



ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КОМИ

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОД.01.07 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ  
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

для студентов, обучающихся по специальности

**51.02.01 Народное художественное творчество**

**Сыктывкар  
2022**

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

**51.02.01 Народное художественное творчество** по видам:

- Хореографическое творчество
- Театральное творчество
- Этнохудожественное творчество

Разработчик  
Вавилина Мария Николаевна

Преподаватель ГПОУ РК «Колледж культуры»

Рецензент  
Голованов Роман Иванович

Преподаватель Сыкт ГУ им.  
Питирима Сорокина

Согласовано с Педагогическим советом  
ГПОУ РК «Колледж культуры»  
Протокол № 6 от «10» июня 2022 г.

Утверждено  
Приказом директора  
ГПОУ РК «Колледж культуры»  
№73/од от 10.06.2022

БК 68  
Р13

© ГПОУ РК «Колледж культуры» 2022

## Содержание

1	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Результаты освоения профессионального модуля	5
3	Структура и содержание учебной дисциплины	6
4	Условия реализации учебной дисциплины	16
5	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	19

# 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 «ОБЖ» (ОД.01.07) направлена на реализацию федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (профильное обучение) в пределах профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования, формируемой на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО 51.02.01 «Народное художественное творчество».

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

Данная учебная дисциплина является составным элементом общеобразовательного учебного цикла - учебные дисциплины ОД 01.

## 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:**

- о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- о здоровье и здоровом образе жизни;
- о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций;
- предназначение, структуру, задачи гражданской обороны;

### **уметь:**

- оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья;

- действовать в чрезвычайных ситуациях;
- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;
- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;
- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 106 часов, в том числе  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 71 часов,  
 самостоятельной работы обучающегося 35 часов.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

Результатом освоения учебной дисциплины в цикле ОД.01 является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 10.	Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

## 3. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

№	Вид учебной работы	Объем часов
1	Максимальная учебная нагрузка (всего)	106
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	71
	Из них:	
	Лекции	47
	Практические занятия	20
	Контрольная работа	2
	зачет	2
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	35
	Из них:	
	Внеаудиторная работа	35
	Итого	106

### 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
					о	числе

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		1	1	
<b>Раздел 1</b>	<b>Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>						У1 32
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 презентации на тему «Составляющие здорового образа жизни и их влияние на жизнедеятельность личности».	1,2	4	2	1	1	
Тема 1.2	<b>Практическое занятие:</b> Выработка индивидуальной системы здорового образа жизни; Составление индивидуального комплекса упражнений для утренней гимнастики	1,2,3	1		1	1	
Тема 1.3	<b>Лекция-беседа:</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	1,2	3	2	1	1	

	тему «Психологическая уравновешенность и ее влияние».						
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. Освоение методов гигиенической оценки. <b>Самостоятельная работа:</b> Разработка кроссворда на тему «Здоровый образ жизни».	1,2	5	2	1 1 1	1 1 1	
Тема 1.5	<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 1.6	<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. <b>Самостоятельная работа:</b> Разработка презентации на тему «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»	1,2	4	2	2	2	
Тема 1.7	<b>Лекция:</b> Вредные привычки: Наркомания и токсикомания, общие понятия и 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».	1,2	4	2	2	2	
	<b>Контрольная работа</b>		1		1	1	
<b>Всего за семестр:</b>			<b>27</b>	<b>10</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	
<b>2 семестр</b>							
<b>Раздел 2.</b>	<b>Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени и организация защиты населения</b> Содержание учебного материала:	<b>38</b>					У1, У2, У3, У5 31 33
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Лекция. Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и военного</b>	1, 2,3	7				

	<p><b>характера</b>  Общая характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, источники их возникновения. Классификация чрезвычайных ситуаций по масштабам их распространения и тяжести последствий.  Чрезвычайные ситуации военного характера, которые могут возникнуть на территории России в случае локальных вооруженных конфликтов или ведения широкомасштабных боевых действий. Основные источники чрезвычайных ситуаций военного характера – современные средства поражения.  Прогнозирование чрезвычайных ситуаций. Теоретические основы прогнозирования чрезвычайных ситуаций.  Прогнозирование природных и техногенных катастроф. Порядок выявления и оценки обстановки.  <b>Практическое занятие (ролевая игра):</b>  Выполнение работы по прогнозированию техногенной катастрофы. Применение первичных средств пожаротушения.  <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  1. Выявление основных источников чрезвычайных ситуаций военного характера – современные средства поражения и их прогнозирование.  2. Обоснование опасности поражающих факторов ядерного оружия</p>				1	1	
				2	1	1	
				1	1	1	
<b>Тема 2.2</b>	<p><b>Лекция. Защита населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций.</b>  Защита населения, персонала организаций и материальных ценностей от пожаров.  Ликвидация радио- активного загрязнения территории и защита людей в зоне чрезвычайной техногенной ситуации.  Ликвидация химического заражения территории.  <b>Практическое занятие:</b> Моделирование ситуаций, связанных с эвакуацией из организации при чрезвычайных ситуациях различного характера.  <b>Практическое занятие (ролевая игра):</b>  Правила поведения населения в случаях: возникновения подозрительной ситуации; получения угрозы теракта по телефону; при попадании в заложники  <b>Практическое занятие:</b> Изучение и ознакомление с приборами радиационной</p>	1,2,3	5		1	1	
					1	1	
					1	1	
					1	1	



	и химической разведки и контроля. Правила поведения и действия людей в зонах радиоактивного, химического заражения и в очаге биологического поражения				1	1	
<b>Тема 2.3.</b>	<p><b>Организационные основы по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени</b></p> <p>Содержание учебного материала: <i>Лекция. Организационные основы по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени</i></p> <p>МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Основные задачи МЧС России в области гражданской обороны, защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Основная цель создания этой системы, основные задачи РСЧС по защите населения от чрезвычайных ситуаций, силы и средства ликвидации чрезвычайных ситуаций. Гражданская оборона, ее структура и задачи по защите населения от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий</p> <p><b>Практические занятия.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выявление роли и места ГПОУ РК «Колледж культуры» в Единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)</li> <li>2. Решение ситуативных задач по ФЗ №65 «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера»</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа с информационными источниками: Федеральный закон от 21 декабря 1994 №68 ФЗ «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера»</li> <li>2. Работа с информационными источниками: Федеральный закон от 12.02.1998 N 28-ФЗ "О гражданской обороне"</li> </ol>	1,2,3	9		1	1	
<b>Тема 2.4.</b>	<b>Организация защиты населения от</b>	1,2,3	12				

	<p><b>чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени</b></p> <p>Содержание учебного материала:          Лекция. <b>Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени</b></p> <p>Основные принципы и нормативно-правовая база защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Деятельность государства в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Федеральные законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации в области безопасности жизнедеятельности.</p> <p>Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций. Порядок использования инженерных сооружений для защиты населения от чрезвычайных ситуаций.</p> <p><b>Лекция:</b> Организация и выполнение эвакуационных мероприятий. Основные положения по эвакуации населения в мирное и военное время. Организация эвакуационных мероприятий при стихийных бедствиях, авариях и катастрофах.</p> <p>Применение средств индивидуальной и коллективной защиты в чрезвычайных ситуациях. Назначение и порядок применения средств индивидуальной защиты органов дыхания, кожи и средств медицинской защиты в чрезвычайных ситуациях</p> <p><b>Практические занятия.</b></p> <p>1. Применение средств индивидуальной защиты в ЧС (противогазы, ВМП, ОЗК). Организация хранения и использования средств индивидуальной защиты.</p> <p>2. Планирование и организация выполнения эвакуационных мероприятий на объекте экономики</p> <p>3. Организация хранения и использования средств индивидуальной защиты</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></p> <p>1. Изучение порядка эвакуации населения в мирное и военное время.</p>				1	1	
					1	1	
					1	1	
					1	1	
					1	1	
				3			
	<b>Контрольная работа</b>	1			1	1	
	<b>Всего за семестр</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>10</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	
<b>3 семестр</b>							
<b>Раздел 3</b>	<b>Основы медицинских знаний</b>						<b>У4, У1</b>
Тема 3.1	<b>Лекция-беседа:</b> Понятие первой помощи.	1,2	4		2	2	

	<p>Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Признаки жизни.</p> <p>Общие правила оказания первой помощи. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации». Понятие травм и их виды.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка реферата на тему «Первая доврачебная помощь»</p>			2			
Тема 3.2.	<p><b>Лекция:</b> Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при наружных кровотечениях. Первая помощь при капиллярном кровотечении. Первая помощь при артериальном кровотечении. Первая помощь при венозном кровотечении. Смешанное кровотечение. Основные признаки внутреннего кровотечения.</p> <p>Правила наложения жгута и закрутки.</p> <p><b>Практическое занятие (ролевая игра):</b> Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим с различными видами кровотечения. Наложение жгута и закрутки</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка сообщения на тему «Ошибки при оказании первой доврачебной помощи при кровотечениях».</p>	1,2,3	6		2	2	
Тема 3.3.	<p><b>Лекция-беседа:</b> Первая помощь при ожогах. Понятие, основные виды и степени. Основные признаки и последствия воздействия.</p> <p>Первая помощь при обморожениях. Понятия, виды и степени. Основные признаки и последствия воздействия на организм человека.</p> <p><b>Практическое занятие (ролевая игра):</b> Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим с различными видами и степенями ожогов и отморожений.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Разработка кроссворда на тему «Первая доврачебная помощь».</p>	1,2,3	6		2	2	
Тема 3.4	<p><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.</p> <p>Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания</p>	1,2	6		2	2	

	<p><b>Практическое занятие:</b> Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Разработка презентации на тему «Неотложные состояния и первая помощь».</p>			2	2	
Тема 3.5	<p><b>Лекция:</b> Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Пути передачи возбудителей инфекционных болезней. Индивидуальная и общественная профилактика инфекционных заболеваний.</p> <p>Инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика. Ранние половые связи и их последствия для здоровья.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Разработка и оформление буклета с использованием программы Publisher на тему «Профилактика болезней передаваемых половым путем».</p>	1,2	6	2	2	
Тема 3.6	<p><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.</p> <p><b>Практическое занятие (ролевая игра):</b> Изучение и освоение основных способов наложения повязок на различные участки тела.</p>	1,2,3	4	2	2	
Тема 3.7	<p><b>Лекция:</b> Первая помощь при переломах, ушибах и растяжении связок. Виды, признаки. Правила оказания первой помощи.</p> <p>Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга. Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Разработка и оформление буклета с использованием программы Publisher на тему «Внимание гололед».</p>	1,2	6	2	2	
Тема 3.8	<p><b>Лекция:</b> Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей.</p> <p>Первая помощь при отравлениях. Острое и хроническое отравление.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка к контрольной работе</p>	1,2,3	7	2	2	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	3	2	2	2	

	<b>Всего за семестр</b>		<b>47</b>	<b>15</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	
	<b>Максимальное количество часов за весь курс обучения по дисциплине</b>		<b>106</b>	<b>35</b>	<b>71</b>	<b>71</b>	

#### 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. 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	

##### 4.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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

##### Основные источники:

№	Выходные данные печатного издания	Год	Гриф
---	-----------------------------------	-----	------

		издания	
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. – Москва : Вентана-Граф, 2015. – 416 с. – ISBN 978-5-360-06204-2. - Текст : непосредственный.	2015	Реком.
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 : 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 : 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.	владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях;	Моделирование ситуаций ЧС Тестирование
2.	Использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;	Практические задания.
3.	Оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим	Практические занятия
<b>Усвоенные знания</b>		
1	о здоровье и здоровом образе жизни;	Перечисление - основных понятий о здоровье и здоровом образе жизни, - факторов, влияющих на здоровье, - факторов, разрушающих здоровье, - условий обеспечения рационального питания, объяснение случаев из собственной жизни и своих наблюдений по планированию режима труда и отдыха.
2	о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера.	классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера по основным признакам. Моделирование собственного поведения населения при угрозе и возникновения ЧС.
3	о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций	Характеристика предназначения и основных функций органов защиты человека от чрезвычайных ситуаций и других государственных служб в области безопасности
4	предназначение, структура, задачи гражданской обороны.	Тестирование по теме Решение ситуативных задач Практические задания



5	овладение общими (ОК) компетенциями: ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.	Использование полученных знаний в повседневной жизни и профессиональной деятельности
		<b>Дифференцированный зачет</b>

#### 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).
1. Оказание первой помощи при неотложных состояниях (при вывихах и растяжениях).
2. Оказание первой помощи при бытовых травмах.
3. Оказание первой помощи при отравлениях.
4. Оказание первой помощи при ожогах
10. Оказание первой помощи при обморожениях.