

**Министерство образования и науки Самарской области
государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Самарский машиностроительный колледж»**

УТВЕРЖДЕНО:

Зам. директора по УР

Е.Г. Лебедева

" 31 " 08 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУП. 07 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**программы подготовки специалистов среднего звена
специальность**

43.02.08 Сервис домашнего и коммунального хозяйства

**13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и
электромеханического оборудования (по отраслям)**

**23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных,
дорожных машин и оборудования (по отраслям)**

Номер регистрации 31/пн/18

Самара, 2018

Рабочая программа учебной дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования, федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальностям: 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям), 43.02.08 Сервис домашнего и коммунального хозяйства,

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 или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259),

примерной программы учебной дисциплины _ Основы безопасности жизнедеятельности для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – 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., регистрационный номер рецензии №379 от «23» июля 2015г. ФГАУ «ФИРО».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
ПРИЛОЖЕНИЕ	22

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основы безопасности жизнедеятельности

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальностям среднего профессионального образования: 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям), 43.02.08 Сервис домашнего и коммунального хозяйства

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина Основы безопасности жизнедеятельности является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с технологическим профилем.

Учебная дисциплина относится к предметной области ФГОС среднего общего образования "Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности", является общей из обязательных предметных областей.

Изучение учебной дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности завершается промежуточной аттестацией в форме *дифференцированного зачета* в рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

1.3. Результаты освоения учебной дисциплины

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

личностные результаты:

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- 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;

метапредметные результаты:

- 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;

предметные результаты:

- 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, воинских ритуалов;
 - освоение знания 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.

Освоение содержания учебной дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности)
<ul style="list-style-type: none"> - развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз 	<p>ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам</p> <p>ОК 2 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности</p> <p>ОК 3.Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие</p>
<ul style="list-style-type: none"> - готовность к служению Отечеству, его защите; - формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности 	<p>ОК 4.Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами</p> <p>ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей</p> <p>ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>
<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей</p> <p>ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях</p>

<p>опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера</p>	<p>ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами</p>
<p>- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности;</p> <p>- анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций</p> <p>- обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций;</p> <p>- выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека</p>	<p>ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях</p>
<p>- формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;</p> <p>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;</p> <p>— формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;</p> <p>— развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;</p>	<p>ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам</p> <p>ОК 2 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности</p> <p>ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие</p> <p>ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста</p> <p>ОК 9. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности</p> <p>ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке</p> <p>ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере</p>

<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	
--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	70
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
Всего во взаимодействии с преподавателем	70
в том числе:	
теоретическое обучение	58
лабораторные занятия	
практические занятия	12
индивидуальный проект (<i>если предусмотрено</i>)	
консультации	
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение		2	
	Содержание учебного материала Актуальность изучения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», цели и задачи дисциплины. Основные теоретические положения дисциплины, определение 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.	2	1
Раздел I Государственная система обеспечения безопасности населения.		22	
Тема 1.1 Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций. природного, техногенного и социального происхождения.	Содержание учебного материала Общая характеристика опасных чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера. Классификация опасных и чрезвычайных опасных ситуаций по происхождению: природная, техногенная и социальная. Общая характеристика чрезвычайных ситуаций природного характера, возможные последствия, принимаемые меры по их предупреждению и снижению ущерба. Защита населения, территорий от чрезвычайных ситуаций природного характера; правила безопасного поведения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.).	2	1
Тема 1.2 Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.	Содержание учебного материала Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения.	2	2
Тема 1.3 Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и задачи.	Содержание учебного материала Задачи единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Структура РСЧС. Функциональные и территориальные подсистемы. Координационные органы единой системы. Постоянно действующие органы управления единой системы. Силы и средства единой системы. Режимы функционирования.	2	1
Тема 1.4 Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны.	Содержание учебного материала Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны. Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороны. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций.	2	1

Тема 1.5 Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения.	Содержание учебного материала Современные средства поражения, их поражающие факторы. Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм. Бактериологическое (биологическое) оружие, способы и признаки его применения. Мероприятия по защите населения. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций.	2	1
Тема 1.6 Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени.	Содержание учебного материала Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Инженерная защита, виды защитных сооружений. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях.	2	1
	Практическое занятие 1 Планирование и организационные вопросы выполнения эвакуационных мероприятий. Защитное сооружение ГО, их предназначение, виды сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях. Эвакуация населения. Организация и проведения эвакуации. Назначение эвакуационной комиссии. Обязанности и правила поведения населения при эвакуации.	2	2
	Практическое занятие 2 Средства индивидуальной защиты, их использование в ЧС. Основные средства защиты органов дыхания и правила их использование. Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики. Отработка порядка получения и пользования средствами индивидуальной защиты. Определение роста для ПГ-5 и роста МГП и ПГ-7 для себя.	2	2
Тема 1.7 Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. Обучение населения защите от ЧС. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, её предназначение.	Содержание учебного материала Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после их пребывания в зонах заражения. Обучение населения защите от ЧС. Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, её предназначение.	2	1
Тема 1.8 Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта.	Содержание учебного материала Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника. Меры безопасности для населения, оказавшегося на территории военных действий.	2	2
Тема 1.9 Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан: МЧС России, полиция, Роспотребнадзор.	Содержание учебного материала Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. МЧС России- федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Полиция Российской Федерации – система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств. Служба медицинской скорой помощи. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор России). Другие государственные службы в области безопасности. Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.	2	1

Раздел 2 Основы обороны государства и воинская обязанность.		6	
Тема 2.1 Вооруженные Силы Российской Федерации – основа обороны нашего государства.	Содержание учебного материала История создания Вооруженных Сил России. Организационная структура Вооруженных Сил. Функции и основные задачи Вооруженных Сил России, их роль в системе обеспечения национальной безопасности страны. Реформа Вооруженных Сил.	2	1
Тема 2.2 Воинская обязанность и её содержание.	Содержание учебного материала Основные понятия о воинской обязанности. Организация воинского учета и его предназначение. Обязательная подготовка граждан к военной службе. Добровольная подготовка граждан к военной службе. Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования граждан при постановке на воинский учет. Призыв на военную службу. Прохождение военной службы по контракту. Альтернативная военная служба. Воинская дисциплина и ответственность	2	1
Тема 2.3 Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации.	Содержание учебного материала Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации. Патриотизм и верность воинскому долгу – основные качества защитника Отечества. Дружба, войсковое товарищество – основа воинской боевой готовности частей и подразделений. Ритуалы Вооруженных сил Российской Федерации.	2	1
Раздел 3 Основы медицинских знаний.		18	
Тема 3.1 Понятие первой помощи Общие правила оказания первой помощи. Понятие травм и их виды. Правила первой помощи при ранениях и переломах.	Содержание учебного материала Понятие первой помощи. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Признаки жизни. Общие правила оказания первой помощи. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации». Понятие травм и их виды. Правила первой помощи при ранениях. Правила наложение повязок различных типов. Первая помощь при травмах различных областей тела. 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.	2	1
	Практическое занятие 3 Отработка правил оказания первой медицинской помощи при ранениях и переломах.	2	2
Тема 3.2 Первая помощь при синдроме длительного сдавливания. Первая помощь при ожогах и тепловом ударе. Первая помощь при отморожении. Первая помощь при отравлениях.	Содержание учебного материала Первая помощь при синдроме длительного сдавливания. Понятие травматического токсикоза. Первая помощь при ожогах. Понятия, основные виды и степени ожогов. Первая помощь при термическом ожоге. Первая помощь при химическом ожоге. Последствия воздействия высоких температур на организм человека. Основные признаки теплового удара. Предупреждение развития перегрева. Воздействие ультрафиолетовых лучей на человека. Первая помощь при воздействии низких температур. Последствия воздействия низких температур на организм человека. Основные степени отморожения. Первая помощь при отравлениях. Острое и хроническое отравление.	2	1

Тема 3.3 Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях.	Содержание учебного материала Понятие и виды кровотечений. Первая медицинская помощь при наружных кровотечениях. Первая медицинская помощь при капиллярном кровотечении. Первая медицинская помощь при артериальном кровотечении. Правила наложения жгута и закрутки. Способы временной остановки кровотечения. Точки пальцевого прижатия артерии. Правила наложения кровоостанавливающего жгута. Переохлаждение и обморожение. Первая медицинская помощь при обморожении.	2	1
	Практическое занятие 4 Отработка правил оказания первой медицинской помощи при кровотечениях.	2	2
Тема 3.4 Первая помощь при отсутствии сознания. Первая помощь при отсутствии кровообращения.	Содержание учебного материала Первая помощь при отсутствии сознания. Признаки обморока. Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца). Основные причины остановки сердца. Признаки расстройства кровообращения и клинической смерти. Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.	2	1
	Практическое занятие 5 Изучение и освоение основных способов проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.	2	2
Тема 3.5 Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.	Содержание учебного материала Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика. Пути передачи возбудителей инфекционных болезней. Индивидуальная и общественная профилактика инфекционных заболеваний. Инфекции, передаваемые половым путем, их профилактика. Ранние половые связи и их последствия для здоровья.	2	1
Тема 3.6 Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка. Основы ухода за младенцем.	Содержание учебного материала Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка. Основные средства планирования семьи. Факторы, влияющие на здоровье ребенка. Беременность и гигиена беременности. Признаки и сроки беременности. Понятие патронажа, виды патронажей. Особенности питания и образа жизни беременной. Основы ухода за младенцем. Физиологические особенности развития новорождённых детей. Основные мероприятия по уходу за младенцем. Формирование основ здорового образа жизни. Духовность и здоровье семьи.	2	1
Раздел 4 Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья.		20	
Тема 4.1. Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье.	Содержание учебного материала Здоровый образ жизни как средство сохранения и укрепления индивидуального здоровья. Основные критерии здоровья. Влияния окружающей среды на здоровье человека в процессе его жизнедеятельности. Общие понятия о режиме жизнедеятельности человека. Пути обеспечения высокого уровня работоспособности.	2	1
Тема 4.2 Режим труда и отдыха. Значения двигательной активности. Влияние закалывающих процедур на организм человека.	Содержание учебного материала Значения режима труда и отдыха для гармоничного развития человека. Влияния биологического ритмов на уровень жизнедеятельности человека. Значение двигательной активности для здоровья человека. Необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой. Физиологические особенности влияния закалывающих процедур на организм человека. Правила использования факторов окружающей природной среды для закалывания. Необходимость системного выполнения закалывающих процедур	2	1

Тема 4.3 Рациональное питание и его значение для здоровья человека. Гигиена питания.	Содержание учебного материала Рациональное питание и здоровье. Особенности питания при различных умственных и физических нагрузках. Сбалансированное питание, раздельное питание, видовое питание, основные определения и подходы. Понятия о вегетарианском, диетическом и лечебном питании. Общая характеристика режима питания и его роль в обеспечении здоровья и работоспособности человека.	2	1
	Практическое занятие 6 Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.	2	2
Тема 4.4 Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.	Содержание учебного материала Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов.	2	2
Тема 4.5 Вредные привычки, их влияния на здоровье человека. Профилактика вредных привычек.	Содержание учебного материала Вредные привычки (курение, употребление алкоголя, наркотиков и токсикомания) 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. Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.	2	1
Тема 4.6 Правила и безопасность дорожного движения.	Содержание учебного материала Правила и безопасность дорожного движения. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.	2	1
Тема 4.7 Репродуктивное здоровье женщины и факторы, влияющие на него.	Содержание учебного материала Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Социальная роль женщины в обществе. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, влияющие на него. Здоровый образ жизни – необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья.	2	1
Тема 4.8 Правовые основы взаимоотношения полов. Брак и семья. Культура брачных отношений.	Содержание учебного материала Семья в современном обществе. Брак и семья, основные понятия и определения. Условия и порядок заключения брака. Личные права и обязанности супругов. Имущественные права супругов. Основы семейного права в Российской Федерации. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка».	2	1
	Контрольная работа по разделу 4	2	3
Дифференцированный зачет		2	
Всего:		70	

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета БЖД;
Оборудование учебного кабинета: посадочные места по количеству обучающихся; рабочее место преподавателя; комплект учебных наглядных пособий по дисциплине «ОБЖ».

Технические средства обучения: компьютер, проектор, экран, принтер.

3.2. Информационное обеспечение

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Конституция Российской Федерации
2. Федеральные законы РФ: «Об образовании», «О гражданской обороне», «О защите населения и территорий от чрезвычайной ситуаций природного и техногенного характера»
3. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для студ. сред. учеб. заведений/ Э.А. Арустамов, Н.В.Косолапова, Н.А.Прокопенко, Г.В.Гуськов.М.: Академия, 2013-176с. ISBN 5-7695-1507-4
4. Безопасность жизнедеятельности.Учебник для студентов средних проф. Учеб. заведений/С.В.Белов,В.А.Девясилов,А.Ф.Козьяков и др.; Под. ред. С.В.Белова.- М.: Высш.шк.,2015.-343 с. ISBN 5-06-003745-2
5. Бондин В.И. Безопасность жизнедеятельности учеб. пособие / В.И. Бондин, Ю.Г. Семехин, О.Г. Бериев.-Ростов н/Д.:Академцентр,2014-352с. ISBN 978-5-394-00380-6
6. Хван Т.А., Хван П.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учеб.пособие для сред. проф. образования /Т.А.Хван, П.А.Хван.- Ростов н/Д.:Феникс,2015-381с. ISBN 078-5-222-12225-9

Дополнительные источники

1. Ястребов Г.С. Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф: учеб. пособие /Г.С.Ястребов.- Ростов н/Д.:Феникс,2013-416с. ISBN 5-222-02739-2
2. Алексеенко В.А., Матасова И.Ю., Основы безопасности жизнедеятельности /В.А.Алексеенко, И,Ю.Матросов.- Ростов н/Д.:Феникс,2012-320с ISBN 5-222-02014-2

Интернет- ресурсы

<http://kuhta.clan.su> Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности»
<http://informic.narod.ru/obg.html> Основы безопасности жизнедеятельности
<http://0bj.ru/>Всероссийский научно-исследовательский институт по проблемам гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций
<http://anty-crim.boxmail.biz> Искусство выживания
<http://www.goodlife.narod.ru> Все о пожарной безопасности
<http://www.0-1.ru> Охрана труда. Промышленная и пожарная безопасность. Предупреждение чрезвычайных ситуаций

<http://www.hsea.ru> Первая медицинская помощь
<http://www.spas-extreme.ru> Россия без наркотиков
<http://www.rosпотребнадзор.ru> Федеральная служба по экологическому, технологическому и атомному надзору
<http://www.gosnadzor.ru> Федеральный центр гигиены и эпидемиологии
<http://www.fcgsen.ru> Охрана труда и техника безопасности
<http://www.znakcomplex.ru>
 Лига здоровья нации <http://www.ligazn.ru>
 Всероссийский форум «Здоровье нации — основа процветания России»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, лабораторных работ, тестирования, а также в результате выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на приобретение общих компетенций.

Результаты обучения (основные виды учебной деятельности)	Формируемые общие компетенции	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знание основных понятий и теоретических положений основ безопасности жизнедеятельности, применение знаний дисциплины для обеспечения своей безопасности. Умение анализировать влияния современного человека на окружающую среду, оценка примеров зависимости благополучия жизни людей от состояния окружающей среды; моделирование ситуаций по сохранению биосферы и ее защите	ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам ОК 2 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	Тестирование.
Знание основных понятий о	ОК 1. Выбирать способы	Тестирование,

<p>здоровье и здоровом образе жизни.</p> <p>Знание факторов, влияющих на здоровье, выявление факторов, разрушающих здоровье, планирование режима дня, выявление условий обеспечения рационального питания, объяснение случаев из собственной жизни и своих наблюдений по планированию режима труда и отдыха.</p> <p>Умение анализировать влияния двигательной активности на здоровье человека, определение основных форм закаливания, их влияния на здоровье человека, обоснование последствий влияния алкоголя на здоровье человека и социальных последствий употребления алкоголя.</p> <p>Знание анализа влияния неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.</p> <p>Умение моделировать ситуации по организации безопасности дорожного движения.</p> <p>Знание характеристики факторов, влияющих на репродуктивное здоровье человека.</p> <p>Знание моделирования ситуаций по применению правил сохранения и укрепления здоровья</p>	<p>решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам</p> <p>ОК 2 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности</p> <p>ОК 3.Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие</p> <p>ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях</p>	<p>оценка практической работы, выполненной на практическом занятии</p>
<p>Знание общих понятий чрезвычайных ситуаций, классификация чрезвычайных ситуаций</p>	<p>ОК 4.Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с</p>	<p>Тестирование, оценка практической работы,</p>

<p>природного и техногенного характера по основным признакам, характеристика особенностей ЧС различного происхождения. Знание потенциально опасных ситуаций для сохранения жизни и здоровья человека, сохранения личного и общественного имущества при ЧС. Знание поведения населения при угрозе и возникновении ЧС. Освоение моделей поведения в разных ситуациях: как вести себя дома, на дорогах, в лесу, на водоемах, характеристика основных функций системы по предупреждению и ликвидации ЧС (РСЧС); объяснение основных правил эвакуации населения в условиях чрезвычайных ситуаций, оценка правильности выбора индивидуальных средств защиты при возникновении ЧС; раскрытие возможностей современных средств оповещения населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени; характеристика правил безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника. Знание мер безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.</p>	<p>коллегами, руководством, клиентами ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях</p>	<p>выполненной на практическом занятии</p>
--	---	--

Знание характеристики 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		
Знание основных понятий военной и национальной безопасности, освоение функций и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, характеристика основных этапов создания Вооруженных Сил России Анализ основных этапов проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе, определение организационной структуры, видов и родов Вооруженных Сил Российской Федерации; Умение сопоставление порядка и условий прохождения военной службы по призыву и по контракту; анализ условий прохождения альтернативной гражданской службы. Знание анализа качеств личности военнослужащего как защитника Отечества. Знание понятий «воинская дисциплина» и «ответственность»; Умение определения боевых традиций Вооруженных Сил России, объяснение	ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста ОК 9. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере	Тестирование, Оценка практической работы, выполненной на практическом занятии

основных понятий о ритуалах Вооруженных Сил Российской Федерации и символах воинской чести		
<p>Освоение основных понятий о состояниях, при которых оказывается первая помощь;</p> <p>моделирование ситуаций по оказанию первой помощи при несчастных случаях.</p> <p>Знание основных признаков жизни.</p> <p>Освоение алгоритма идентификации основных видов кровотечений, идентификация основных признаков теплового удара.</p> <p>Знание основных средств планирования семьи.</p> <p>Знание особенностей образа жизни и рациона беременной женщины</p>	<p>ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие</p> <p>ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами</p> <p>ОК 9. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности</p>	<p>Тестирование, оценка выполненной самостоятельной работы, оценка практической работы, выполненной на практическом занятии</p>

Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения студентов

Тема учебного занятия	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Код формируемых компетенций (ОК)
Введение	Работа с информационными ресурсами	ОК 2 ОК 4
Общее понятие и классификация чрезвычайных ситуаций	Работа с информационными ресурсами	ОК 3 ОК 4 ОК 5
Характеристика чрезвычайных ситуаций	Работа с информационными ресурсами	ОК 2 ОК 6 ОК 7
Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций	Работа с информационными ресурсами	ОК 3 ОК 4 ОК 5
Гражданская оборона	Работа с информационными ресурсами	ОК 3 ОК 4 ОК 5
Современные средства поражения и их поражающие факторы	Тестирование Мозговой штурм	ОК 3 ОК 4
Организация инженерной защиты населения	Работа с информационными ресурсами Семинар-обсуждение письменных работ	ОК 3 ОК 4 ОК 5
Планирование и организационные вопросы эвакуационных мероприятий	Семинар-обсуждение письменных работ	ОК 3 ОК 4 ОК 5
Средства индивидуальной защиты и их использование в ЧС	Семинар-обсуждение письменных работ	ОК 3 ОК 4 ОК 5
Аварийно спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций	Работа с информационными ресурсами	ОК 3 ОК 4 ОК 5
Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций	Лекция-проблема	ОК 2 ОК 4
Правила безопасного	Семинар-обсуждение	ОК 5

поведения при угрозе террористического акта		ОК 6 ОК 7
Государственная служба по охране здоровья и безопасности граждан	Работа с информационными ресурсами	ОК 3 ОК 4 ОК 5
Организационная структура Вооруженных сил РФ	Работа с информационными ресурсами	ОК 3 ОК 4 ОК 5
Воинская обязанность	Работа с информационными ресурсами	ОК 6
Боевые традиции Вооруженных сил	Работа с информационными ресурсами	ОК 3 ОК 4 ОК 5
Понятие первой помощи	Работа с информационными ресурсами	ОК 3 ОК 4
Понятия травм и их виды	Работа с информационными ресурсами Семинар-обсуждение письменных работ	ОК 3 ОК 4 ОК 5
Отработка правил оказания первой помощи при ранениях и переломах	Семинар-обсуждение письменных работ	ОК 3 ОК 4 ОК 5
Первая помощь при синдроме длительного сдавливания, помощь при ожогах, воздействие низких температур и при отравлениях	Работа с информационными ресурсами	ОК 3 ОК 4 ОК 5
Понятие и виды кровотечений	Семинар-обсуждение письменных работ	ОК 6
Отработка правил оказания первой помощи при кровотечениях	Семинар-обсуждение письменных работ	ОК 6
Первая помощь при отсутствии сознания. Первая помощь при отсутствии кровообращения	Работа с информационными ресурсами	ОК 3 ОК 4 ОК 5
Основные способы проведения непрямого массажа сердца искусственного дыхания	Семинар-обсуждение письменных работ	ОК 3 ОК 4 ОК 5

Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика	Семинар-обсуждение доклада	ОК 7 ОК 9
Здоровье и здоровый образ жизни	Работа с информационными ресурсами	ОК 2 ОК 6 ОК 7
Режим труда и отдыха. Значение двигательной активности. Закаливание	Работа с информационными ресурсами	ОК 3 ОК 4 ОК 5
Влияние закаливающих процедур на здоровье человека	Работа с информационными ресурсами	ОК 3 ОК 4 ОК 5
Рациональное питание и его значение	Семинар-обсуждение письменных работ	ОК 6
Изучение основных положений организации рационального питания	Семинар-обсуждение письменных работ	ОК 6
Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека	Работа с информационными ресурсами	ОК 2 ОК 6 ОК 7
Вредные привычки и их профилактика	Работа с информационными ресурсами	ОК 3 ОК 4 ОК 5
Правила и безопасность дорожного движения	Работа с информационными ресурсами	ОК 3 ОК 4 ОК 5
Правовые основы взаимоотношения полов	Тестирование Мозговой штурм	ОК 3 ОК 4

Лист актуализации

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ

ДАТА АКТУАЛИЗАЦИИ	РЕЗУЛЬТАТЫ АКТУАЛИЗАЦИИ	ПОДПИСЬ РАЗРАБОТЧИКА