенного характера.	1	1
	<b>Практическое занятие №4</b> -Укрытие в защитных сооружениях, эвакуация (при пожаре, обрушении, взрыве и др.), по плану ГО и ЧС учебного заведения.	2	2
	<b>Самостоятельная работа №2(в форме презентации, доклада, сообщения, письменной работы в тетради):</b> -Составьте таблицу и проанализируйте ЧС природного (техногенного) характера 20- начала 21 веков: анализ и выводы об их влиянии на человека и общество (экономика, политика, качество жизни, демография).	4	3
Тема 2.3. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС).	<b>Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС),</b> история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций.	1	1
	<b>Практическое занятие №5</b> -Изучение функционирования сил и средств РСЧС: когда вводятся, мероприятия, цели и задачи; правила и действия безопасности	2	2

	населения.		
Тема 2.4. ГО – составная часть обороноспособности страны.	<b>ГО – составная часть обороноспособности страны.</b> Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной. Мониторинг и прогнозирование ЧС.	1	1
Тема 2.5. Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения.	<b>Современные средства поражения</b> и их поражающие факторы. <b>Мероприятия по защите населения.</b> Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в ЧС военного и мирного времени. Эвакуация населения в условиях ЧС.	1	1
Тема 2.6. Организация инженерной защиты населения от ПФ ЧС мирного и военного времени.	<b>Практическое занятие № 6 Организация инженерной защиты населения от ПФ ЧС мирного и военного времени.</b> Инженерная защита, виды защитных сооружений. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях.	1	1
Тема 2.7. Аварийно-спасательные и другие работы, проводимые в зонах ЧС.	<b>Практическое занятие № 7 Аварийно-спасательные и другие работы, проводимые в зонах ЧС.</b> Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после их пребывания в зонах заражения.	1	1
Тема 2.8. Обучение населения защите от ЧС.	<b>Обучение населения защите от ЧС.</b> Основные направления деятельности гос.организаций и ведомств РФ по защите населения и территорий от ЧС: прогноз, мониторинг, оповещение, защита и эвакуация, АСДНР, обучение населения. Организация ГО в ОУ, её предназначение.	1	1
Тема 2.9. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта.	<b>Практическое занятие № 8. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта,</b> при захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.	1	1
Тема 2.10. Государственные	<b>Государственные службы по охране здоровья и безопасности</b>	1	1

службы по охране здоровья и безопасности граждан.	<p><b>граждан.</b>  МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения от ЧС.  Полиция РФ – система госорганов исполнительной власти в области защиты здоровья, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств  Служба скорой медпомощи.  Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор России).  Другие госслужбы в области безопасности.  Правовые основы организации защиты населения РФ от ЧС мирного и военного времени.</p>		
Тема 2.11. Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной автономии.	<p><b>Практическое занятие №9.</b>  Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной автономии.</p>	1	2
	<p><b>Самостоятельная работа №2</b> (в форме презентации, доклада, сообщения, письменной работы в тетради):  - Сделайте общий обзор истории создания и предназначения ГО.  - Расскажите об организации гражданской обороны на территории Российской Федерации.  - Составьте список гражданских организаций гражданской обороны (формирования служб) колледжа и опишите их предназначение.  -Составьте памятки по безопасному поведению и действиям при угрозе теракта, при обнаружении ВОП, захвате заложники.</p>	2	3
<b>2 СЕМЕСТР</b>			
Тема 2.12. Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте.	<p><b>Практическое занятие №10</b>  Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте.</p>	2	2

Тема 2.13. Первичные средства пожаротушения.	Первичные средства пожаротушения.	2	2
Тема 2.14. Изучение средств индивидуальной защиты от ПФ в ЧС мирного и военного времени.	Изучение средств индивидуальной защиты от ПФ в ЧС мирного и военного времени.	4	2
	<p><b>Самостоятельная работа №3 (в форме презентации, доклада, сообщения, письменной работы в тетради):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Рассмотрите критически возникновение феномена «одно-двух и многополярного мира».</li> <li>- Докажите, что после событий 11.09.2001 – в мире начался отсчет нового этапа.</li> <li>- Как повлияли события в Сирии (САР) на однополярный мир</li> <li>- Проанализируйте взаимоотношения России и стран СНГ (бывших республик СССР) со времени распада Советского Союза (культура, экономика, этнические и родственные отношения, особенно, с позиции народа).</li> </ul>	4	3
<b>Контрольная работа по Разделам I и II</b>		<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 3. Основы медицинских знаний</b>			
Тема 3.1. Понятие первой помощи.	<p><b>Понятие первой помощи.</b></p> <p>Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь.</p> <p>Признаки жизни.</p> <p>Общие правила оказания первой помощи.</p> <p>ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан РФ».</p>	4	1
Тема 3.2. Понятие травм и их виды. Правила первой помощи при ранениях.	<p><b>Понятие травм и их виды. Правила первой помощи при ранениях.</b></p> <p>Правила наложения повязок различных типов.</p> <p>Первая помощь при травмах различных областей тела.</p> <p>Первая помощь при проникающих ранениях грудной и брюшной полости, черепа.</p> <p>Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга.</p>	4	1

	Первая помощь при переломах. Первая помощь при электротравмах и повреждениях молнией.		
Тема 3.3. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания.	<b>Практическое занятие №11</b> <b>Изучение и освоение основных приёмов оказания первой помощи при синдроме длительного сдавливания.</b> Понятие травматического токсикоза. Местные и общие признаки травматического токсикоза. Основные периоды развития травматического токсикоза.	2	2
Тема 3.4. Понятие и виды кровотечений.	<b>Практическое занятие №12</b> <b>Изучение и освоение основных приёмов оказания первой помощи при кровотечении.</b> Первая помощь при наружных кровотечениях Первая помощь при артериальном кровотечении. Правила наложения жгута и закрутки. Первая помощь при венозном кровотечении. Смешанное кровотечение. Основные признаки внутреннего кровотечения.	2	2
Тема 3.5. Первая помощь при ожогах.	<b>Практическое занятие №13</b> <b>Изучение и освоение основных приёмов оказания первой помощи при ожогах.</b> 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 УФО на человека.	2	2
Тема 3.6. Первая помощь при воздействии низких температур.	<b>Практическое занятие №14</b> <b>Изучение и освоение основных приёмов оказания первой</b>	2	2

	<b>помощи при воздействии низких температур.</b> Последствия воздействия низких температур на организм человека. Основные степени отморожений.		
Тема 3.7. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути.	<b>Практическое занятие №15</b> <b>Изучение и освоение основных приёмов оказания первой помощи при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути.</b> Основные приёмы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей.	2	2
Тема 3.8. Первая помощь при отравлениях.	<b>Практическое занятие №16</b> <b>Изучение и освоение основных приёмов оказания первой помощи при отравлениях.</b> Острое и хроническое отравление.	2	2
Тема 3.9. Первая помощь при отсутствии сознания.	<b>Практическое занятие №17</b> <b>Изучение и освоение основных приёмов оказания первой помощи при отсутствии сознания.</b> Признаки обморока. Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановка сердца). Основные причины остановки сердца. Признаки расстройства кровообращения и клинической смерти. Правила проведения непрямого массажа (наружного) сердца и искусственного дыхания.	2	2
Тема 3.10. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.	<b>Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.</b> Пути передачи возбудителей инфекционных болезней. Индивидуальная и общественная профилактика инфекционных заболеваний. Инфекции, передаваемые половым путём, и их профилактика. Ранние половые связи и последствия для здоровья.	4	1
Тема 3.11. Здоровье родителей и	<b>Здоровье родителей и здоровье будущего ребёнка.</b>	2	1



здоровье будущего ребёнка.	<p>Основные средства планирования семьи.  Факторы, влияющие на здоровье ребёнка.  Беременность и гигиена беременности.  Признаки и сроки беременности.  Понятие патронажа, виды патронажа.  Особенности питания и образа жизни беременной женщины.</p>		
Тема 3.12. Основы ухода за младенцем.	<p><b>Основы ухода за младенцем.</b>  Физиологические особенности развития новорождённых детей.  Основные мероприятия по уходу за младенцами.  Формирование основ ЗОЖ. Духовность и здоровье семьи.</p>	2	1
Тема 3.13. Изучение и освоение основных приёмов оказания первой помощи при кровотечениях.	<p><b>Практическое занятие №17</b>  <b>Изучение и освоение основных приёмов оказания первой помощи при кровотечениях.</b>  - Правила наложения жгута при артериальном кровотечении в различных условиях;  - Правила наложения закрутки (ремня и др. подручных средств) при артериальном кровотечении;  - Правила прижатия артерии к кости (точки прижатия);  - Правила максимального сгибания конечности при артериальном кровотечении;  - Правила наложения давящей повязки при венозном кровотечении;  - Правила наложения повязки при капиллярном кровотечении;  - Правила оказания первой помощи при внутреннем кровотечении.</p>	2	2
Тема 3.14. Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания.	<p><b>Практическое занятие №18</b>  <b>Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания.</b>  - Определение признаков клинической и биологической смерти;  - Правила проведения непрямого массажа сердца;  - Правила проведения искусственного дыхания «изо рта в рот», «изо рта в нос» и др. способами;  - Правила проведения реанимационных мероприятий в одиночку, 2-</p>	4	2

	3 человеками.		
Тема 3.15. Изучение и освоение основных способов иммобилизации при травмах.	<b>Практическое занятие №19</b> <b>Изучение и освоение основных способов иммобилизации при травмах.</b> - Определение признаков ушиба, растяжения связок, перелома; - Иммобилизация табельными медицинскими средствами; - Иммобилизация подручными средствами; - Правила транспортировки пострадавших.	2	2
	<b>Самостоятельная работа №6 (в форме презентации, доклада, сообщения, письменной работы в тетради):</b> -ЗОЖ-основа укрепления и сохранения личного здоровья; - Факторы, способствующие укреплению здоровья; - Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы; - Роль ФК в сохранении здоровья; - Вредные привычки: их влияние на здоровье человека и общества.	3	3
	<b>Самостоятельная работа №4 (в форме презентации, доклада, сообщения, письменной работы в тетради):</b> - Компьютерные игры и их влияние на организм человека; - Особенности трудовой деятельности женщин и подростков; - Оказание первой помощи при бытовых травмах.	4	3
	<b>Самостоятельная работа №5 (в форме презентации, доклада, сообщения, письменной работы в тетради):</b> - Профилактика инфекционных заболеваний; - СПИД-чума 21 века; - Духовность и здоровье семьи;	3	3
	<b>Самостоятельная работа №6 (в форме презентации, доклада, сообщения, письменной работы в тетради):</b> -Первая помощь при острой сердечной и кровеносной недостаточности (инсульт, ишемия, стенокардия, инфаркт); - Рождение ребёнка –высшее чудо на Земле;	3	3

	- Как стать долгожителем? - Политика государства по поддержке семьи.		
	<b>Самостоятельная работа №7:</b> Подготовка к зачёту.	3	3
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>103</b>	

Для характеристики уровня освоения 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 учебного кабинета ОБЖ.

##### ***Оборудование учебного кабинета:***

- Символы России (флаг, герб, гимн, портрет президента);
- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- шкафы для хранения наглядных пособий, учебной литературы и методической литературы;
- настенные планшеты по разделам программы.

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

- аудио- и видеоаппаратура;
- проектор мультимедиа;
- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- набор видеофильмов по основным разделам программы.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:**

###### *Основные источники:*

1 Микрюков В.Ю. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник /VOOK.ru /КНОРУС/Москва 2018

9 Безопасность жизнедеятельности: учебник / Н.В.Косолапова, Н.А.Прокопенко, Е.Л.Побежимова. -7-е изд., стер. – М.: ИЦ «Академия», 2016.

###### *Дополнительные источники:*

1. Арустамов Э.А. Безопасность жизнедеятельности: учебник / Э.А. Арустамов. – М.: Академия, 2016

2. Мельников, В. П. Безопасность жизнедеятельности : учебник / В.П. Мельников, А.И. Куприянов, А.В. Назаров; под ред. проф. В.П. Мельникова — Москва : КУРС, НИЦ ИНФРА-М, 2017. — 368 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-906923-11-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/780649> (дата обращения: 20.05.2017). – Режим доступа: по подписке.

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;	Текущий контроль, Практические занятия Самостоятельная работа
пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;	Промежуточный контроль, Практические занятия Самостоятельная работа
оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе.	Итоговый контроль, Практические занятия Самостоятельная работа
<b>Знания:</b>	
основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;	Текущий контроль, Тест, Самостоятельная работа
потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;	Текущий контроль, Письменная работа, Самостоятельная работа
основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;	Текущий контроль, Письменная работа, Самостоятельная работа
порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;	Текущий контроль, Тест Самостоятельная работа
основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;	Текущий контроль, Тест, Самостоятельная работа
основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;	Текущий контроль, Письменная работа, Самостоятельная работа
состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;	Текущий контроль, Письменная работа, Самостоятельная работа
основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;	Текущий контроль, Письменная работа, Самостоятельная работа

требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника	Промежуточный контроль, Письменная работа, Самостоятельная работа
предназначение, структуру и задачи РСЧС;	Текущий контроль, Письменная работа, Самостоятельная работа
предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;	Текущий контроль, Тест

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,  
ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
<b>БЫЛО</b>	<b>СТАЛО</b>
Основание: Подпись лица внесшего изменения	