



ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КОМИ

**«КОМИ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ  
ИМ. В. Т.ЧИСТАЛЕВА»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.06 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ  
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

для студентов, обучающихся по специальности

**51.02.02 Социально-культурная деятельность**

Сыктывкар  
2020

БК 68 Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе  
Р13 Федерального государственного образовательного стандарта по  
специальности (специальностям) среднего профессионального  
образования

**51.02.02 Социально-культурная деятельность**

Разработчик:

Вавилина Мария Николаевна

Преподаватель ГПОУ РК  
«Колледж культуры»

Рецензент:

Голованов Роман Иванович

Преподаватель СыктГУ им.  
Питирима Сорокина

Согласовано с Педагогическим советом  
ГПОУ РК «Колледж культуры»  
Протокол № 1 от «04» сентября 2020 г.

Утверждено  
Приказом директора  
ГПОУ РК «Колледж культуры»  
от 04.09.2020

БК 68  
Р13

© ГПОУ РК «Колледж культуры», 2020

## Содержание

1	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	5
3	Условия реализации учебной дисциплины	18
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	22

ГПОУ РК "Колледж культуры"

# 1. ПАСПОРТ рабочей программы учебной дисциплины

Основы безопасности жизнедеятельности  
название дисциплины в соответствии с рабочим учебным планом

## 1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 ОБЖ направлена на реализацию федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (профильное обучение) в пределах программы подготовки специалиста среднего звена, формируемой на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО 51.02.02 «Социально-культурная деятельность».

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «ОБЖ», и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17 марта 2015 г. № 06-259).

## 1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Данная учебная дисциплина является составным элементом федерального стандарта среднего общего образования (общеобразовательные учебные дисциплины) обязательной части цикла ОУД 06.

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

Изучение основ безопасности жизнедеятельности на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; здоровье и здоровом образе жизни; государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; об обязанностях граждан по защите государства;

- воспитание ценностного отношения к человеческой жизни и здоровью; чувства уважения к героическому наследию России и ее государственной символике; патриотизма и долга по защите Отечества;

- развитие черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы; бдительности по предотвращению актов терроризма; потребности в соблюдении здорового образа

жизни;

- овладение умениями оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.

Основу программы составляет содержание, согласованное с требованиями Федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования повышенного уровня.

Изучение «Основ безопасности жизнедеятельности» по данной программе направлено на достижение общеобразовательных, воспитательных и практических задач.

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности на базовом уровне ученик должен:

**знать/понимать:**

- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;

- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;

- основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;

- основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;

- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;

- порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу; основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;

- основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;

- требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовки призывника;

- предназначение, структуру и задачи РСЧС;

- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;

- правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств);

(абзац введен [Приказом](#) Минобрнауки России от 19.10.2009 N 427)

**уметь:**

- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

- владеть навыками в области гражданской обороны;

- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;

- оценивать уровень своей подготовки и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- ведения здорового образа жизни;
- оказания первой медицинской помощи;
- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;
- обращения в случае необходимости в службы экстренной помощи;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств); (абзац введен Приказом Минобрнауки России от 19.10.2009 N 427)
- адекватно оценивать транспортные ситуации, опасные для жизни и здоровья; (абзац введен Приказом Минобрнауки России от 19.10.2009 N 427)
- прогнозировать последствия своего поведения в качестве пешехода и (или) велосипедиста и (или) водителя транспортного средства в различных дорожных ситуациях для жизни и здоровья (своих и окружающих людей); (абзац введен Приказом Минобрнауки России от 19.10.2009 N 427)
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету. (абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643)

**Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:**

максимальной	учебной	нагрузки	117	часов, в том числе
обучающегося				
обязательной	аудиторной	учебной	<u>нагрузки</u>	78 часов,
обучающегося				
самостоятельной	работы	обучающегося		<u>39</u> часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

№	Вид учебной работы	Объем часов
1	Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	78
	Из них:	
	Лекционные занятия	56
	Практические занятия	19
	Контрольная работа	1
	Дифференцированный зачет	2

3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	39
	Из них:	
	Внеаудиторная работа	39
	Итого	117

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### Основы безопасности жизнедеятельности

Наименование

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала; самостоятельная работа обучающихся;	Уровень усвоения	Макс. Учебная нагрузка	Самост. Учебная нагрузка	Обязательные учебные занятия		
					Всего	в том числе	
						до 25 чел	до 15 чел
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>1 семестр</b>							
<b>Введение</b>	<b>Лекция:</b> Актуальность изучения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», цели и задачи дисциплины. Основные теоретические положения дисциплины, определения терминов «среда обитания», «биосфера», «опасность», «риск», «безопасность». Необходимость формирования безопасного мышления и поведения. Культура безопасности жизнедеятельности — современная концепция безопасного типа поведения личности. Значение изучения основ безопасности жизнедеятельности при освоении профессий СПО и специальностей СПО. Входной контроль.		2		2	2	
<b>Раздел 1</b>	<b>Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>						
Тема 1.1	<b>Лекция-беседа:</b> Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. Факторы, способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой. <b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка реферата и разработка	1.2	4	2	2	2	

	презентации на тему «Составляющие здорового образа жизни и их влияние на жизнедеятельность личности».						
Тема 1.2	<b>Практическое занятие:</b> Выработка индивидуальной системы здорового образа жизни; Составление индивидуального комплекса упражнений для утренней гимнастики. <b>Самостоятельная работа:</b> Разработка кроссворда на тему «Здоровый образ жизни».	1,2,3	4	2	2	2	
Тема 1.3	<b>Лекция:</b> Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня, труда и отдыха. Влияние двигательной активности на здоровье человека. <b>Самостоятельная работа:</b> Разработка и оформление буклета с использованием программы Publisher на тему «Психологическая уравновешенность и ее влияние».		4	2	2	2	
Тема 1.4	<b>Лекция-беседа:</b> Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровье человека. Рациональное питание и его значение для здоровья. <b>Практическое занятие:</b> Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки		4		2	2	
Тема 1.5	<b>Лекция:</b> Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов. <b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка доклада на тему «Загрязнение окружающей среды»	1,2,3	4	2	2	2	
Тема 1.6	<b>Лекция:</b> Вредные привычки: Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности. Профилактика употребления алкогольных продуктов.	1,2	2		2	2	
Тема 1.7	<b>Лекция:</b> Вредные привычки: Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную и сердечно-сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье. Профилактика табакокурения.	1,2	2		2	2	
Тема 1.8	<b>Лекция:</b> Вредные привычки: Наркомания и токсикомания, общие понятия и	1,2	4	2	2	2	



	определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании. <b>Самостоятельная работа:</b> Разработка и оформление буклета с использованием программы Publisher на тему «Вредные привычки современного общества».						
Тема 1.9	<b>Лекция-беседа:</b> Правила и безопасность дорожного движения. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств, при организации дорожного движения. <b>Практическое занятие (ролевая игра):</b> Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств, при организации дорожного движения. <b>Самостоятельная работа:</b> Изучение статистических данных по дорожно-транспортным происшествиям с участием пешеходов и велосипедистов.	1,2,3	6	2	2	2	
<b>Раздел 2</b>	<b>Основы медицинских знаний</b>						
Тема 2.1	<b>Лекция:</b> 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. <b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка реферата на тему «Первая доврачебная помощь»	1,2	4	2	2	2	
Тема 2.2.	<b>Лекция-беседа:</b> 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. <b>Практическое занятие (ролевая игра):</b> Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим с различными видами кровотечениями.	1,2,3	4		2	2	

Тема 2.3.	<b>Лекция-беседа:</b> Первая помощь при ожогах и обморожениях. Понятие, основные виды и степени. Основные признаки и последствия воздействия различных температур на организм человека. <b>Практическое занятие:</b> Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим с различными видами и степенями ожогов и отморожений.	1,2,3	3		2	2	
					1	1	
<b>Контрольная работа</b>			1		1	1	
<b>Всего за семестр</b>			<b>48</b>	<b>14</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	
<b>2 семестр</b>							
Тема 2.4.	<b>Лекция:</b> Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей. Первая помощь при отравлениях. Острое и хроническое отравление.	1,2	2		2	2	
Тема 2.5.	<b>Лекция:</b> 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 <b>Практическое занятие:</b> Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания. <b>Самостоятельная работа:</b> Разработка презентации на тему «Неотложные состояния и первая помощь».	1,2,3	6	2	2	2	
					2	2	
Тема 2.6.	<b>Лекция:</b> Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Пути передачи возбудителей инфекционных болезней. Индивидуальная и общественная профилактика инфекционных заболеваний. Инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика. Ранние половые связи и их последствия для здоровья. <b>Самостоятельная работа:</b> Разработка и оформление буклета с использованием программы Publisher на тему «Профилактика болезней передаваемых половым путем».	1,2	4	2	2	2	
Тема 2.7	<b>Лекция:</b> Первая помощь при переломах, ушибах и растяжении связок. Виды, признаки. Правила оказания первой помощи. Первая помощь при сотрясениях	1,2	2		2	2	

	и ушибах головного мозга. Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией.						
Тема 2.8	<b>Лекция-беседа:</b> Первая помощи при ранениях. Вида ранений и их признаки. Правила наложения повязок различных типов. Первая помощь при проникающих ранениях грудной, брюшной полости и черепа. <b>Самостоятельная работа:</b> Составление кроссворда на тему «Первая доврачебная помощь»	1,2	4	2	2	2	
<b>Раздел 3</b>	<b>Государственная система обеспечения безопасности населения</b>						
Тема 3.1	<b>Лекция:</b> Государственная система обеспечения безопасности населения. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. <b>Практическое занятие:</b> Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации (отработка возможных вариантов поведения, предусмотренных планом образовательного учреждения, - укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.). <b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка сообщения на тему «Выживание в условиях автономного существования».	1,2,3	6	2	2	2	
Тема 3.2	<b>Лекция:</b> Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые для защиты населения от чрезвычайных ситуаций.	1,2	2		2	2	
Тема 3.3	<b>Лекция:</b> Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны. Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций. <b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка реферата на тему «Гражданская оборона Российской Федерации».	1,2	4	2	2	2	

Тема 3.4.	<p><b>Лекция:</b> Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций.</p> <p><b>Практическое занятие:</b> Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии. Отработка правил ориентирования на местности, движения по азимуту, правил обеспечения водой и питанием. Оборудование временного жилища, добыча огня.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка доклада на тему «Как добыть пищу и воду в условиях автономного существования».</p>	1,2,3	8	4	2	2	2	2
Тема 3.5.	<p><b>Лекция:</b> 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. Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Разработка презентации на тему «Защитные сооружения гражданской обороны».</p>	1,2	4	2	2	2	2	2
Тема 3.6	<p><b>Лекция:</b> 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.</p> <p><b>Практическое занятие:</b> Изучение и применение средств индивидуальной защиты (противогазы, ВМП, ОЗК)</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Разработка и оформление буклета с использованием программы Publisher на тему «Что делать при сигнале Внимание всем».</p>		8	4	2	2	2	2
Тема 3.7.	<p><b>Лекция:</b> Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций. Основные направления деятельности</p>	1,2,3	2		2	2	2	

	государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, ее предназначение. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника. Меры безопасности для населения, оказавшегося на территории военных действий.						
Тема 3.8.	<b>Лекция:</b> Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Полиция Российской Федерации — система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств. Служба скорой медицинской помощи. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор России). Другие государственные службы в области безопасности. Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.		2		2	2	
<b>Раздел 4</b>	<b>Основы обороны государства и воинская обязанность</b>						
Тема 4.1	<b>Лекция:</b> Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск. Сухопутные войска, военно-воздушные силы, военноморской флот, ракетные войска стратегического назначения, войска воздушно-космической обороны, 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	1,2,3	6	4	2	2	

	МЧС Росси. Их состав и предназначение <b>Самостоятельная работа:</b> Разработка презентации по видам и родам войск по выбору обучающегося.						
Тема 4.3	<b>Лекция-беседа:</b> Качества личности военнослужащего как защитника 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. Требования к психическим и морально-этическим качествам призывника.	1,2,3	2		2	2	
Тема 4.4	<b>Лекция:</b> Воинская дисциплина и ответственность. Единоначалие — принцип строительства Вооруженных Сил Российской Федерации. Общие права и обязанности военнослужащих. Воинская дисциплина, ее сущность и значение. Виды ответственности, установленной для военнослужащих. Дисциплинарные взыскания. Уголовная ответственность за преступления против военной службы (неисполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.). <b>Практическое занятие:</b> Изучение основных видов военных образовательных учреждений профессионального образования. Правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования. Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции. <b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка к зачету	1,2,3	5	1	2	2	
	<b>Зачет</b>	3	2		2	2	
	<b>Всего за семестр</b>		<b>69</b>	<b>25</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	
	<b>Максимальное количество часов за весь курс обучения по дисциплине</b>		<b>117</b>	<b>39</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия Кабинета ОБЖ

**Оборудование учебного кабинета**

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>	
1.1	Учебно-методическая литература (общий фонд кабинета-50 наименований). Подборка ксерокопий по разделам и темам дисциплины ОБЖ	
	<b>Наглядные пособия</b>	
2.1	Плакаты: оказание первой медицинской помощи правила пожарной безопасности гражданская оборона первая медицинская помощь в чрезвычайных ситуациях	Д
3	<b>Цифровые образовательные ресурсы</b>	
3.1	Электронный учебно-методический комплекс по дисциплине « Основы безопасности жизнедеятельности »	К
3.2	Каталог цифровых образовательных ресурсов: коллекция DVD и видеофильмов.	К
4	<b>Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)</b>	
4.1	Видеофильмы “ Оказание первой медицинской помощи”, “Правила поведения в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера” и др.	
5	<b>Демонстрационное оборудование (ММ-проектор)</b>	

### Технические средства обучения

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	<b>Технические средства обучения (средства ИКТ)</b>	
	Телевизор с универсальной подставкой	
	Видеомагнитофон (видеоплейер)	
	Мультимедийный компьютер	
	Электронный тир	
	Макет автомата Калашникова АК-74	
	Манекен-тренажер для отработки сердечно-легочной реанимации	

## 3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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

#### Основные источники:

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1.	Косолапова, Н. В. Основы безопасности жизнедеятельности : учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. – Москва : Академия, 2013. – 336 с. – ISBN 9788-5-7695-9877-7. - Текст : непосредственный.	2013	Реком.
2.	Основы безопасности жизнедеятельности : 10-11 классы : базовый уровень : учебник для учащихся общеобразовательных организаций / С. В. Алексеев, С.ПЕ. Данченко, Г. А. Костецкая, С. Н. Ладнов – 2-е изд. –	2015	Реком.

	Москва : Вентана-Граф, 2015. – 416 с. – ISBN 978-5-360-06204-2. - Текст : непосредственный.		
3.	Хван, Т. А. Основы безопасности жизнедеятельности : учебное пособие для студентов среднего профессионального образования : допущено Министерством образования РФ / Т. А. Хван, П. А. Хван. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 415 с. – ISBN 978-5-222-21938-6. - Текст : непосредственный.	2014	Допущ

#### Дополнительные источники:

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1.	Микрюков, В. Ю. Основы военной службы : учебник для студентов / В. Ю. Микрюков. – Москва : Форум : ИНФРА-М, 2015. - 384 с. - ISBN 978-5-00091-005-4. - Текст : непосредственный.	2015	Реком.
2.	Основы безопасности жизнедеятельности жизнедеятельности : 10кл. : учебник для общеобразоват. учреждений / В. Н. Латчук, В. В. Марков, С. К. Миронов, С. Н. Вангородский. – Москва : Дрофа, 2006. – 363 с. – ISBN 5-358-00714-8. – Текст : непосредственный.	2006	Реком.
3.	Основы безопасности жизнедеятельности жизнедеятельности : справочник для учащихся / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, Р. А. Дурнев, Э. Н. Аюбов ; под ред. А. Т. Смирнова ; Рос. акад. наук. – Москва : Просвещение, 2007. – 224с. – ISBN 978-5-09-016146-6. - Текст : непосредственный.	2007	Реком.
4.	Петров, С. В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С. В. Петров, В. Г. Бубнов. – Москва : НЦ ЭНАС, 2004. – 96 с. – ISBN 5- 93196-027-9. - Текст : непосредственный.	2004	
5.	Смирнов, А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс : учебник для общеобразовательных учреждений : базовый и профильные уровни / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников ; под ред. А. Т. Смирнова ; Рос. акад. наук. – Москва : Просвещение, 2012. – 351с. – ISBN 978-5-09-026570-6. - Текст : непосредственный.	2012	Реком.
6.	Смирнов, А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности : учебник для учащихся 11 классов общеобразовательных учреждений / А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин, В.А. Васнев ; под общ. ред. А. Т. Смирнова. – Москва : Просвещение, 2006. – 157 с. – ISBN 5-09-014721-3. - Текст : непосредственный.	2006	Реком.
7.	Смирнов, А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности 11 класс : учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. - Москва: Просвещение, 2014. - 320 с. ISBN 978-5-09-027027-4.- Текст непосредственный.	2014	Реком

#### Нормативно - правовые источники:

1. Военная доктрина Российской Федерации : утверждена Президентом РФ 25 декабря 2014 г. № Пр-2976. – Текст : электронный // СПС Гарант. – URL : <https://base.garant.ru/70830556/> (дата обращения : 19.03.2020)
2. Конституция Российской Федерации (с учетом поправок, внесенных Законами Российской Федерации о поправках к Конституции Российской Федерации от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 № 2-ФКЗ, от 21.07.2014 № 11-ФКЗ - Текст : электронный // СПС КонсультантПлюс. – URL : [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_28399/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/) (дата обращения : 19.03.2020)



3. Уголовный кодекс Российской Федерации" от 13.06.1996 № 63-ФЗ (ред. от 18.02.2020) - Текст : электронный // СПС КонсультантПлюс. – URL : [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_10699/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_10699/) (дата обращения : 19.03.2020)
4. Федеральный закон "О статусе военнослужащих" от 27.05.1998 № 76-ФЗ - Текст : электронный // СПС КонсультантПлюс. – URL : [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_18853/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_18853/) (дата обращения : 19.03.2020)
5. Федеральный закон "О воинской обязанности и военной службе" от 28.03.1998 № 53-ФЗ - Текст : электронный // СПС КонсультантПлюс. – URL : [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_18260/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_18260/) (дата обращения : 19.03.2020)
6. Федеральный закон "Об альтернативной гражданской службе" от 25.07.2002 № 113-ФЗ - Текст : электронный // СПС КонсультантПлюс. – URL : [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_37866/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_37866/) (дата обращения : 19.03.2020)

### **Интернет-ресурсы**

1. Военная литература : [сайт] – URL : <http://militera.lib.ru/> (дата обращения: 16.03.2020). – Текст : электронный.
2. Государственные символы России : [сайт] – URL : <http://www.simvolika.rsl.ru/> (дата обращения: 16.03.2020). – Текст : электронный.
3. Интернет ресурсы – lushchuk.vpt : [сайт] / сайт преподавателя ОБЖ Воркутинского политехнического техникума Лушук Владимира. – URL : <https://www.sites.google.com/site/lushchukvpt2014/bzd/internet-resursy> (дата обращения: 16.03.2020). – Текст : электронный.
4. Министерство внутренних дел Российской Федерации : [сайт] – URL : <https://www.mvd.ru/> (дата обращения: 16.03.2020). – Текст : электронный.
5. Министерство обороны Российской Федерации : [сайт] – URL : <https://www.mil.ru/> (дата обращения: 16.03.2020). – Текст : электронный.
6. Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий : [сайт] – URL : <https://www.mchs.gov.ru/> (дата обращения: 16.03.2020). – Текст : электронный.
7. Музей Военно-Воздушных Сил : [сайт] – URL : <http://www.monino.ru/> (дата обращения: 16.03.2020). – Текст : электронный.
8. Проект «Победители : Солдаты Великой войны» : [сайт] – URL : <https://www.pobediteli.ru/> (дата обращения: 16.03.2020). – Текст : электронный.
9. Российский образовательный портал : [сайт] – URL : <http://www.school.edu.ru/> (дата обращения: 16.03.2020). – Текст : электронный.
10. Словари и энциклопедии на Академике : [сайт] – URL : <https://www.dic.academic.ru/> (дата обращения: 16.03.2020). – Текст : электронный.
11. Современная электронная библиотека : [сайт] – URL : <https://www.book.ru/> (дата обращения: 16.03.2020). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
12. Федеральная служба безопасности Российской Федерации : [сайт] – URL : <https://www.fsb.ru/> (дата обращения: 16.03.2020). – Текст : электронный.
13. Электронная библиотека Books Gid : [сайт] – URL : <https://www.booksgid.com/> (дата обращения: 16.03.2020). – Текст : электронный.

## **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

### **4.1. Банк средств для оценки результатов обучения**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, комплексных заданий, а также подготовкой обучающимися докладов, конспектов.

Оценочные средства составляются преподавателем самостоятельно при ежегодном обновлении банка средств. Количество вариантов зависит от числа обучающихся.

№	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Освоенные умения</b>		
1.	<p>владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;</p> <p>владеть навыками в области гражданской обороны;</p> <p>оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья;</p> <p>действовать в чрезвычайных ситуациях;</p>	Моделирование ситуаций ЧС
2.	использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;	Практические задания.
3.	оценивать уровень своей подготовки и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе;	Практические занятия
<b>Усвоенные знания</b>		
1.	основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;	<p>Перечисление</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основных понятий о здоровье и здоровом образе жизни,</li> <li>- факторов, влияющих на здоровье,</li> <li>- факторов, разрушающих здоровье,</li> <li>- условий обеспечения рационального питания, объяснение случаев из собственной жизни и своих наблюдений по планированию режима труда и отдыха.</li> </ul>
2.	потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;	<p>классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера по основным признакам.</p> <p>Моделирование собственного поведения населения при угрозе и возникновения ЧС.</p>
3.	основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;	Характеристика 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

4.	<p>основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;</p> <p>состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;</p> <p>порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу; основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;</p> <p>основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;</p> <p>требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовки призывника;</p> <p>предназначение, структуру и задачи РСЧС;</p> <p>предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;</p>	Тестирование
5.	<p>правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств).</p>	<p>Моделирование ситуаций по организации безопасности дорожного движения.</p>

#### 4.2 Примерный перечень вопросов и заданий для проведения промежуточной аттестации

2 семестр	Дифференцированный зачет
-----------	--------------------------

##### **I. Перечень вопросов для устного ответа:**

1. Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе.
2. Здоровый образ жизни — основа укрепления и сохранения личного здоровья.
3. Факторы, способствующие укреплению здоровья.
4. Двигательная активность и закаливание организма.
5. Роль физической культуры в сохранении здоровья.
6. Вредные привычки и их профилактика.
7. Алкоголь и его влияние на здоровье человека.
8. Табакокурение и его влияние на здоровье.
9. Пассивное курение и его влияние на здоровье.
10. Наркотики и их пагубное воздействие на организм.
11. Профилактика инфекционных заболеваний.
12. Витамины и их влияние на организм человека.
13. Компьютерные игры и их влияние на организм человека.
14. Современные средства поражения и их поражающие факторы.
15. Оповещение и информирование населения об опасности.
16. Инженерная защита в системе обеспечения безопасности населения.
17. Средства индивидуальной защиты.
18. МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

## **II. Практические задания:**

1. Первая помощь при острой сердечной недостаточности.
2. Оказание первой помощи при бытовых отравлениях и интоксикации.
3. Оказание первой помощи при неотложных состояниях (при кровотечении)
4. Оказание первой помощи при неотложных состояниях (при переломе)
5. Оказание первой помощи при неотложных состояниях (при вывихах и растяжениях)
6. Оказание первой помощи при бытовых травмах
7. Оказание первой помощи при ожогах
8. Оказание первой помощи при обморожениях
9. Оказание первой помощи при ранениях
10. Оказание первой помощи при электротравмах.

ГПОУ РК "КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ"