

**Частное профессиональное образовательное учреждение
«НИЖЕГОРОДСКИЙ БИЗНЕС-КОЛЛЕДЖ»
(ЧПОУ «НБК»)**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧПОУ «НБК»

Н.М. Левина
29 августа 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.07 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

общеобразовательный цикл
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальностям 38.02.04. Коммерция (по отраслям),
43.02.10 Туризм
базовой подготовки

Нижний Новгород
2019

РАССМОТРЕНА

ПЦК «38.02.04 Коммерция (по отраслям)»

Председатель

_____ Е.В. Щепалкина

ПЦК «43.02.10 Туризм»

27 августа 2019 г.

Протокол № 01

Председатель

_____ А.А. Пантелеева

УТВЕРЖДЕНА

Педагогическим советом

Председатель

_____ Н.М. Левина

29 августа 2019 г.

Протокол № 01

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СПО третьего поколения.

Организация-разработчик: ЧПОУ «НБК»

Техническая экспертиза: Плакса Е.Н., методист ЧПОУ «НБК»

Содержательная экспертиза: Половинкина С.А., заместитель директора ЧПОУ «НБК»

Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» в качестве примерной программы для реализации программы подготовки специалистов среднего звена СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол №3 от 21 июля 2015г).

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена СПО с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	5
2. Структура и тематический план	8
3. Содержание дисциплины	12
4. Содержание профильной составляющей	27
5. Требования к результатам обучения	28
6. Условия реализации программы	32
Приложение 1	35
Приложение 2	41

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначена для изучения безопасности жизнедеятельности в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена СПО (далее – ППССЗ) на базе основного общего образования.

Содержание программы «Основы безопасности жизнедеятельности» направлено на достижение следующих целей:

- повышение уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз (жизненно важные интересы - совокупность потребностей, удовлетворение которых надежно обеспечивает существование и возможности прогрессивного развития личности, общества и государства);
- снижение отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;
- формирование антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- обеспечение профилактики асоциального поведения учащихся.

Дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» является учебной дисциплиной обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

На дисциплину «Основы безопасности жизнедеятельности» по специальностям среднего профессионального образования социально-экономического профиля отводится 108 часов (максимальная нагрузка), в том числе 70 часов обязательной аудиторной учебной нагрузки в соответствии с разъяснениями по реализации федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования социально-экономического профиля в пределах ППССЗ.

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

Основу данной программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента стандарта среднего общего образования базового уровня.

Основные содержательные темы программы включают: введение в дисциплину, обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья, государственная система обеспечения безопасности населения, основы обороны государства и воинская обязанность, основы медицинских знаний.

В профильную составляющую входит профессионально направленное содержание, необходимое для усвоения профессиональной образовательной программы, формирования у обучающихся профессиональных компетенций.

В программе дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», реализуемой при подготовке студентов специальностям социально-экономического профиля, профильной составляющей является: раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья и раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность, при изучении которых в содержании включена профильная составляющая:

- уметь самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность в сфере безопасной жизнедеятельности;
- уметь оценивать и корректировать свое поведение в окружающей среде на основе выполнения экологических требований, участвуя в проектной деятельности, учебно-исследовательской работе;
- уметь отстаивать свою гражданскую позицию, осознанно осуществлять выбор пути продолжения образования или будущей профессии.

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.

В настоящее время Вооруженные Силы Российской Федерации комплектуются, в том числе, и на контрактной основе, и профессия военного становится престижной как для граждан мужского, так и женского пола, в связи с этим возможен вариант, предусматривающий совместное обучение юношей и девушек.

В итоге, у юношей формируется адекватное представление о военной службе, развиваются качества личности, необходимые для ее прохождения; девушки получают сведения в области медицины, здорового образа жизни, оказания первой медицинской помощи при различных травмах.

В программе теоретические сведения дополняются демонстрациями и практическими работами.

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучении дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» при овладении студентами специальностями социально-экономического профиля.

Программой предусмотрена самостоятельная внеаудиторная работа, включающая: решение ситуационных задач, подготовка рефератов и докладов,

подготовку презентаций в программе Power Point, чтение дополнительного материала, составление таблиц для систематизации учебного материала.

Контроль качества освоения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на дисциплину. Результаты текущего контроля учитываются при подведении итогов по дисциплине.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета по итогам изучения дисциплины в конце семестра.

Дифференцированный зачет по дисциплине проводится за счет времени, отведенного на ее изучение, и выставляется на основании результатов выполнения практических занятий и самостоятельных работ.

2. СТРУКТУРА И ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	108
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	70
в том числе:	
теоретические занятия	48
практические занятия	22
контрольные работы	не предусмотрено
курсовая работа	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	38
в том числе:	
подготовка презентаций	17
реферирование и подготовка сообщений по темам	21
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование раздела	Количество часов			
	Максимальная учебная нагрузка	Самостоятельная учебная работа	Обязательная аудиторная учебная нагрузка, в т.ч.:	
			всего занятий	лаб. и прак. занятий
Введение.	3	1	2	0
Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни. Тема 1.2. Вредные привычки и их профилактика. Тема 1.3. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Тема 1.4. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества Тема 1.5. Правовые основы взаимоотношения полов	24	8	16	6
Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения Тема 2.1 Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера Тема 2.2. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера Тема 2.3. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) Тема 2.4. Гражданская оборона Тема 2.5. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан	25	9	16	6
Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность Тема 3.1. История создания Вооруженных Сил Российской Федерации Тема 3.2. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации Тема 3.3. Воинская обязанность Тема 3.4. Обязательная подготовка граждан к военной службе Тема 3.5. Соблюдение норм международного гуманитарного права Тема 3.6. Как стать офицером Российской армии Тема 3.7. Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации	28	10	18	6

Тема 3.8. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации				
Раздел 4. Основы медицинских знаний Тема 4.1. Основы первой помощи Тема 4.2. Первая медицинская помощь при травмах и ранениях Тема 4.3. Первая помощь при воздействии низких температур Тема 4.4. Первая помощь при воздействии высоких температур и ожогах Тема 4.5. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути Тема 4.6. Первая помощь при отравлениях и при отсутствии сознания Тема 4.7. Нравственность и здоровье	28	10	18	4
ИТОГО	108	38	70	22

2.4. 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	Общевойсковые 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
ИТОГО		7	7	7	7	7	35

3.СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Введение

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.

Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья

Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни

Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья.

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.

Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов.

Демонстрации

- плакаты: «Типы людей с различным риском заболеваний», «Определение нормального веса»

Лабораторные работы

- не предусмотрено

Практические работы

Практическая работа №1. Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.

Самостоятельная работа

1. Сформулировать мотивации своего личного здорового образа жизни на различные периоды жизни (неделю, месяц, год, дальнюю перспективу)

2. Подготовить сообщение о влиянии тех или иных факторов внешней среды на здоровый образ жизни человека

Тема 1.2. Вредные привычки 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.

Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.

Демонстрации

- плакаты и рисунки по темам «Алкоголь и здоровье человека», «Курение и здоровье человека», «Наркомания и токсикомания и здоровье человека»

Лабораторные работы

- не предусмотрено

Практические работы

Практическая работа №2. Влияние курительных смесей и табака на состояние здоровья

Самостоятельная работа

1. Написать сочинение-рассуждение на тему «Алкоголь – это серьёзная проблема или временное увлечение?»

2. Подготовить плакат или рисунок на тему «Алкоголь и здоровье человека», «Курение и здоровье человека», «Наркомания и токсикомания и здоровье человека»

Тема 1.3. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика

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

Демонстрации

- не предусмотрено

Лабораторные работы

- не предусмотрено

Практические работы

Практическая работа №3 Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.

Самостоятельная работа

- не предусмотрено

Тема 1.4. 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.

Демонстрации

- понятие репродуктивного здоровья;
- понятие репродуктивной системы;
- психологический портрет обоих полов;
- социальная роль женщины в современном обществе;
- закон о материнском капитале.

Лабораторные работы

- не предусмотрено

Практические работы

- не предусмотрено

Самостоятельная работа

- не предусмотрено

Тема 1.5. 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».

Демонстрации

- Семейный кодекс РФ;
- условия и порядок заключения брака;
- прекращение брака;
- права несовершеннолетних детей;
- права и обязанности родителей.

Лабораторные работы

- не предусмотрено

Практические работы

- не предусмотрено

Самостоятельная работа

Написать сообщение на тему: «Причины лишения родительских прав».

Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения**Тема 2.1. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера**

Чрезвычайная ситуация. Авария. Катастрофа. Виды катастроф. Классификация ЧС.

Демонстрации

- плакат с примерами ориентации на местности по небесным телам, местным и природным объектам;
- ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»;
- постановление Правительства РФ «О порядке подготовки населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций» (№ 738 от 24.07.1995 года).

Лабораторные работы

- не предусмотрено

Практические работы

- не предусмотрено

Самостоятельная работа

Составить список из 5 предметов, которые должен иметь человек для выживания в условиях автономного пребывания в природе и обосновать их наличие в списке.

Тема 2.2. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера

Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях. Правила поведения в ситуациях криминогенного характера. Уголовная ответственность несовершеннолетних. Изменения в Уголовном кодексе РФ, касающиеся уголовной ответственности несовершеннолетних.

Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания 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.).

Демонстрации

- плакат с примерами ориентации на местности по небесным телам, местным и природным объектам;
- компас;
- статьи Уголовного кодекса РФ;
- ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»;
- физическая карта мира;
- физическая карта России;
- Конституция РФ;
- Постановление Правительства РФ «О порядке подготовки населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций» (№ 738 от 24.07.1995);
- схема оповещения студентов и работников ЧПОУ «НБК» при угрозе возникновения ЧС;
- инструкция проведения работ по эвакуации участников образовательного процесса при ЧС;
- схема эвакуации из помещений колледжа при ЧС.

Лабораторные работы

- не предусмотрено

Практические работы

Практическое занятие № 4. Знакомство обучающихся с системой безопасности в образовательном учреждении

Самостоятельная работа

1. Подготовить презентацию в программе Power Point на тему: «ЧС природного и техногенного характера. Правила поведения»
2. Ответить на вопросы:
 - 2.1. Что может привести молодого человека на скамью подсудимых?
 - 2.2. В чем Вы видите гуманность Уголовного кодекса РФ по отношению к несовершеннолетним?
3. Разработать варианты поведения населения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера в нашей местности.

Тема 2.3. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)

РСЧС, история и цель ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций.

Основные задачи МЧС России. Режимы системы РСЧС. Силы и средства наблюдения и контроля. Государственный центральный аэромобильный спасательный отряд.

Демонстрации

- основная цель создания единой государственной системы предупреждения и ликвидации ЧС;
- задачи РСЧС;
- руководство системой РСЧС и его задачи;
- характеристика режимов РСЧС;
- права и обязанности граждан России в условиях ЧС.

Лабораторные работы

- не предусмотрено

Практические работы

- не предусмотрено

Самостоятельная работа

Определить ответственность, которая устанавливается для должностных лиц и граждан, виновных в невыполнении законодательства Российской Федерации в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций

Тема 2.4. Гражданская оборона

Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны.

Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны.

Структура и органы управления гражданской обороной.

Ядерное оружие и его поражающие факторы. Химическое оружие и его поражающие факторы. Бактериальное оружие и его 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.

Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. 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 пребывания их в зонах заражения.

Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначение.

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.

Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.

Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.

Демонстрации

- Постановление Правительства РФ «О порядке подготовки населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций» (№ 738 от 24.07.1995 года);

- Плакаты по ГО – Химическое оружие, Бактериологическое оружие, Виды и внутреннее оборудование защитных сооружений ГО, Убежища, Противорадиационные укрытия;

- Схема оповещения работников НОУ СПО «Нижегородский бизнес-колледж» при угрозе возникновения ЧС;

- Противогаз ГП-5, ватно-марлевая повязка;

- Инструкция проведения работ по эвакуации участников образовательного процесса при ЧС;

- Схема эвакуации из помещений колледжа при ЧС.

Лабораторные работы

- не предусмотрено

Практические работы

Практическая работа №5. Проведение тренировочной эвакуации при обнаружении очага возгорания

Практическое занятие №6. Отработка порядка получения и пользования средствами индивидуальной защиты (отработка надевания противогаза ГП –5)

Самостоятельная работа

1. Составить схему эвакуации обучающихся при пожаре из конкретного кабинета.

2. Изготовить ватно-марлевую повязку.

3. Изготовить планы-схемы эвакуации из аудиторий колледжа при ЧС.

Тема 2.5. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан

МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

Полиция в Российской Федерации – система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств.

Служба скорой и неотложной медицинской помощи.

Другие государственные службы в области безопасности.

Демонстрации

– ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»

– Конституция РФ

– Постановление Правительства РФ «О порядке подготовки населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций» (№ 738 от 24.07.1995 года).

Лабораторные работы

- не предусмотрено

Практические работы

- не предусмотрено

Самостоятельная работа

Подготовить сообщение на тему «Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени».

Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность

Тема 3.1. История создания Вооруженных Сил Российской Федерации

Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии.

Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение.

Вооруженные Силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы. Функции и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности.

Демонстрации

– Закон РФ «О воинской обязанности и военной службе»

– плакаты с видами вооружения ВС

– плакаты по видам ВС

– ФЗ «Об обороне» от 31.05.1996

– видеосюжет с принятием Военной присяги

– ФЗ «О статусе военнослужащих» от 27.05.1998

– УК РФ (глава 33 «Преступления, направленные против порядка прохождения военной службы самими военнослужащими»)

Лабораторные работы

- не предусмотрено

Практические работы

Практическая работа №7. История создания Вооруженных Сил Российской Федерации

Самостоятельная работа

Подготовить сообщение по теме «История создания ВС Советского Союза».

Тема 3.2. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации

Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск. Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура. Военно-воздушные силы: история создания, предназначение, структура. Военно-морской флот, история создания, предназначение, структура. Ракетные войска стратегического назначения: история создания, предназначение, структура.

Войска воздушно-космической обороны: история создания, предназначение, структура. Воздушно-десантные войска: история создания, предназначение, структура.

Другие войска: Пограничные войска Федеральной службы безопасности Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации,

Железнодорожные войска Российской Федерации, войска гражданской обороны МЧС России. Их состав и предназначение.

Демонстрации

- Закон РФ «О воинской обязанности и военной службе»
- Плакаты с видами вооружения ВС
- Плакаты по видам ВС
- ФЗ «Об обороне» от 31.05.1996
- Видеосюжет с принятием Военной присяги
- ФЗ «О статусе военнослужащих» от 27.05.1998
- УК РФ (глава 33 «Преступления, направленные против порядка прохождения военной службы самими военнослужащими»)

Лабораторные работы

- не предусмотрено

Практические работы

- не предусмотрено

Самостоятельная работа

1. Подготовить рассказ о героях-летчиках, о подвигах героев-моряков и т.д. в разные исторические периоды по защите Отечества (по литературно-художественным произведениям, публицистическим хроникам и т.д.).

2. Подготовить рассказ о значении победы советских войск под Сталинградом. Привести примеры из литературно-художественных и публицистических произведений, кинофильмов о дружбе, взаимовыручке, товариществе воинов и противоположные примеры – о предательстве, подлости, которые приводили к трагическим последствиям в ходе военных действий и стоили жизни сослуживцев.

Тема 3.3. Воинская обязанность

Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет.

Демонстрации

- Закон РФ «О воинской обязанности и военной службе»
- плакаты с видами вооружения ВС
- плакаты по видам ВС
- ФЗ «Об обороне» от 31.05.1996 года
- видеосюжет с принятием Военной присяги
- ФЗ «О статусе военнослужащих» от 27.05.1998 года
- УК РФ (глава 33 «Преступления, направленные против порядка прохождения военной службы самими военнослужащими»)

Лабораторные работы

- не предусмотрено

Практические работы

- не предусмотрено

Самостоятельная работа

Привести примеры героизма и солдатской преданности боевому знамени из литературно-художественных и публицистических произведений.

Тема 3.4. 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 начального профессионального и среднего профессионального образования; обучение по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах в образовательных учреждениях высшего профессионального 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.

Демонстрации

- Закон РФ «О воинской обязанности и военной службе»
- плакаты с видами вооружения ВС
- плакаты по видам ВС
- ФЗ «Об обороне» от 31.05.1996 года
- видеосюжет с принятием Военной присяги
- ФЗ «О статусе военнослужащих» от 27.05.1998 года

– УК РФ (глава 33 «Преступления, направленные против порядка прохождения военной службы самими военнослужащими»)

Лабораторные работы

- не предусмотрено

Практические работы

Практическая работа №8. Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.

Самостоятельная работа

- не предусмотрено

Тема 3.5. Соблюдение норм международного гуманитарного права

Военнослужащий – защитник своего Отечества.

Основные качества личности военнослужащего: 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 и законы Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников.

Единоначалие – принцип строительства Вооруженных Сил Российской Федерации.

Воинская дисциплина, ее сущность и значение. 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.).

Демонстрации

- Закон РФ «О воинской обязанности и военной службе»
- плакаты с видами вооружения ВС
- плакаты по видам ВС
- ФЗ «Об обороне» от 31.05.1996
- ФЗ «О статусе военнослужащих» от 27.05.1998
- УК РФ (глава 33 «Преступления, направленные против порядка прохождения военной службы самими военнослужащими»)

Лабораторные работы

- не предусмотрено

Практические работы

- не предусмотрено

Самостоятельная работа

1. Подготовить сообщение на тему: «Содержание Военной присяги и порядок ее принятия в армиях стран НАТО»

2. Привести примеры из кино- и телепередач, а также сообщений печати о примерах профессионального выполнения воинского долга военнослужащими России или других стран

1. Написать сочинение-рассуждение на тему: «Необходимость соблюдения воинской дисциплины»

2. Привести примеры патриотизма защитников России

Тема 3.6. Как стать офицером Российской армии

Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования.

Правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования.

Организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации.

Демонстрации

- Закон РФ «О воинской обязанности и военной службе»
- ФЗ «Об обороне» от 31.05.1996
- ФЗ «О статусе военнослужащих» от 27.05.1998
- УК РФ (глава 33 «Преступления, направленные против порядка прохождения военной службы самими военнослужащими»)

Лабораторные работы

- не предусмотрено

Практические работы

- не предусмотрено

Самостоятельная работа

1. Подготовить небольшое сообщение на тему: «Какие виды заболеваний являются причиной для освобождения от военной службы?»
Провести измерение роста и веса своего тела

Тема 3.7. Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации

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

Демонстрации

- Закон РФ «О воинской обязанности и военной службе»

- ФЗ «Об обороне» от 31.05.1996
- Видеосюжет с принятием Военной присяги
- ФЗ «О статусе военнослужащих» от 27.05.1998
- УК РФ (глава 33 «Преступления, направленные против порядка прохождения военной службы самими военнослужащими»)

Лабораторные работы

- не предусмотрено

Практические работы

- не предусмотрено

Самостоятельная работа

- не предусмотрено

Тема 3.8. 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.

Демонстрации

- Закон РФ «О воинской обязанности и военной службе»
- плакаты с видами вооружения ВС
- плакаты по видам ВС
- ФЗ «Об обороне» от 31.05.1996
- ФЗ «О статусе военнослужащих» от 27.05.1998
- УК РФ (глава 33 «Преступления, направленные против порядка прохождения военной службы самими военнослужащими»)

Лабораторные работы

- не предусмотрено

Практические работы

Практическая работа №9. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации

Самостоятельная работа

1. Заполнить таблицу «Ордена России и СССР»
2. Подготовить сообщение об одном из ритуалов ВС РФ

Раздел 4. Основы медицинских знаний

Тема 4.1. Основы 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».

Демонстрации

- понятие первой помощи;
- сущность первой помощи;
- наличие жизни

Лабораторные работы

- не предусмотрено

Практические работы

- не предусмотрено

Самостоятельная работа

Подготовить сообщение на тему «Основы здорового образа жизни».

Тема 4.2. Первая медицинская помощь при травмах и ранениях

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.

Демонстрации

1. Набор бинтов, марлевые салфетки, медицинский жгут, муляж в виде куклы для массажа сердца, плакат «Непрямой массаж сердца»
2. Схемы кровообращения, сердечно - сосудистой системы, сердца
3. Плакат «Правила наложения шин и иммобилизация»

Лабораторные работы

- не предусмотрено

Практические работы

Практическая работа №10. Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях

Самостоятельная работа

Сравнить признаки кровотечений. Как различается первая помощь при остановке кровотечений разного вида? Результаты занести в таблицу.

Тема 4.3. Первая помощь при воздействии низких температур

Последствия воздействия низких температур на организм человека. Основные степени отморожений.

Демонстрации

– набор бинтов, марлевые салфетки, медицинский жгут

Лабораторные работы

- не предусмотрено

Практические работы

- не предусмотрено

Самостоятельная работа

Составить кроссворд по теме.

Тема 4.4. Первая помощь при воздействии высоких температур и 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.

Демонстрации

- набор бинтов, марлевые салфетки, медицинский жгут

Лабораторные работы

- не предусмотрено

Практические работы

- не предусмотрено

Самостоятельная работа

Составить кроссворд по теме.

Тема 4.5. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути

Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей.

Демонстрации

- последствия попадания инородных тел в верхние дыхательные пути;
- приемы оказания первой помощи человеку при попадании инородного тела в верхние дыхательные пути.

Лабораторные работы

- не предусмотрено

Практические работы

- не предусмотрено

Самостоятельная работа

Подготовить сообщение на тему «Первая помощь человеку при попадании инородного тела в верхние дыхательные пути, если он находится без сознания»

Тема 4.6. Первая помощь при отравлениях и при отсутствии сознания

Острое и хроническое отравление.

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.

Демонстрации

- понятие отравления;
- понятие токсического вещества;
- виды отравления;
- последовательность оказания первой помощи при отравлении;

- понятие обморока;
- последовательность оказания первой помощи при обмороке;

Лабораторные работы

- не предусмотрено

Практические работы

Практическая работа №11. Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания.

Самостоятельная работа

Подготовить реферат на тему «Как стать долгожителем?»

Тема 4.7. Нравственность и здоровье

Формирование правильного взаимоотношения полов. Правила безопасного поведения девушек в темное время суток. Социальная роль женщины в современном обществе. Ранние половые связи и их последствия для здоровья. Инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика.

Правовые аспекты 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». Беременность и гигиена беременности. Уход за младенцем.

Демонстрации

- не предусмотрено

Лабораторные работы

- не предусмотрено

Практические работы

- не предусмотрено

Самостоятельная работа

1. Привести примеры и назвать правила поведения мужчины по отношению к женщине:

- при входе в дверь;
- при подъеме по лестнице;
- при спуске с лестницы;
- при выходе из общественного транспорта и т.д.

2. Придумать ситуацию, когда девушка попала в неприятную ситуацию, и предложить правила поведения в конкретной ситуации, благодаря которым можно этого избежать.

3. Подготовить сообщение о болезнях, передаваемых половым путем, и мерах профилактики этих заболеваний.

4. Подготовить доклад (сообщение) на тему: «СПИД. Симптомы, причины, способы заражения, лечение, профилактика»

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОФИЛЬНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ

для специальностей
38.02.04 Коммерция (по отраслям)
43.02.10 Туризм
для социально-экономического профиля

В программе по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности», реализуемой при подготовке студентов специальностям социально-экономического профиля, профильной составляющей является: раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья и раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность, при изучении которых в содержании включена профильная составляющая:

- уметь самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность в сфере безопасной жизнедеятельности;
- уметь оценивать и корректировать свое поведение в окружающей среде на основе выполнения экологических требований, участвуя в проектной деятельности, учебно-исследовательской работе;
- уметь отстаивать свою гражданскую позицию, осознанно осуществлять выбор пути продолжения образования или будущей профессии.

5. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

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 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.

В процессе освоения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК):

Для специальности 43.02.10 Туризм

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 и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Для специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям)

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 и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.

ОК 10. Логически верно, аргументировано и ясно излагать устную и письменную речь.

ОК 11. Обеспечивать безопасность жизнедеятельности, предотвращать техногенные катастрофы в профессиональной деятельности, организовывать, проводить и контролировать мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций.

ОК 12. Соблюдать действующее законодательство и обязательные требования нормативных документов, а также требования стандартов, технических условий.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочее место преподавателя;
- посадочные места по количеству обучающихся;
- экран;
- проектор;
- доска;
- стрелковый тир; учебный автомат АК-47; учебный пистолет Макарова;
- стенды.

Информационное обеспечение обучения

Основные источники

Для преподавателей:

1. Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол №3 от 21 июля 2015г).

2. Хван Т.А., Хван П.А. Основы безопасности жизнедеятельности. – Изд. 8-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2013. – 415 с. (СПО)

3. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. - 9-е изд., стереот. - М.: Издательский центр "Академия", 2014. - 336 с.

Для студентов:

1. Хван Т.А., Хван П.А. Основы безопасности жизнедеятельности. – Изд. 8-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2013. – 415 с. (СПО)

2. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. - 9-е изд., стереот. - М.: Издательский центр "Академия", 2014. - 336 с.

3. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. - 9-е изд., стереот. - М.: Издательский центр "Академия", 2014. - 336 с.

4. Основы безопасности жизнедеятельности: учебное пособие : в 2-х ч., Ч.1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья [Электронный ресурс] / Омск:Издательство СибГУФК,2013. -111с. - http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=277323

Дополнительные источники

Для преподавателей:

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

2. 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.

Для студентов:

1. www.mchs.gov.ru (сайт МЧС РФ).
2. www.mvd.ru (сайт МВД РФ).
3. www.mil.ru (сайт Минобороны).
4. www.fsb.ru (сайт ФСБ РФ).
5. www.dic.academic.ru (Академик. Словари и энциклопедии).
6. www.booksgid.com (Books Gid. Электронная библиотека).
7. www.globalteka.ru/index.html (Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов).
8. www.window.edu.ru (Единое окно доступа к образовательным ресурсам).
9. www.iprbookshop.ru (Электронно-библиотечная система IPRbooks).

10. www.monino.ru (Музей Военно-Воздушных Сил).
11. www.simvolika.rsl.ru (Государственные символы России. История и реальность).
12. www.militera.lib.ru (Военная литература).

КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Уметь: – определять факторы, влияющие на здоровье, выявлять факторы, разрушающие здоровье, планирование режима дня; – выявлять условия обеспечения рационального питания, объяснять случаи из собственной жизни и своих наблюдений по планированию режима труда и отдыха; – анализировать влияние двигательной активности на здоровье человека; – анализировать влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека; – моделировать социальные последствия пристрастия к наркотикам; – моделировать ситуации по организации безопасности дорожного движения; – моделировать ситуации по применению правил сохранения и укрепления здоровья.	Тематика практических работ Практическая работа №1. Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки. Практическая работа №2. Влияние курительных смесей и табака на состояние здоровья Практическая работа №3. Воздействие наркотических средств на организм. Оценка результатов выполнения практических работ № 1, № 2, № 3.
Знать: – определение основных понятий о здоровье и здоровом образе жизни; – определение основных форм закаливания, их влияния на здоровье человека, обоснование последствий влияния алкоголя на здоровье человека и социальных последствий употребления алкоголя; – характеристику факторов, влияющих на репродуктивное здоровье человека.	Перечень тем: Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни Тема 1.2. Вредные привычки и их профилактика Тема 1.3. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика Тема 1.4. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества Тема 1.5. Правовые основы взаимоотношения полов Оценка устного опроса по темам 1.1- 1.5..
Самостоятельная работа студента	Тематика самостоятельной работы 1. Сформулировать мотивации своего личного здорового образа жизни на различные периоды жизни (неделю, месяц, год, дальнюю перспективу) 2. Подготовить сообщение о влиянии тех или иных факторов внешней среды на здоровый образ жизни человека 3. Написать сочинение-рассуждение на тему: «Алкоголь – это серьёзная проблема или временное увлечение?» 4. Подготовить плакат или рисунок на тему: «Алкоголь и здоровье человека», «Курение и здоровье человека»,

	«Наркомания и токсикомания и здоровье человека» 5. Подготовить сообщение по темам: «Хит-парад наркотиков» (о разновидностях наркотиков и их действии на организм); «Причины пристрастий»; «Скука тоже играет свою роль» 6. Подготовить сообщение о профилактике гриппа средствами народной медицины 7. Написать сочинение-рассуждение на тему: «Пути решения проблемы равенства полов в нашей стране». 8. Написать сообщение на тему: «Причины лишения родительских прав». Оценка отчета по выполнению самостоятельной работы по темам 1.1-1.5..
Уметь: – моделировать поведение населения при угрозе и возникновении ЧС; – моделировать поведение в разных ситуациях: как вести себя дома, на дорогах, в лесу, на водоемах, характеристика основных функций системы по предупреждению и ликвидации ЧС (РСЧС); – объяснять основные правила эвакуации населения в условиях чрезвычайных ситуаций, оценку правильности выбора индивидуальных средств защиты при возникновении ЧС; – раскрывать возможности современных средств оповещения населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени; – определять меру безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.	Тематика практических работ Практическое занятие № 4. Знакомство обучающихся с системой безопасности в образовательном учреждении Практическая работа №5. Проведение тренировочной эвакуации при обнаружении очага возгорания Практическое занятие №6. Отработка порядка получения и пользования средствами индивидуальной защиты (отработка надевания противогаза ГП –5) Оценка результатов выполнения практических работ № 4, № 5, № 6.
Знать: – определения понятий чрезвычайных ситуаций, классификацию чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера по основным признакам, характеристику особенностей ЧС различного происхождения; – выявление потенциально опасных ситуаций для сохранения жизни и здоровья человека, сохранения личного и общественного имущества при ЧС; – характеристику правил безопасного поведения при угрозе террористического	Перечень тем: Тема 2.1. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера Тема 2.2. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера Тема 2.3. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) Тема 2.4. Гражданская оборона Тема 2.5. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан

акта, захвате в качестве заложника; – характеристику предназначения и основных функций полиции, службы скорой помощи, Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и других государственных служб в области безопасности.	Оценка устного опроса по темам 2.1- 2.5..
Самостоятельная работа студента	Тематика самостоятельной работы – Составить список из 5 предметов, которые должен иметь человек для выживания в условиях автономного пребывания в природе и обосновать их наличие в списке. – Подготовить презентацию в программе Power Point на тему: «ЧС природного и техногенного характера. Правила поведения» – Ответить на вопросы: 1.1. Что может привести молодого человека на скамью подсудимых? 1.2. В чем Вы видите гуманность Уголовного кодекса РФ по отношению к несовершеннолетним? – Разработать варианты поведения населения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера в нашей местности. – Определить ответственность, которая устанавливается для должностных лиц и граждан, виновных в невыполнении законодательства Российской Федерации в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций – Составить схему эвакуации обучающихся при пожаре из конкретного кабинета. – Изготовить ватно-марлевую повязку. – Изготовить планы-схемы эвакуации из аудиторий колледжа при ЧС. – Подготовить сообщение на тему «Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени». Оценка отчета по выполнению самостоятельной работы по темам 2.1-2.5..

Уметь: – анализировать основные этапы проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе, – формулировать общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих; – анализировать условия прохождения альтернативной гражданской службы; – анализировать качества личности военнослужащего как защитника Отечества; – определять боевые традиции Вооруженных Сил России; – объяснять основные понятия о ритуалах Вооруженных Сил Российской Федерации и символах воинской чести.	Тематика практических работ Практическая работа №7. Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки. Оценка результатов выполнения практической работы №7.
Знать: – различие основных понятий военной и национальной безопасности; – основные функций и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации; – характеристику основных этапов создания Вооруженных Сил России; – определение организационной структуры, видов и родов Вооруженных Сил Российской Федерации; – характеристику распределения времени и повседневного порядка жизни воинской части, сопоставление порядка и условий прохождения военной службы по призыву и по контракту; – характеристику требований воинской деятельности, предъявляемых к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина; – характеристику понятий «воинская дисциплина» и «ответственность»; – освоение основ строевой подготовки.	Перечень тем: Тема 3.1. История создания Вооруженных Сил Российской Федерации Тема 3.2. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации Тема 3.3. Воинская обязанность Тема 3.4. Обязательная подготовка граждан к военной службе Тема 3.5. Соблюдение норм международного гуманитарного права Тема 3.6. Как стать офицером Российской армии Тема 3.7. Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации Тема 3.8. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации Оценка устного опроса по темам 3.1- 3.8..
Самостоятельная работа студента	Тематика самостоятельной работы 1. Подготовить сообщение по теме «История создания ВС Советского Союза». 2. Подготовить рассказ о героях-летчиках, о подвигах героев-моряков и т.д. в разные исторические периоды по защите Отечества (по литературно-художественным произведениям, публицистическим хроникам и т.д.). 3. Подготовить рассказ о значении победы советских войск под Сталинградом. Привести примеры из литературно-художественных и

	публицистических произведений, кинофильмов о дружбе, взаимовыручке, товариществе воинов и противоположные примеры – о предательстве, подлости, которые приводили к трагическим последствиям в ходе военных действий и стоили жизни сослуживцев. 4. Привести примеры героизма и солдатской преданности боевому знамени из литературно-художественных и публицистических произведений. 5. Подготовить сообщение на тему: «Содержание Военной присяги и порядок ее принятия в армиях стран НАТО» 6. Привести примеры из кино- и телепередач, а также сообщений печати о примерах профессионального выполнения воинского долга военнослужащими России или других стран 7. Написать сочинение-рассуждение на тему: «Необходимость соблюдения воинской дисциплины» 8. Привести примеры патриотизма защитников России 9. Подготовить небольшое сообщение на тему: «Какие виды заболеваний являются причиной для освобождения от военной службы?» Провести измерение роста и веса своего тела 10. Подготовить сообщение на тему «Порядок прохождения гражданами военных сборов» 11. Заполнить таблицу «Ордена России и СССР» 12. Подготовить сообщение об одном из ритуалов ВС РФ Оценка отчета по выполнению самостоятельной работы по темам 3.1-3.8..
Уметь: – моделировать ситуации по оказанию первой помощи при несчастных случаях.	Тематика практических работ Практическая работа №8. Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях Практическая работа №9. Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания. Оценка результатов выполнения практических работ № 8, № 9.
Знать: – освоение основных понятий о	Перечень тем: Тема 4.1. Основы первой помощи

состояниях, при которых оказывается первая помощь; – характеристику основных признаков жизни; – освоение алгоритма идентификации основных видов кровотечений, идентификация основных признаков теплового удара; – определение основных средств планирования семьи; – определение особенностей образа жизни и рациона питания беременной женщины.	Тема 4.2. Первая медицинская помощь при травмах и ранениях Тема 4.3. Первая помощь при воздействии низких температур Тема 4.4. Первая помощь при воздействии высоких температур и ожогах Тема 4.5. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути Тема 4.6. Первая помощь при отравлениях и при отсутствии сознания Тема 4.7. Нравственность и здоровье Оценка устного опроса по темам 4.1- 4.7..
Самостоятельная работа студента	Тематика самостоятельной работы – Подготовить сообщение на тему «Основы здорового образа жизни». – Сравнить признаки кровотечений. Как различается первая помощь при остановке кровотечений разного вида? Результаты занести в таблицу. – Составить кроссворд по теме. – Подготовить сообщение на тему «Первая помощь человеку при попадании инородного тела в верхние дыхательные пути, если он находится без сознания» – Подготовить реферат на тему «Как стать долгожителем?» – Привести примеры и назвать правила поведения мужчины по отношению к женщине: - при входе в дверь; - при подъеме по лестнице; - при спуске с лестницы; - при выходе из общественного транспорта и т.д. – Придумать ситуацию, когда девушка попала в неприятную ситуацию, и предложить правила поведения в конкретной ситуации, благодаря которым можно этого избежать. – Подготовить сообщение о болезнях, передаваемых половым путем, и мерах профилактики этих заболеваний. – Подготовить доклад (сообщение) на тему: «СПИД. Симптомы, причины, способы заражения, лечение, профилактика» Оценка выполнения итогового теста по дисциплине.

ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

Название ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях и самостоятельной работе)
Для специальности 43.02.10 Туризм 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 и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни <i>Формы учебного занятия</i> – Лекция по теме 1.1. – Практическая работа №1. Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки. – Самостоятельная работа: 1. Сформулировать мотивации своего личного здорового образа жизни на различные периоды жизни (неделю, месяц, год, дальнюю перспективу) 2. Подготовить сообщение о влиянии тех или иных факторов внешней среды на здоровый образ жизни человека
Для специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям) 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 и в команде, эффективно общаться с	Тема 1.2. Вредные привычки и их профилактика <i>Формы учебного занятия</i> – Лекция по теме 1.2. – Практическая работа №2. Влияние курительных смесей и табака на состояние здоровья – Практическая работа №3. Воздействие наркотических средств на организм. – Самостоятельная работа: 1. Написать сочинение-рассуждение на тему: «Алкоголь – это серьезная проблема или временное увлечение?» 2. Подготовить плакат или рисунок на тему: «Алкоголь и здоровье человека», «Курение и здоровье человека», «Наркомания и токсикомания и здоровье человека» 3. Подготовить сообщение по темам: «Хит-парад наркотиков» (о разновидностях наркотиков и их действии на организм); «Причины пристрастий»; «Скука тоже играет свою роль» Тема 1.3. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика <i>Формы учебного занятия</i> – Лекция по теме 1.3. – Самостоятельная работа: 1. Подготовить сообщение о профилактике гриппа средствами народной медицины Тема 1.4. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества <i>Формы учебного занятия</i>

коллегами, руководством, потребителями. ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения. ОК 10. Логически верно, аргументировано и ясно излагать устную и письменную речь. ОК 11. Обеспечивать безопасность жизнедеятельности, предотвращать техногенные катастрофы в профессиональной деятельности, организовывать, проводить и контролировать мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций. ОК 12. Соблюдать действующее законодательство и обязательные требования нормативных документов, а также требования стандартов, технических условий.	– Лекция по теме 1.4. – Самостоятельная работа: 1. Написать сочинение-рассуждение на тему: «Пути решения проблемы равенства полов в нашей стране». Тема 1.5. Правовые основы взаимоотношения полов <i>Формы учебного занятия</i> – Лекция по теме 1.5. – Самостоятельная работа: 1. Написать сообщение на тему: «Причины лишения родительских прав». Тема 2.1. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера <i>Формы учебного занятия</i> – Лекция по теме 2.1. – Самостоятельная работа: 1. Составить список из 5 предметов, которые должен иметь человек для выживания в условиях автономного пребывания в природе и обосновать их наличие в списке. Тема 2.2. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера <i>Формы учебного занятия</i> – Лекция по теме 2.2. – Практическое занятие № 4. Знакомство обучающихся с системой безопасности в образовательном учреждении – Самостоятельная работа: 1. Подготовить презентацию в программе Power Point на тему: «ЧС природного и техногенного характера. Правила поведения» 2. Ответить на вопросы: – Что может привести молодого человека на скамью подсудимых? – В чем Вы видите гуманность Уголовного кодекса РФ по отношению к несовершеннолетним? 3. Разработать варианты поведения населения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера в нашей местности. Тема 2.3. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). <i>Формы учебного занятия</i> – Лекция по теме 2.3. – Самостоятельная работа: 1. Определить ответственность, которая устанавливается для должностных лиц и граждан, виновных в невыполнении законодательства
--	--

	Российской Федерации в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций
	Тема 2.4. Гражданская оборона <i>Формы учебного занятия</i> – Лекция по теме 2.4. – Практическая работа №5. Проведение тренировочной эвакуации при обнаружении очага возгорания – Практическое занятие №6. Отработка порядка получения и пользования средствами индивидуальной защиты (отработка надевания противогаза ГП –5) – Самостоятельная работа: 1. Составить схему эвакуации обучающихся при пожаре из конкретного кабинета. 2. Изготовить ватно-марлевую повязку. 3. Изготовить планы-схемы эвакуации из аудиторий колледжа при ЧС.
	Тема 2.5. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан <i>Формы учебного занятия</i> – Лекция по теме 2.5. – Самостоятельная работа: 1. Подготовить сообщение на тему «Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени».
	Тема 3.1. История создания Вооруженных Сил Российской Федерации <i>Формы учебного занятия</i> – Лекция по теме 3.1. – Самостоятельная работа: 1. Подготовить сообщение по теме «История создания ВС Советского Союза»
	Тема 3.2. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации <i>Формы учебного занятия</i> – Лекция по теме 3.2. – Самостоятельная работа: 1. Подготовить рассказ о героях-летчиках, о подвигах героев–моряков и т.д. в разные исторические периоды по защите Отечества (по литературно-художественным произведениям, публицистическим хроникам и т.д.). 2. Подготовить рассказ о значении победы советских войск под Сталинградом. Привести примеры из литературно-художественных и публицистических произведений, кинофильмов о дружбе, взаимовыручке, товариществе воинов и противоположные примеры – о предательстве, подлости, которые приводили к трагическим последствиям в ходе военных действий и стоили

	жизни сослуживцев.
	Тема 3.3. Воинская обязанность <i>Формы учебного занятия</i> – Лекция по теме 3.3. – Самостоятельная работа: 1. Привести примеры героизма и солдатской преданности боевому знамени из литературно-художественных и публицистических произведений.
	Тема 3.4. Обязательная подготовка граждан к военной службе – Лекция по теме 3.4. – Практическая работа №7. Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки. – Самостоятельная работа: 1. Привести примеры героизма и солдатской преданности боевому знамени из литературно-художественных и публицистических произведений.
	Тема 3.5. Соблюдение норм международного гуманитарного права <i>Формы учебного занятия</i> – Лекция по теме 3.5. – Самостоятельная работа: 1. Подготовить сообщение на тему: «Содержание Военной присяги и порядок ее принятия в армиях стран НАТО» 2. Привести примеры из кино- и телепередач, а также сообщений печати о примерах профессионального выполнения воинского долга военнослужащими России или других стран 3. Написать сочинение-рассуждение на тему: «Необходимость соблюдения воинской дисциплины» 4. Привести примеры патриотизма защитников России
	Тема 3.6. Как стать офицером Российской армии <i>Формы учебного занятия</i> – Лекция по теме 3.6. – Самостоятельная работа: 1. Подготовить небольшое сообщение на тему: «Какие виды заболеваний являются причиной для освобождения от военной службы?» Провести измерение роста и веса своего тела.
	Тема 3.7. Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации <i>Формы учебного занятия</i> – Лекция по теме 3.7. – Самостоятельная работа: 1. Подготовить сообщение на тему «Порядок прохождения гражданами военных сборов»
	Тема 3.8. Ритуалы Вооруженных Сил Российской

	Федерации <i>Формы учебного занятия</i> – Лекция по теме 3.8. – Самостоятельная работа: 1. Заполнить таблицу «Ордена России и СССР» 2. Подготовить сообщение об одном из ритуалов ВС РФ
	Тема 4.1. Основы первой помощи <i>Формы учебного занятия</i> – Лекция по теме 4.1. – Самостоятельная работа: 1. Подготовить сообщение на тему «Основы здорового образа жизни»
	Тема 4.2. Первая медицинская помощь при травмах и ранениях. <i>Формы учебного занятия</i> – Лекция по теме 4.2. – Практическая работа №8. Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях – Самостоятельная работа: 1. Сравнить признаки кровотечений. Как различается первая помощь при остановке кровотечений разного вида? Результаты занести в таблицу.
	Тема 4.3. Первая помощь при воздействии низких температур <i>Формы учебного занятия</i> – Лекция по теме 4.3. – Самостоятельная работа: 1. Составить кроссворд по теме.
	Тема 4.4. Первая помощь при воздействии высоких температур и ожогах <i>Формы учебного занятия</i> – Лекция по теме 4.4. – Самостоятельная работа: 1. Составить кроссворд по теме.
	Тема 4.5. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути <i>Формы учебного занятия</i> – Лекция по теме 4.5. – Самостоятельная работа: 1. Подготовить сообщение на тему «Первая помощь человеку при попадании инородного тела в верхние дыхательные пути, если он находится без сознания»
	Тема 4.6. Первая помощь при отравлениях и при отсутствии сознания <i>Формы учебного занятия</i> – Лекция по теме 4.6. – Практическая работа №9. Изучение и

	освоение основных способов искусственного дыхания. – Самостоятельная работа: 1. Подготовить реферат на тему «Как стать долгожителем?»
	Тема 4.7. Нравственность и здоровье <i>Формы учебного занятия</i> – Лекция по теме 4.7. – Самостоятельная работа: 1. Привести примеры и назвать правила поведения мужчины по отношению к женщине: - при входе в дверь; - при подъеме по лестнице; - при спуске с лестницы; - при выходе из общественного транспорта и т.д. 2. Придумать ситуацию, когда девушка попала в неприятную ситуацию, и предложить правила поведения в конкретной ситуации, благодаря которым можно этого избежать. 3. Подготовить сообщение о болезнях, передаваемых половым путем, и мерах профилактики этих заболеваний. 4. Подготовить доклад (сообщение) на тему: «СПИД. Симптомы, причины, способы заражения, лечение, профилактика»