



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

**54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные  
промыслы**

**Сыктывкар  
2022**

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

**54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы**

Разработчик  
Вавилина Мария Николаевна

Преподаватель ГПОУ РК «Колледж  
культуры»

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

2022

© ГПОУ РК «Колледж культуры»

## 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 54.02.02 «Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы».

## 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 90 часов, в том числе  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 72 часов,  
 самостоятельной работы обучающегося 18 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)            | 90          |
| 2 | Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 72          |
|   | Из них:  |             |
|   | Лекции   | 42          |
|   | Практические занятия                             | 22          |
|   | Контрольная работа                               | 2           |
|   | Работа над индивидуальным проектом               | 8           |
|   | зачет  | 2           |
| 3 | Самостоятельная работа обучающегося (всего)      | 18          |
|   | Из них:  |             |
|   | Работа над проектом                              | 18          |
|   | Итого  | 90          |

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Основы безопасности жизнедеятельности

Наименование

| Номер разделов и тем | Наименование разделов и тем<br>Содержание учебного материала;<br>самостоятельная работа обучающихся; | Уровень усвоения | Макс. Учебная нагрузка | Самост. Учебная нагрузка | Обязательные учебные занятия |             |
|----------------------|--|------------------|------------------------|--------------------------|------------------------------|-------------|
|                      |  |                  |                        |                          | Всего                        | в том 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. |           | 2 |   | 2 | 2 |          |
| <b>Раздел 1</b>  | <b>Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>  | <b>20</b> |   |   |   |   | У1<br>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.   | 1,2       | 2 |   | 2 | 2 |          |
| Тема 1.2         | <b>Практическое занятие:</b> Выработка индивидуальной системы здорового образа жизни; Составление индивидуального комплекса упражнений для утренней гимнастики  | 1,2,3     | 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.  | 1,2       | 2 |   | 2 | 2 |          |
| Тема 1.4         | <b>Лекция:</b> Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровье человека. Рациональное питание и его значение для здоровья.<br><b>Практическое занятие:</b> Изучение основных положений организации рационального питания. Освоение   | 1,2       | 4 |   | 2 | 2 |          |
|                  |   |           |   |   | 2 | 2 |          |

|                  |  |           |   |  |   |   |   |
|------------------|--|-----------|---|--|---|---|---|
|                  | методов гигиенической оценки.  |           |   |  |   |   |   |
| 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.   | 1,2       | 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.   | 1,2       | 2 |  | 2 | 2 |   |
| <b>Раздел 2.</b> | <b>Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени и организация защиты населения</b><br>Содержание учебного материала:   | <b>36</b> |   |  |   |   | У1<br>,<br>У2<br>,<br>У3,<br>У5<br>31<br>33 |
| <b>Тема 2.1.</b> | <b>Лекция. Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и военного характера</b><br>Общая характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, источники их возникновения. Классификация чрезвычайных ситуаций по масштабам их распространения и тяжести последствий.<br>Чрезвычайные ситуации военного характера, которые могут возникнуть на территории России в случае локальных вооруженных конфликтов или ведения широкомасштабных боевых действий.<br>Основные источники чрезвычайных ситуаций военного характера – современные средства поражения.<br>Прогнозирование чрезвычайных ситуаций. Теоретические основы прогнозирования чрезвычайных ситуаций.<br>Прогнозирование природных и техногенных катастроф. Порядок выявления и оценки обстановки.<br><b>Практическое занятие с решением ситуативных задач:</b> | 1, 2,3    | 4 |  | 2 | 2 |   |

|                  |  |       |           |          |           |           |  |
|------------------|--|-------|-----------|----------|-----------|-----------|--|
|                  | Выполнение работы по прогнозированию техногенной катастрофы. Применение первичных средств пожаротушения.   |       |           |          |           |           |  |
| <b>Тема 2.2</b>  | <p><b>Лекция. Защита населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций.</b><br/>Защита населения, персонала организаций и материальных ценностей от пожаров.<br/>Ликвидация радио- активного загрязнения территории и защита людей в зоне чрезвычайной техногенной ситуации.<br/>Ликвидация химического заражения территории.</p> <p><b>Практическое занятие:</b> Моделирование ситуаций, связанных с эвакуацией из организации при чрезвычайных ситуациях различного характера.</p> <p><b>Практическое занятие:</b> Правила поведения населения в случаях: возникновения подозрительной ситуации; получения угрозы теракта по телефону; при попадании в заложники</p> <p><b>Практическое занятие:</b> Изучение и ознакомление с приборами радиационной и химической разведки и контроля.<br/>Правила поведения и действия людей в зонах радиоактивного, химического заражения и в очаге биологического поражения</p> | 1,2,3 | 6         |          | 2         | 2         |  |
|                  | <i>Контрольная работа</i>  | 1     | 2         |          | 2         | 2         |  |
|                  | <i>Контроль работы над индивидуальным проектом</i>   | 2     | 2         |          | 2         | 2         |  |
|                  | <i>Самостоятельная работа над проектом</i>   | 3     | 8         | 8        |           |           |  |
|                  | <b>Всего за семестр</b>  |       | <b>40</b> | <b>8</b> | <b>32</b> | <b>32</b> |  |
| <b>2 семестр</b> |  |       |           |          |           |           |  |
| <b>Тема 2.3.</b> | <p><b>Организационные основы по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени</b><br/>Содержание учебного материала:<br/><b>Лекция. Организационные основы по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени</b><br/>МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуации. Основные задачи МЧС России в области гражданской обороны, защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.<br/>Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Основная цель создания этой системы, основные задачи РСЧС по защите населения от чрезвычайных ситуаций,</p>   | 1,2,3 | 4         |          | 2         | 2         |  |



|  |   |           |   |  |   |   |                        |
|--|---|-----------|---|--|---|---|------------------------|
|  | силы и средства ликвидации чрезвычайных ситуаций.<br>Гражданская оборона, ее структура и задачи по защите населения от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий  |           |   |  | 2 | 2 |                        |
| <b>Контроль работы над индивидуальным проектом</b> |   | 2         | 2 |  | 2 | 2 |                        |
| <b>Тема 2.4.</b>                                   | <b>Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени</b><br>Содержание учебного материала:<br><b>Лекция.</b> Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени<br>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.<br>Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций. Порядок использования инженерных сооружений для защиты населения от чрезвычайных ситуаций.<br><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.<br>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<br><b>Практические занятия.</b><br>Применение средств индивидуальной защиты в ЧС (противогазы, ВМП, ОЗК).<br>Организация хранения и использования средств индивидуальной защиты.<br>Организация хранения и использования средств индивидуальной защиты | 1,2,3     | 8 |  | 2 | 2 |                        |
| <b>Работа над индивидуальным проектом</b>          |   | 2         | 2 |  | 2 |   |                        |
| <b>Раздел 3</b>                                    | <b>Основы медицинских знаний</b>  | <b>30</b> |   |  |   |   | <b>У4<br/>,У<br/>1</b> |

|  |   |          |          |  |          |          |  |
|--|---|----------|----------|--|----------|----------|--|
| Тема 3.1   | <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.  | 1,2      | 2        |  | 2        | 2        |  |
| Тема 3.2.  | <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. Правила наложения жгута и закрутки.<br><b>Практическое занятие (ролевая игра):</b> Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим с различными видами кровотечения. Наложение жгута и закрутки | 1,2,3    | 4        |  | 2        | 2        |  |
| Тема 3.3.  | <b>Лекция:</b> Первая помощь при ожогах. Понятие, основные виды и степени. Основные признаки и последствия воздействия. Первая помощь при обморожениях. Понятия, виды и степени. Основные признаки и последствия воздействия на организм человека.<br><b>Практическое занятие (ролевая игра):</b> Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим с различными видами и степенями ожогов и отморожений  | 1,2,3    | 4        |  | 2        | 2        |  |
| Тема 3.4   | <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<br><b>Практическое занятие:</b> Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания.   | 1,2      | 2        |  | 1        | 1        |  |
| <b>Контроль работы над индивидуальным проектом</b> |   | <b>2</b> | <b>2</b> |  | <b>2</b> | <b>2</b> |  |
| Тема 3.5   | <b>Лекция:</b> Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Пути передачи возбудителей инфекционных болезней. Индивидуальная и общественная  | 1,2      | 2        |  | 2        | 2        |  |

|  |   |       |           |           |           |           |  |
|--|---|-------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|
|  | профилактика инфекционных заболеваний.<br>Инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика. Ранние половые связи и их последствия для здоровья.  |       |           |           |           |           |  |
| Тема 3.6   | <b>Лекция:</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.<br><b>Практическое занятие (ролевая игра):</b> Изучение и освоение основных способов наложения повязок на различные участки тела.   | 1,2,3 | 4         |           | 2         | 2         |  |
| Тема 3.7   | <b>Лекция:</b> Первая помощь при переломах, ушибах и растяжении связок. Виды, признаки. Правила оказания первой помощи.<br>Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга. Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией.<br><b>Практическое занятие (ролевая игра):</b> Освоение основных способов оказания первой помощи пострадавшим при переломах. Транспортировка пострадавших. | 1,2   | 4         |           | 2         | 2         |  |
| <b>Дифференцированный зачет</b>  |   | 3     | 2         |           | 2         | 2         |  |
| <b>Самостоятельная работа над проектом</b>                               |   | 3     | 10        | 10        |           |           |  |
| <b>Всего за семестр</b>  |   |       | <b>50</b> | <b>10</b> | <b>40</b> | <b>40</b> |  |
| <b>Максимальное количество часов за весь курс обучения по дисциплине</b> |   |       | <b>90</b> | <b>18</b> | <b>72</b> | <b>72</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  | Д          |
|     | правила пожарной безопасности  |            |
|     | гражданская оборона  |            |
|     | первая медицинская помощь в чрезвычайных ситуациях   |            |

|     |  |   |
|-----|--|---|
| 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>                  |            |
|   | Мультимедийный компьютер   |            |

## 4.2. 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. – 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 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 : НИ 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/](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<br>(освоенные умения, усвоенные знания)  | Формы и методы контроля и<br>оценки результатов обучения |
|-------------------------|--|--|
| <b>Освоенные умения</b> |  |  |
| 1.                      | владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;<br>оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья;<br>действовать в чрезвычайных ситуациях; | Моделирование ситуаций ЧС<br>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   |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   |   | <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 | о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера.  | <p>классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера по основным признакам.</p> <p>Моделирование собственного поведения населения при угрозе и возникновения ЧС.</p>   |
| 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.  | <p>Тестирование по теме</p> <p>Решение ситуативных задач</p> <p>Практические задания</p>   |
| 5 | овладение общими (ОК) компетенциями:<br>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 |
|-----------|--------------------------|

Дифференцированный зачет проходит в форме защиты индивидуального проекта (См. КОСы)