Министерство образования, науки и молодежной политики

Нижегородской области

Краснобаковский филиал

ГБПОУ «Варнавинский технолого-экономический техникум»

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Рабочая программа**

Учебная дисциплина  **ОУД. 08** **«Основы безопасности жизнедеятельности»**

Специальность: **19.02.10 Технология продукции общественного питания**

Разработчик: Муранов А.Н.

Преподаватель ОБЖ

2018г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначена для изучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена.

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

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

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

В современных условиях глобализации развития мировой экономики, усложне­ния, интенсификации и увеличения напряженности профессиональной деятельности специалистов существенно возрастает общественно-производственное значение со­стояния здоровья каждого человека. Здоровье становится приоритетной социальной ценностью. В связи с этим исключительную важность приобретает высокая профес­сиональная подготовка специалистов различного профиля к принятию решений и действиям по предупреждению чрезвычайных ситуаций (ЧС), а при их возникнове­нии — к проведению соответствующих мероприятий по ликвидации их негативных последствий, и прежде всего к оказанию первой помощи пострадавшим.

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

Основными содержательными разделами рабочей программы являются: введение в дисци­плину, обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья, государственная система обеспечения безопасности населения, основы обороны государства и воинская обязанность, основы медицинских знаний.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» является учеб­ным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В ГБПОУ «Варнавинский технолого-экономический техникум», реализующем образова­тельную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образова­ния.

В учебных планах ППССЗ место учебной дисциплины «Основы безопас­ности жизнедеятельности» — в составе общих общеобразовательных учебных дис­циплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования для специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Освоение содержания учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятель­ности» обеспечивает достижение следующих результатов:

* ***личностных:***
* развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспе­чивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
* готовность к служению Отечеству, его защите;
* формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осо­знанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
* исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);
* воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природ­ной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной цен­ности;
* освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природ­ного, техногенного и социального характера;
* ***межпредметных:***
* овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; ана­лизировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
* овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасно­му поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
* формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генери­ровать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
* приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных ис­точников и новых информационных технологий;
* развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседни­ка, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
* формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять раз­личные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвы­чайных ситуаций;
* формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по ха­рактерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
* развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в кон­кретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
* формирование умения анализировать явления и события природного, тех­ногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного по­ведения;
* развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участво­вать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;
* освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и дру­гих технических средств, используемых в повседневной жизни;
* приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
* формирование установки на здоровый образ жизни;
* развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;

• ***предметных:***

* сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятель­ности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, по­вышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;
* получение знания основ государственной системы, российского законодатель­ства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;
* сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциаль­ного поведения;
* сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обе­спечения духовного, физического и социального благополучия личности;
* освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций при­родного, техногенного и социального характера;
* освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;
* развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обо­роны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
* формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать раз­личные информационные источники;
* развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повсе­дневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
* получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения во­енной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;
* освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, уволь­нения с военной службы и пребывания в запасе;
* овладение основами медицинских знаний и оказание первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях, различных видах поражения), включая знания об инфекционных заболеваниях и их профилактике.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Введение**

Актуальность изучения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», цели и задачи дисциплины. Основные теоретические положения дисциплины, опреде­ления терминов «среда обитания», «биосфера», «опасность», «риск», «безопасность». Необходимость формирования безопасного мышления и поведения. Культура безопас­ности жизнедеятельности — современная концепция безопасного типа поведения личности. Значение изучения основ безопасности жизнедеятельности при освоении специальностей СПО.

1. **Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья**
   1. Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье. Здоровый об­раз жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.
   2. Факторы, способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и за­каливание организма. Занятия физической культурой. Психологическая уравновешен­ность и ее значение для здоровья. Режим дня, труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья. Влияние двигательной активности на здоровье человека. За­каливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровье человека.
   3. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов.
   4. Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркоти­ков) и их профилактика. Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспо­собности.

Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные ча­сти. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье.

Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Соци­альные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.

* 1. Правила и безопасность дорожного движения. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации до­рожного движения.
  2. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и обще­ства. Социальная роль женщины в современном обществе. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, влияющие на него. Здоровый образ жизни — необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья.
  3. Правовые основы взаимоотношения полов. Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи. Основы семейного права в Российской Феде­рации. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка».

1. **Государственная система обеспечения безопасности населения**
   1. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и тех­ногенного характера.
   2. Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного харак­тера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характе­ра. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.).
   3. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычай­ных ситуаций (РСЧС), история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые для защиты населения от чрезвычайных ситуаций.
   4. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны. Основ­ные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций.
   5. 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.
   6. 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.
   7. 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.
   8. Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций. Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по за­щите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, опо­вещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения. Ор­ганизация гражданской обороны в образовательном учреждении, ее предназначение.
   9. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника. Меры безопасности для населения, оказавшегося на территории военных действий.
   10. 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. **Основы обороны государства и воинская обязанность**
   1. История создания Вооруженных Сил России. Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в сере­дине XVI века. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIXвека, создание массовой армии. Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение. Основные предпосылки проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федера­ции на современном этапе. Функции и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности.
   2. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск. Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура. Военно-воздушные силы: история создания, предназначение, структу­ра. Военно-морской флот, история создания, предназначение, структура. Ракетные войска стратегического назначения: история создания, предназначение, структура. Войска воздушно-космической обороны: история создания, предназначение, струк­тура. Воздушно-десантные войска: история создания, предназначение, структура. Другие войска: Пограничные войска Федеральной службы безопасности Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, Железнодорожные войска Российской Федерации, войска гражданской обороны МЧС Росси. Их состав и предназначение.
   3. Воинская обязанность. Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на во­инский учет.
   4. Обязательная подготовка граждан к военной службе. Основное содержание обя­зательной подготовки гражданина к военной службе. Добровольная подготовка граждан к военной службе. Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе: занятия военно-прикладными видами спорта; обучение по дополнительным об­разовательным программам, имеющее целью военную подготовку несовершеннолетних граждан в учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования; обучение по программам подготовки офицеров запаса на военных кафе­драх в образовательных учреждениях высшего профессионального образования.
   5. Призыв на военную службу. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повсе­дневный порядок жизни воинской части.
   6. Прохождение военной службы по контракту. Основные условия прохождения военной службы по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту. Сроки военной службы по контракту. Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту.
   7. Альтернативная гражданская служба. Основные условия прохождения аль­тернативной гражданской службы. Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы.
   8. Качества личности военнослужащего как защитника Отечества: любовь к Родине, высокая воинская дисциплина, верность воинскому долгу и военной при­сяге, готовность в любую минуту встать на защиту свободы, независимости консти­туционного строя в России, народа и Отечества. Военнослужащий — специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой. Требования воинской дея­тельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профес­сиональным качествам гражданина. Виды воинской деятельности и их особенности. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск. Требования к психическим и морально-этическим качествам призывника. Основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета). Военнослужащий — подчиненный, строго соблюдающий Конституцию РФ и законодательство Российской Федерации, выполняющий требо­вания воинских уставов, приказы командиров и начальников.
   9. 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 (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная). Дисциплинарные взыскания, на­лагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву. Уголовная ответственность за преступления против военной службы (неисполнение приказа, на­рушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.). Соблюдение норм международного гуманитарного права.
   10. Как стать офицером Российской армии. Основные виды военных образова­тельных учреждений профессионального образования. Правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования. Организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации.
   11. Боевые традиции Вооруженных Сил России. Патриотизм и верность воин­скому долгу — основные качества защитника Отечества. Воинский долг — обязан­ность по вооруженной защите Отечества. Дни воинской славы России — дни славных побед. Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России. Дружба, войсковое товари­щество — основа боевой готовности частей и подразделений. Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений. Войсковое товарищество — боевая традиция Россий­ской армии и флота.
   12. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Ритуал приведения к во­енной присяге. Ритуал вручения боевого знамени воинской части. Вручение личному составу вооружения и военной техники. Проводы военнослужащих, уволенных в за­пас или отставку. Символы воинской чести. Боевое знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы. Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.
3. **Основы медицинских знаний**
   1. 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».
   2. Понятие травм и их виды. Правила первой помощи при ранениях. Правила наложения повязок различных типов. Первая помощь при травмах различных обла­стей тела. Первая помощь при проникающих ранениях грудной и брюшной полости, черепа. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга. Первая помощь при переломах. Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией.
   3. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания. Понятие травматиче­ского токсикоза. Местные и общие признаки травматического токсикоза. Основные периоды развития травматического токсикоза.
   4. 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.
   5. Первая помощь при ожогах. Понятие, основные виды и степени ожогов. Пер­вая помощь при термических ожогах. Первая помощь при химических ожогах. Пер­вая помощь при воздействии высоких температур. Последствия воздействия высоких температур на организм человека. Основные признаки теплового удара. Предупре­ждение развития перегревов. Воздействие ультрафиолетовых лучей на человека.
   6. Первая помощь при воздействии низких температур. Последствия воздействия низких температур на организм человека. Основные степени отморожений.
   7. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей.
   8. Первая помощь при отравлениях. Острое и хроническое отравление.
   9. 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.
   10. 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.
   11. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка. Основные средства плани­рования семьи. Факторы, влияющие на здоровье ребенка. Беременность и гигиена беременности. Признаки и сроки беременности. Понятие патронажа, виды патрона жей. Особенности питания и образа жизни беременной женщины.
   12. Основы ухода за младенцем. Физиологические особенности развития ново­рожденных детей. Основные мероприятия по уходу за младенцами. Формирование основ здорового образа жизни. Духовность и здоровье семьи.

**Примерные темы рефератов (докладов), индивидуальных проектов**

* Эволюция среды обитания, переход к техносфере.
* Взаимодействие человека и среды обитания.
* Стратегия устойчивого развития как условие выживания человечества.
* Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе.
* Здоровый образ жизни — основа укрепления и сохранения личного здоровья.
* Факторы, способствующие укреплению здоровья.
* Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы.
* Роль физической культуры в сохранении здоровья.
* Пути сохранения репродуктивного здоровья общества.
* Алкоголь и его влияние на здоровье человека.
* Табакокурение и его влияние на здоровье.
* Наркотики и их пагубное воздействие на организм.
* Компьютерные игры и их влияние на организм человека.
* Особенности трудовой деятельности женщин и подростков.
* Характеристика ЧС природного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.
* Характеристика ЧС техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.
* Терроризм как основная социальная опасность современности.
* Космические опасности: мифы и реальность.
* Современные средства поражения и их поражающие факторы.
* Оповещение и информирование населения об опасности.
* Инженерная защита в системе обеспечения безопасности населения.
* Правовые и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятель­ности.
* МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.
* Структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды и рода войск.
* Основные виды вооружения и военной техники в Российской Федерации.
* Военная служба как особый вид федеральной государственной службы.
* Организация и порядок призыва граждан на военную службу в Российской Федерации.
* Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации.
* Символы воинской чести.
* Патриотизм и верность воинскому долгу.
* Дни воинской славы России.
* Города-герои Российской Федерации.
* Города воинской славы Российской Федерации.
* Профилактика инфекционных заболеваний.
* Первая помощь при острой сердечной недостаточности.
* СПИД – чума XXI века.
* Оказание первой помощи при бытовых травмах.
* Духовность и здоровье семьи.
* Здоровье родителей — здоровье ребенка.
* Формирование здорового образа жизни с пеленок.
* Как стать долгожителем?
* Рождение ребенка — высшее чудо на Земле.
* Политика государства по поддержке семьи.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования вне зависимости от профиля профессионального образования максимальная учебная нагрузка обучаю­щихся составляет:

* по специальностям СПО — 105 часов, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка — 70 часов; самостоятельная работа студентов — 35 часов;

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**(I вариант — совместное обучение юношей и девушек)**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Количество часов |
| Аудиторные занятия. Содержание обучения | Специальности СПО |
| Введение | 2 |
| Обеспечение личной безопасности и сохра­нение здоровья | 16 |
| Государственная система обеспечения безо­пасности населения | 16 |
| Основы обороны государства и воинская обязанность | 18 |
| Основы медицинских знаний | 18 |
| Итого | 70 |
| Внеаудиторная самостоятельная работа | |
| Подготовка рефератов, докладов, индиви­дуального проекта с использованием инфор­мационных технологий, организация ре­жима дня, труда и отдыха, рационального питания и двигательной активности и др. | 35 |
| Промежуточная аттестация в форме диф.зачета | |
| Всего | 105 |

Тематический план учебной дисциплины

**«Основы безопасности жизнедеятельности»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Максим. учебн. нагрузка | Обязат. учебн. нагрузка | Самост учебн. нагрузка |
| *1* | *2* | *3* | *4* | *5* |
|  | **Введение** | **2** | **2** |  |
| **1** | **Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья** | **23** | **16** | **7** |
| 1.1. | Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья | 3 | 2 | 1 |
| 1.2. | Факторы, способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и закаливание организма. Занятие физической культурой. | 3 | 2 | 1 |
| 1.3. | Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды. | 3 | 2 | 1 |
| 1.4. | Вредные привычки и их профилактика. Алкоголь и курение, их влияние на состояние здоровья. Социальные последствия употребления алкоголя. | 3 | 2 | 1 |
| 1.5. | Наркомания и токсикомания, общие понятия и определение. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании | 2 | 2 |  |
| 1.6 | Правила и безопасность дорожного движения. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средства при организации дорожного движения. | 3 | 2 | 1 |
| 1.7. | Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Социальная роль женщины в современном обществе. | 3 | 2 | 1 |
| 1.8. | Правовые аспекты взаимоотношения полов. Брак и семья. Культура брачных отношений. Основы семейного права в РФ. | 3 | 2 | 1 |
| **2** | **Государственная система обеспечения безопасности населения** | **26** | **16** | **10** |
| 2.1. | Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера | 3 | 2 | 1 |
| 2.2. | Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания. | 4 | 2 | 2 |
| 2.3.  . | Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуации (РСЧС), история её создания, предназначение, структура РСЧС и основные задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций | 4 | 2 | 2 |
| 2.4. | Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны. Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны  Структура и органы управления гражданской обороной. Силы и средства ГО | 3 | 2 | 1 |
| 2.5. | Современные средства поражения и их поражающие факторы. Оповещение и информирование населения об опасностях. Мероприятия по защите населения. | 3 | 2 | 1 |
| 2.6. | Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. | 3 | 2 | 1 |
| 2.7. | Аварийно-спасательные и другие неотложные работы в зонах ЧС. Санитарная обработка людей в зонах поражения.  Обучение населения защите от ЧС. | 3 | 2 | 1 |
| 2.8. | Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан: МЧС, полиция РФ, служба скорой помощи и др. гос. службы. | 3 | 2 | 1 |
| **3** | **Основы обороны государства и воинская обязанность** | **30** | **18** | **12** |
| 3.1. | История создания Вооруженных Сил России. Основные предпосылки проведения военной реформы российских Вооруженных Сил. | 4 | 2 | 2 |
| 3.2. | Организационная структура Вооруженных Сил РФ. Виды вооруженных Сил и рода войск. Другие войска. | 4 | 2 | 2 |
| 3.3. | Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил РФ. Основные понятия о воинской обязанности. Организация воинского учета. | 3 | 2 | 1 |
| 3.4. | Обязательная и добровольная подготовка граждан к военной службе. Призыв на военную службу. | 3 | 2 | 1 |
| 3.5. | Основные условия прохождения военной службы по контракту. Общие права и обязанности военнослужащих. Виды ответственности. | 3 | 2 | 1 |
| 3.6. | Основные качества личности военнослужащего. Виды воинской деятельности и их особенности. | 3 | 2 | 1 |
| 3.7. | Воинская дисциплина, её сущность и значение. Основные виды военных образовательных учреждений. Правила приема граждан в военные образовательные учреждения. | 3 | 2 | 1 |
| 3.8. | Боевые традиции Вооруженных Сил России. Дни воинской славы России – дни славных побед. | 4 | 2 | 2 |
| 3.9. | Символы воинской чести. Боевое знамя воинской части. Ордена – почетные награды за воинское отличие и заслуги. Ритуалы Вооруженных сил Российской федерации | 3 | 2 | 1 |
| **4.** | **Основы медицинских знаний** | **24** | **18** | **6** |
| 4.1. | Понятие о первой помощи. Общие правила оказания первой помощи. | 2 | 2 |  |
| 4.2. | Понятие травм и их виды. Правила первой помощи при ранениях. Правила наложения повязок различных типов. Первая помощь при травмах различных областей тела. Первая помощь при переломах. Первая помощь при электротравмах. | 3 | 2 | 1 |
| 4.3. | Первая помощь при синдроме длительного сдавливания. Понятие травматического токсикоза. Местные и общие признаки травматического токсикоза. | 3 | 2 | 1 |
| 4.4. | Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при различных видах кровотечений. Правила наложения жгута и закрутки. Основные признаки внутреннего кровотечения. | 3 | 2 | 1 |
| 4.5. | Первая помощь при ожогах. Понятие, основные виды и степени ожогов. Первая помощь при воздействии низких температур. Основные степени отморожения. Профилактика отморожений. | 2 | 2 |  |
| 4.6. | Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Первая помощь при отравлении. Острое и хроническое отравление. | 3 | 2 | 1 |
| 4.7. | Первая помощь при отсутствии сознания. Признаки обморока. Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца). Признаки клинической смерти. Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания. | 3 | 2 | 1 |
| 4.8. | Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика. Пути передачи инфекции. Индивидуальная и общественная профилактика инфекционных заболеваний. Инфекции, передаваемые половым путем и их профилактика. | 3 | 2 | 1 |
| 4.9. | Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка. Планирование семьи. Факторы влияющие на здоровье ребенка. Основы ухода за младенцев. Духовность и здоровье семьи. | 2 | 2 |  |
|  | ***Итого:*** | ***105*** | ***70*** | ***35*** |

**ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание обучения | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий) |
| Введение | Различение основных понятий и теоретических положений основ безопасности жизнедеятельности, применение знаний дисциплины для обеспечения своей безопасности.  Анализ влияния современного человека на окружающую среду, оценка примеров зависимости благополучия жизни людей от состояния окружающей среды; моделирование ситуаций по со­хранению биосферы и ее защите |
| 1. Обеспечение личной безопасности и сохране­ние здоровья населения | Определение основных понятий о здоровье и здоровом образе жизни.  Усвоение факторов, влияющих на здоровье, выявление факто­ров, разрушающих здоровье, планирование режима дня, выяв­ление условий обеспечения рационального питания, объяснение случаев из собственной жизни и своих наблюдений по планиро­ванию режима труда и отдыха.  Анализ влияния двигательной активности на здоровье человека, определение основных форм закаливания, их влияния на здоровье человека, обоснование последствий влияния алкоголя на здоровье человека и социальных последствий употребления алкоголя. Анализ влияния неблагоприятной окружающей среды на здоро­вье человека.  Моделирование социальных последствий пристрастия к нарко­тикам.  Моделирование ситуаций по организации безопасности дорож­ного движения.  Характеристика факторов, влияющих на репродуктивное здоро­вье человека.  Моделирование ситуаций по применению правил сохранения и укрепления здоровья |
| 2. Государственная система обеспечения безопасности населения | Усвоение общих понятий чрезвычайных ситуаций, классифика­ция чрезвычайных ситуаций природного и техногенного харак­тера по основным признакам, характеристика особенностей ЧС различного происхождения.  Выявление потенциально опасных ситуаций для сохранения жизни и здоровья человека, сохранения личного и общественно­го имущества при ЧС.  Моделирование поведения населения при угрозе и возникнове­нии ЧС.  Освоение моделей поведения в разных ситуациях: как вести себя дома, на дорогах, в лесу, на водоемах, характеристика основных функций системы по предупреждению и ликвидации ЧС (РСЧС); объяснение основных правил эвакуации населения в условиях чрезвычайных ситуаций, оценка правильности выбора индивиду­альных средств защиты при возникновении ЧС; раскрытие воз­можностей современных средств оповещения населения об опасно­стях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени; характеристика правил безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника. Определение мер безопасности населения, оказавшегося на тер­ритории военных действий.  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 |
| 3. Основы обороны государства и воинская обязанность | Различение основных понятий военной и национальной безопас­ности, освоение функций и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, характеристика основных этапов создания Вооруженных Сил России.Анализ основных этапов проведения военной реформы Воору­женных Сил Российской Федерации на современном этапе, определение организационной структуры, видов и родов Воору­женных Сил Российской Федерации; формулирование общих, должностных и специальных обязанностей военнослужащих. Характеристика распределения времени и повседневного поряд­ка жизни воинской части, сопоставление порядка и условий про­хождения военной службы по призыву и по контракту; анализ условий прохождения альтернативной гражданской службы. Анализ качеств личности военнослужащего как защитника Отечества.  Характеристика требований воинской деятельности, предъ­являемых к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина; характеристика понятий «воинская дисциплина» и «ответственность»; освоение основ строевой подготовки.  Определение боевых традиций Вооруженных Сил России, объ­яснение основных понятий о ритуалах Вооруженных Сил Рос­сийской Федерации и символах воинской чести |
| 4.Основы медицинских знаний | Освоение основных понятий о состояниях, при которых оказывается первая помощь; моделирование ситуаций по оказанию первой помощи при несчастных случаях.  Характеристика основных признаков жизни.  Освоение алгоритма идентификации основных видов кровотечений, классификация основных признаков теплового удара.  Определение основных средств планирования семьи. |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Помещение кабинета основ безопасности жизнедеятельности удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН

1. 178-02). Оно оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе учебной мебелью и техни­ческими средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки учащихся.

В кабинете имеется мультимедийное оборудование, при помощи которого участники образовательного процесса могут просматривать визуальную информацию по основам безопасности жизнедеятельности, создавать презентации, видеоматериа­лы, иные документы.

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения програм­мы учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» входят:

* наглядные пособия (комплекты учебных стендов, плакатов, пор­третов выдающихся полководцев и флотоводцев России);
* информационно-коммуникативные средства;
* экранно-звуковые пособия;
* тренажеры для отработки навыков оказания сердечно-легочной и мозговой реа­нимации с индикацией правильности выполнения действий на экране компью­тера и пульте контроля управления — роботы-тренажеры типа «Гоша» и др.;
* имитаторы ранений и поражений;
* образцы средств индивидуальной защиты (СИЗ): противогаз ГП-5, респиратор Р-2, общевойсковой защитный комплект(ОЗК), общевойсковой прибор химической разведки, компас-азимут;
* образцы средств первой медицинской помощи: индивидуальный перевязоч­ный пакет ИПП-1; жгут кровоостанавливающий; аптечка индивидуальная АИ-2; комплект противоожоговый; индивидуальный противохимический пакет ИПП-11; сумка санитарная;
* образцы средств пожаротушения (СП);
* макет автомата Калашникова;
* обучающие и контролирующие программы по темам дисциплины;
* комплекты технической документации, в том числе паспорта на средства обу­чения, инструкции по их использованию и технике безопасности;
* библиотечный фонд.

В библиотечный фонд входят учебники, учебно-методические комплекты (УМК), обеспечивающие освоение учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятель­ности», рекомендованные или допущенные для использования в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего об­разования.

В процессе освоения программы учебной дисциплины «Основы безопасности жизне­деятельности» студенты имеют возможность доступа к электронным учебным материалам по основам безопасности жизнедеятельности, имеющимся в свободном доступе в сети Интернет (электронным книгам, практикумам, тестам).

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

**Для студентов**

1. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А.Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред.проф. образования. — М., 2015.
2. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л.Безопасность жизнедеятельности: учебник для учреждений сред.проф. образования. — М., 2014.
3. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л.Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учеб.пособие для учреждений сред. проф. образования. — М., 2013.
4. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л.Безопасность жизнедеятельности. Учебник для учреждений среднего проф. образования 2013.
5. Смирнов А.Т.Основы военной службы: учебник для студентов сред. спец. учеб. заведений, а также преподавателей этого курса. — М., 2014.

**Интернет-ресурсы**

[www.mchs.gov.ru](http://www.mchs.gov.ru)(сайт МЧС РФ). [www.mvd.ru](http://www.mvd.ru)(сайт МВД РФ). [www.mil.ru](http://www.mil.ru)(сайт Минобороны). [www.fsb.ru](http://www.fsb.ru)(сайт ФСБ РФ).

[www.dic.academic.ru](http://www.dic.academic.ru)(Академик. Словари и энциклопедии). [www.booksgid.com](http://www.booksgid.com)(Воо^ Gid.Электронная библиотека).

[www.globalteka.ru/index.html](http://www.globalteka.ru/index.html)(Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов). [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru)(Единое окно доступа к образовательным ресурсам). [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)(Электронно-библиотечная система IPRbooks).

www. school. edu. ru/default. asp(Российский образовательный портал. Доступность, каче­ство, эффективность).

www. ru/book(Электронная библиотечная система).

[www.pobediteli.ru](http://www.pobediteli.ru)(проект «ПОБЕДИТЕЛИ: Солдаты Великой войны»). www. monino. ru(Музей Военно-Воздушных Сил).

[www.simvolika.rsl.ru](http://www.simvolika.rsl.ru)(Государственные символы России. История и реальность). www. militera. lib. ru(Военная литература).

www.biblioclub.ru