

МИНОБРНАУКИ РОССИИ



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Российский государственный гуманитарный университет»  
(ФГБОУ ВО «РГГУ»)**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **БД.07 Основы безопасности жизнедеятельности**

**специальности 46.02.01. Документационное обеспечение управления и архивоведение  
(социально-экономического профиля)**

2021 г.

ОДОБРЕНА  
Предметной (цикловой) комиссией по  
Физической культуре, Основам безопасности  
жизнедеятельности и Безопасности  
жизнедеятельности

Протокол  
№ 1 от «10» сентября 2021г.

Разработана на основе  
– требований федерального  
государственного образовательного  
стандарта государственного  
образовательного стандарта среднего  
общего образования (утвержден приказом  
Минобрнауки России от 17.05.2012 г.  
№ 413),  
– примерной программы  
общеобразовательной дисциплины Основы  
безопасности жизнедеятельности,  
рекомендованной ФГАУ «ФИРО» для  
реализации основной профессиональной  
образовательной программы СПО на базе  
основного общего образования с  
получением среднего общего образования  
(протокол №3 от 21.07.2015г).

Разработчик: Бочаров Б.В., к. воен. наук, профессор, преподаватель ГК РГГУ

Рецензент: Нецветаев А.Г., к. биол. н., преподаватель Гуманитарного колледжа РГГУ

## Содержание

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	19

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## Основы безопасности жизнедеятельности

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета Основы безопасности жизнедеятельности является частью основной образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения основной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ), относящейся к социально-экономическому профилю.

Рабочая программа может использоваться другими образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

Рабочая программа учебного предмета может быть адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

### 1.2. Место предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебный предмет Основы безопасности жизнедеятельности является частью предметной области Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности ФГОС среднего общего образования. Учебный предмет Основы безопасности жизнедеятельности является базовым предметом БД 07 и изучается в общеобразовательном цикле ППССЗ.

### 1.3. Цели и задачи предметом - требования к результатам освоения предмета:

Реализация учебного предмета Основы безопасности жизнедеятельности направлена 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;

В результате изучения учебного предмета обучающийся должен **уметь**:

- формировать представления о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;
- формировать представления о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;
- формировать представления о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
- предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;
- применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- владеть основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике

В результате изучения учебного предмета обучающийся должен **знать**:

- основы государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;
- распространенные опасные и чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера;
- факторы, пагубно влияющие на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т.д.);
- основные меры защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- основы обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка;
- основные виды военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;
- основы медицинских знаний.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 105 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 70 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 35 часов.

#### **1.5. Результаты освоения программы учебного предмета**

Освоение содержания учебного предмета Основы безопасности жизнедеятельности обеспечивает достижение студентами 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;

##### **метапредметных:**

- 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 выработать 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;

– владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>105</b>
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	70
в том числе:	
лекции, уроки	70
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>35</b>
подготовка рефератов	25
подготовка к занятиям, промежуточной и итоговой аттестации	6
подготовка к контрольным работам	4
<b>Формы промежуточной аттестации:</b> 1 семестр - аттестация с оценкой, 2 семестр - дифференцированный зачет	



## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета Основы безопасности жизнедеятельности

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера и их характеристики</b>		<b>16</b>	
Тема 1. Чрезвычайные ситуации и их современная классификация. Введение в предмет, термины и определения	<b>Содержание учебного материала</b> Классификация опасных и чрезвычайных ситуаций по происхождению (природные, техногенные и социальные).	2	1
Тема 2. Характеристика опасных природных явлений, техногенных аварий и катастроф, также опасностей возникающих при ведении военных действий или вследствие военных действий	<b>Содержание учебного материала</b> Общая характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, возможные последствия, принимаемые меры по их предупреждению и снижению ущерба. Защита населения территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	2	1
Тема 3. ЧС природного и техногенного характера. Правила поведения при ЧС природного и техногенного характера	<b>Содержание учебного материала</b> Влияние хозяйственной деятельности человека на атмосферу, гидросферу и биосферу. Общие требования к экологической и производственной безопасности технических систем и технологических процессов.	2	1
Тема 4. Характеристика опасных ситуаций социального характера. Возможная криминогенная обстановка, правила безопасного поведения	<b>Содержание учебного материала</b> Краткая характеристика опасных ситуаций социального характера. Возможная криминогенная обстановка в местах проживания, правила безопасного поведения в местах повышенной криминогенной опасности (на рынке, стадионе, вокзале и др.).	2	1

Тема 5. Роль несовершеннолетних в возникновении опасных ситуаций социального характера. Уголовная ответственность несовершеннолетних	<b>Содержание учебного материала</b> Роль несовершеннолетних в возникновении опасных ситуаций социального характера. Уголовная ответственность несовершеннолетних. Хулиганство, вандализм, грубое нарушение общественного порядка, повреждение чужого имущества, насилие над личностью. Виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним.	2	1
Тема 6. РСЧС, история ее создания, предназначения, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций	<b>Содержание учебного материала</b> РСЧС, история ее создания, предназначения, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций.	4	1
Тема 7. Права и обязанности граждан РФ в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций	<b>Содержание учебного материала</b> Права и обязанности граждан РФ в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.	2	1
<b>Раздел 2. Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны</b>		<b>18</b>	
Тема 8. Гражданская оборона, история ее создания, предназначения и задачи по обеспечению защиты населения	<b>Содержание учебного материала</b> Гражданская оборона, история ее создания, предназначения и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при введении боевых действий или вследствие этих действий.	2	1
Тема 9. Структура управления и органы управления гражданской обороной	<b>Содержание учебного материала</b> Организация управления гражданской обороной. Структура управления и органы управления гражданской обороной. Организационная структура гражданской обороны в организации, ее задачи на мирное и военное время.	2	1
Тема 10. Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва	<b>Содержание учебного материала</b> Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм.	2	1
Тема 11. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм	<b>Содержание учебного материала</b> Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм.	2	1

Тема 12. Бактериологическое (биологическое) оружие, способы и признаки его применения. Современные обычные средства поражения, их поражающие факторы	<b>Содержание учебного материала</b> Бактериологическое (биологическое) оружие, способы и признаки его применения. Современные обычные средства поражения, их поражающие факторы. Проводимые мероприятия по защите населения от современных средств поражения.	2	1
Тема 13. Порядок оповещения населения при ЧС. Действия населения и персонала объектов по сигналам оповещения	<b>Содержание учебного материала</b> Порядок оповещения населения при ЧС. Действия населения и персонала объектов по сигналам оповещения.	2	1
Тема 14. Защитные сооружения ГО, их предназначения, виды сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях	<b>Содержание учебного материала</b> Защитные сооружения ГО, их предназначения, виды сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях.	2	1
Тема 15. Средства индивидуальной защиты населения	<b>Содержание учебного материала</b> Средства индивидуальной защиты населения. Основные средства защиты органов дыхания и правила их использования. Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики.	2	2
Тема 16. Организация проведения аварийно-спасательных работ в зонах чрезвычайных ситуаций. Эвакуация населения	<b>Содержание учебного материала</b> Организация проведения аварийно-спасательных работ в зонах чрезвычайных ситуаций. Эвакуация населения. Организация и проведение эвакуации. Назначение и работа эвакуационных комиссий. Обязанности и правила поведения населения при эвакуации.	2	2
<b>Самостоятельная работа студентов</b> включает в себя: систематическую проработку конспектов занятий, литературы, подготовку к занятиям, промежуточной аттестации, к контрольным работам.		17	
<b>Примерная тематика рефератов:</b> 1. Безопасность жизнедеятельности в жизни современного общества. 2. Чрезвычайные ситуации техногенного происхождения: группы и виды. 3. Аварии и катастрофы с выбросом химически опасных веществ и очаги поражения (поражающие признаки). 4. Аварии с выбросом радиоактивных веществ и очаги поражения. 5. Аварии (катастрофы) на пожаро-взрывоопасных объектах и очаги поражения. 6. Аварии на гидродинамически опасных объектах и очаги поражения. 7. Аварии и катастрофы на транспорте.		12	

<ol style="list-style-type: none"> <li>8. Аварии и катастрофы на коммунально-энергетических сетях.</li> <li>9. Возможные чрезвычайные ситуации (аварии, катастрофы) техногенного характера в пределах г. Москвы и Московской области.</li> <li>10. История крупных аварий и катастроф на территории Москвы и Московской области.</li> <li>11. Основные источники и причины чрезвычайных ситуаций техногенного характера.</li> <li>12. Крупнейшие техногенные ЧС на территории России (стран СНГ) в последнее десятилетие 20-го века и их последствия.</li> <li>13. Классификация и характеристики чрезвычайных ситуаций (катастроф) природного характера: группы и виды.</li> <li>14. Стихийные бедствия геофизического и геологического характера и их возможные последствия.</li> <li>15. Стихийные бедствия метеорологического характера и их последствия.</li> <li>16. Стихийные бедствия гидрологического характера и их последствия.</li> <li>17. Крупнейшие природные катастрофы 20-го и 21-го века и их последствия.</li> <li>18. Биолого-социальные ЧС и их последствия для людей и окружающей среды.</li> <li>19. Последствия космических катастроф и основные поражающие факторы от воздействия космических объектов (техногенного происхождения).</li> <li>20. Чрезвычайные ситуации экологического характера и их влияние на изменение состояния окружающей среды.</li> <li>21. Влияние техногенных аварий и катастроф на экологическое состояние окружающей среды.</li> <li>22. Современные средства (системы) вооруженной борьбы: общая классификация.</li> <li>23. Обычные средства поражения и основные поражающие факторы от их воздействия.</li> <li>24. Оружие массового поражения и основные поражающие факторы от его воздействия.</li> <li>25. Нетрадиционные средства (системы) поражения и их последствия для окружающей среды.</li> <li>26. Современные ядерные средства вооружения и опасность их применения для человечества.</li> <li>27. Возможные экологические последствия войн и военных конфликтов.</li> <li>28. Способы борьбы с лесными и торфяными пожарами.</li> <li>29. Действия человека, оказавшегося в зоне лесного пожара.</li> <li>30. Поведение человека, оказавшегося в зоне наводнения.</li> <li>31. Поведение и действие человека при землетрясении.</li> <li>32. Меры защиты человека при урагане.</li> <li>33. Предназначение, задачи и организационная структура РСЧС.</li> <li>34. Задачи и структура МЧС России.</li> <li>35. Общие положения по защите населения, требования к защите населения, принципы и способы защиты населения в ЧС.</li> <li>36. Укрытие населения (персонала объектов) в защитных сооружениях ГО.</li> <li>37. Эвакуация населения, сущность и способы рассредоточения и эвакуации.</li> <li>38. Применение средств индивидуальной защиты.</li> <li>39. Правила поведения и действия населения в очаге ядерного поражения.</li> <li>40. Правила поведения и действия населения в очаге химического поражения.</li> <li>41. Поведение в очаге бактериологического (биологического) поражения.</li> <li>42. Правила поведения и действия населения в очаге комбинированного поражения.</li> </ol>		
---	--	--

		<b>Всего за 1 семестр:</b>	<b>51</b>	
<b>Раздел 3. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи</b>			<b>16</b>	
Тема 17. Ранения, их виды. Кровотечения, их виды. Первая помощь при кровотечениях	<b>Содержание учебного материала</b> Ранения, их виды. Первая помощь при ранениях. Профилактика осложнения ран. Правила наложения повязок на голову, верхние и нижние конечности. Кровотечения, их виды. Первая помощь при кровотечениях. Способы временной остановки кровотечений. Точки пальцевого прижатия артерий. Правила наложения кровоостанавливающего жгута.		2	2
Тема 18. Переохлаждение и обморожение, первая медицинская помощь при обморожении	<b>Содержание учебного материала</b> Переохлаждение и обморожение, первая медицинская помощь при обморожении.		2	2
Тема 19. Первая помощь при остановке сердца	<b>Содержание учебного материала</b> Первая помощь при остановке сердца. Понятия клинической смерти и реанимация. Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких.		2	2
Тема 20. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика	<b>Содержание учебного материала</b> Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика. Наиболее характерные инфекционные заболевания, механизм передачи инфекции. Профилактика наиболее часто встречающихся инфекционных заболеваний.		2	2
Тема 21. Характеристика ситуаций, при которых возможно массовое поражение людей	<b>Содержание учебного материала</b> Характеристика ситуаций, при которых возможно массовое поражение людей.		2	2
Тема 22. Особенности оказания первой помощи при радиационном поражении	<b>Содержание учебного материала</b> Особенности оказания первой помощи при радиационном поражении в сочетании с травматическими повреждениями.		2	2
Тема 23. Первая помощь при отравлении опасными химическими веществами (ОХВ)	<b>Содержание учебного материала</b> Первая помощь при отравлении опасными химическими веществами (ОХВ).		2	2

Тема 24. Правила оказания само- и взаимопомощи в различных чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера	<b>Содержание учебного материала</b> Правила оказания само- и взаимопомощи в различных чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера (землетрясения, наводнения, пожары, промышленные катастрофы).	2	2
<b>Раздел 4. Основы здорового образа жизни</b>		<b>20</b>	
Тема 25. ЗОЖ. Основные критерии здоровья	<b>Содержание учебного материала</b> Здоровый образ жизни как средство сохранения и укрепления индивидуального здоровья. Основные критерии здоровья.	2	1
Тема 26. Общие понятия о режиме жизнедеятельности человека, пути обеспечения высокого уровня работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b> Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе его жизнедеятельности. Общие понятия о режиме жизнедеятельности человека, пути обеспечения высокого уровня работоспособности.	2	1
Тема 27. Режим труда и отдыха. Влияние биологического режима на уровне жизнедеятельности человека	<b>Содержание учебного материала</b> Значение режима труда и отдыха для гармоничного развития человека. Влияние биологического режима на уровне жизнедеятельности человека. Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека. Необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой.	2	1
Тема 28. Физиологические особенности влияния закаливающих процедур на организм человека	<b>Содержание учебного материала</b> Физиологические особенности влияния закаливающих процедур на организм человека. Правила использования факторов окружающей природной среды для закаливания. Необходимость системного выполнения закаливающих процедур.	2	1
Тема 29. Общая характеристика режима питания и его роль в обеспечении здоровья и работоспособности человека	<b>Содержание учебного материала</b> Питание – основные понятия и его роль в жизни человека.	2	1
Тема 30. Сбалансированное питание, раздельное питание, видовое питание, основные определения и подходы	<b>Содержание учебного материала</b> Сбалансированное питание, раздельное питание, видовое питание, основные определения и подходы. Понятия о вегетарианском, диетическом, лечебном питании. Общая характеристика режима питания и его роль в обеспечении здоровья и работоспособности человека.	2	1

Тема 31. Вредные привычки и их социальные последствия. Алкоголь, курение	<b>Содержание учебного материала</b> Вредные привычки и их социальные последствия. Алкоголь, влияние на здоровье и поведение человека, социальные последствия употребления алкоголя. Курение и его влияние на состояние здоровья. Влияние курения на нервную систему, сердечнососудистую систему.	2	1
Тема 32. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения	<b>Содержание учебного материала</b> Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика вредных привычек.	3	1
Тема 33. Болезни, передаваемые половым путем. Личная гигиена	<b>Содержание учебного материала</b> Болезни, передаваемые половым путем, формы передачи, причины, способствующие заражению БППП. Личная гигиена, общие понятия и определения.	3	1
<b>Самостоятельная работа студентов</b> включает в себя: систематическую проработку конспектов занятий, литературы, подготовку к занятиям, промежуточной аттестации, к контрольным работам.		<b>18</b>	
<b>Примерная тематика рефератов:</b> 1. Ранения, их виды. 2. Первая медицинская помощь при ранениях. 3. Профилактика осложнения ран. 4. Правила наложения повязок на голову, верхние и нижние конечности. 5. Кровотечения, их виды. Первая медицинская помощь при кровотечениях. 6. Способы временной остановки кровотечений. 7. Переохлаждение и обморожение, первая медицинская помощь при обморожении. 8. Первая медицинская помощь при остановке сердца. 9. Понятия клинической смерти и реанимация. 10. Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких. 11. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика. 12. Инфекционные заболевания и их профилактика. 13. Особенности оказания первой медицинской помощи при радиационном поражении в сочетании с травматическими повреждениями. 14. Первая медицинская помощь при отравлении опасными химическими веществами (ОХВ). 15. Правила оказания само- и взаимопомощи в различных чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера (землетрясения, наводнения, пожары, промышленные катастрофы). 16. Здоровый образ жизни. 17. Основные критерии здоровья. 18. Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе его жизнедеятельности.		13	

19. Режиме жизнедеятельности человека.		
20. Вредные привычки и их социальные последствия.		
21. Алкоголь, влияние на здоровье и поведение человека, социальные последствия употребления алкоголя.		
22. Курение и его влияние на состояние здоровья.		
23. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему.		
24. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам.		
25. Профилактика вредных привычек.		
26. Болезни, передаваемые половым путем, формы передачи, причины, способствующие заражению БППП.		
27. Личная гигиена, общие понятия и определения.		
28. Питание и его роль в жизни человека.		
29. Сбалансированное питание, раздельное питание, видовое питание, основные определения и подходы.		
30. Вегетарианское, диетическое, лечебное питание.		
	<b>Всего за 2 семестр:</b>	<b>54</b>
<b>Всего</b>		<b>105</b>

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Реализация учебного предмета требует наличия кабинета безопасности жизнедеятельности.

Учебное оборудование: Рабочие места обучающихся. Рабочее место преподавателя. Маркерная доска.

Учебно-наглядные пособия: нормативные документы, комплекс учебно-наглядных и методических пособий, стенды, плакаты

Технические средства: ноутбуки с выходом в Интернет (лицензионное программное обеспечение: 7 zip, Kaspersky endpoint security 10, K-lite codec pack, Microsoft Office 2013), аудиоколонки, переносной проектор. Электронные ресурсы в среде интернет – справочно-правовая система: Консультант Плюс, Гарант, 1С: Предприятие

Спортивная площадка (открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий): комплект элементов полосы препятствий в соответствии с оборудованием военно-прикладной полосы препятствий («Разрушенный мост», «Разрушенная лестница», «Дорожка-Змейка», «Лабиринт», «Одиночный окоп для стрельбы и метания гранат, переносной»)

Спортивный зал: тир электронный.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

##### **Основные источники:**

1. Безопасность жизнедеятельности для педагогических и гуманитарных направлений: учебник и практикум для вузов / В. П. Соломин [и др.]; под общей редакцией В. П. Соломина. - М: Юрайт, 2020. - 399 с. // URL: <https://urait.ru/bcode/450015>
2. Беляков Г. И. Основы обеспечения жизнедеятельности и выживание в чрезвычайных ситуациях: учебник для среднего профессионального образования / Г. И. Беляков. - 3-е изд., перераб. и доп. - М: Юрайт, 2020. - 354 с. // URL: <https://urait.ru/bcode/452122>
3. Мисюк М. Н. Основы медицинских знаний: учебник и практикум для среднего профессионального образования / М. Н. Мисюк. - 3-е изд., перераб. и доп. - М: Юрайт, 2020. - 499 с. // URL: <https://urait.ru/bcode/450861>
4. Хван Т. А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебное пособие / Т. А. Хван, П. А. Хван. - изд. 2-е. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2018. - 415 с. // URL: <https://znanium.com/catalog/product/1081525>

##### **Дополнительная литература:**

1. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. пособие для вузов / Под ред. проф. Л.А. Муравья. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 431 с. // URL: <https://znanium.com/catalog/product/1028923>
2. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. - 9-е изд., стер. - М: Академия, 2014. - 329 с.
3. Мельников В.П. Безопасность жизнедеятельности: учебник / В.П. Мельников, А.И. Куприянов, А.В. Назаров; под ред. проф. В.П. Мельникова. – М: КУРС, НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 368 с. // URL: <https://znanium.com/catalog/product/780649>
4. Морозова О.Г. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие / Морозова О.Г., Маслов С.В., Кудрявцев М.Д. - Краснояр.: СФУ, 2016. - 266 с. // URL: <https://znanium.com/catalog/product/966664>
5. Никифоров Л.Л. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие; Среднее профессиональное образование / Московский государственный университет пищевых

производств; Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова. - 1. – М.: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2018. - 297 с.

6. Резчиков Е.А. Безопасность жизнедеятельности: учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. - 2-е изд., перераб. и доп. - М: Юрайт, 2020. - 639 с. // URL: <https://urait.ru/bcode/465937>

7. Холостова Е.И. Безопасность жизнедеятельности / Холостова Е.И., Прохорова О.Г. – М.: Дашков и К, 2017. - 456 с. // URL: <https://znanium.com/catalog/product/415043>

#### **Профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет:**

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам, <http://www.window.edu.ru>
2. Интернет журнал Безопасность в техносфере, <http://www.magbvt.ru>
3. Портал МЧС России «Культура безопасности жизнедеятельности», <http://www.culture.mchs.gov.ru>
4. Портал МЧС России, <http://www.mchs.gov.ru>
5. Российский портал открытого образования, <http://www.edu.ru>
6. Электронная библиотека РГГУ <https://liber.rsuh.ru/ru>
7. Электронный ресурс: ЭБС «Знаниум» <http://znanium.com>
8. Электронный ресурс: ЭБС «Юрайт» <https://urait.ru>
9. Энциклопедия безопасности жизнедеятельности, <http://www.bzhde.ru>

#### **Обмен информацией с российскими образовательными организациями:**

1. ФГБОУ ВПО «Академия гражданской защиты Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий» (соглашение о сотрудничестве и совместной деятельности от 12.09.2014 г.).
2. Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы «Школа № 709» (договор о сетевой форме реализации образовательных программ от 01.09.2020 г.)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета Основы безопасности жизнедеятельности осуществляется в процессе проведения лекций, уроков

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения</b>	<b>Аттестация с оценкой, дифференцированный зачет</b>
формировать представления о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора	подготовка рефератов, тестирование, подготовка презентаций
формировать представления о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения	подготовка рефератов, тестирование, подготовка презентаций
формировать представления о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности	подготовка рефератов, подготовка презентаций
предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники	подготовка рефератов, тестирование, подготовка презентаций
применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях	подготовка рефератов, подготовка презентаций
владеть основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике	подготовка рефератов, подготовка презентаций
<b>Знания:</b>	<b>Аттестация с оценкой, дифференцированный зачет</b>
основы государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз	устные и письменные опросы
распространенные опасные и чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера	устные и письменные опросы
факторы, пагубно влияющие на здоровье человека, исключение из своей жизни	устные и письменные опросы, подготовка рефератов

вредных привычек (курения, пьянства и т.д.);	
основные меры защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций	устные и письменные опросы
основы обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка	устные и письменные опросы, подготовка рефератов
основные виды военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе	устные и письменные опросы
основы медицинских знаний	устные и письменные опросы, подготовка рефератов