


**Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Республики Крым  
«Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна»**

Рассмотрено и утверждено  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 6 от «03» июня 2020 г.

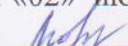
Утверждаю  
Директор ГБПОУ РК  
"Симферопольский колледж  
сферы обслуживания и дизайна"  
Е.С.Назарова  
«03» июня 2020 г.



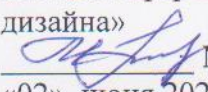
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД. 06 Основы безопасности жизнедеятельности  
основной профессиональной образовательной программы  
среднего профессионального образования  
социально-экономического профиля  
по специальности  
43.02.13 Технология парикмахерского искусства**

г. Симферополь  
2020

**РАССМОТРЕНО**

на заседании цикловой комиссии  
естественно – математического профиля и  
физической культуры  
ГБПОУ РК «Симферопольский колледж  
сферы обслуживания и дизайна»  
Протокол № 10 от «02» июня 2020 г.  
Председатель ЦК  М.П.Кузьмина

**СОГЛАСОВАНО**

Заведующий УМО  
ГБПОУ РК «Симферопольский  
колледж сферы обслуживания и  
дизайна»  
 М.В.Климова  
«02» июня 2020г.

рабочая программа учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» разработана на основе Примерной программы учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» для профессиональных образовательных организаций. Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» («ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования Протокол №3 от 21 июля 2015 г. регистрационный номер рецензии 379 от 23 июля 2015 г ФГАУ «ФИРО с уточнениями 2017г (ФГАУ «ФИРО» протокол №3 от 25 мая 2017)» по специальности **43.02.13 Технология парикмахерского искусства**

**Организация-разработчик:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна.

**Разработчики:**

Шевченко Лилия Владимировна - преподаватель высшей категории

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

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

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначена для изучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

В настоящей рабочей программе реализованы требования федеральных законов: «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»; «Об охране окружающей природной среды»; «О пожарной безопасности»; «О гражданской обороне»; «Об обороне»; «О воинской обязанности и военной службе»; «О безопасности дорожного движения» и др. Федерального государственного образовательного стандарт среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (в редакции Приказа Министерства образования и науки России от 29.12.2014г. № 1645)

Цели и задачи курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в колледже направлен на достижение следующих целей:

- Освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; об обязанностях граждан по защите государства;
- воспитание ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни; чувства уважения к героическому наследию России и её 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 ведения 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.

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности на базовом уровне обучаемый должен ЗНАТЬ / ПОНИМАТЬ:

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

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

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

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

- порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;

- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;

- основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;

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

- требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника;

- предназначение, структуру и задачи РСЧС;

- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;

УМЕТЬ:

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

- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- оценивать уровень своей подготовленности к военной службе;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни: для ведения здорового образа жизни; оказания первой медицинской помощи; развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы; вызова (обращения за помощью) в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи.

Для проверки знаний обучающихся используется текущий контроль и промежуточная аттестация.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии в форме выполнения тестовых заданий, устных опросов, беседы по ранее изученному материалу, контрольных работ, диктантов, электронного контроля, создание презентаций, проектов. Формы организации образовательного процесса: индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме дифференцированного зачета.

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОУД.06. ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности **43.02.13 Технология парикмахерского искусства** базовый уровень подготовки.

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

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

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

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

- формирование у обучающихся умения оценивать значимость знаний для каждого человека;
- формирование у обучающихся целостного представления о мире и роли основ безопасности жизнедеятельности в создании современной картины мира; умения объяснять объекты и процессы окружающей действительности: природной, социальной, культурной, технической среды, — используя для этого знания по ОБЖ;
- развитие у обучающихся умений различать факты и оценки, сравнивать оценочные выводы, видеть их связь с критериями оценок и связь критериев с определенной системой ценностей, формулировать и обосновывать собственную позицию;
- приобретение обучающимися опыта разнообразной деятельности, познания и самопознания; ключевых навыков, имеющих универсальное значение для

различных видов деятельности (навыков решения проблем, принятия решений, поиска, анализа и обработки информации, коммуникативных навыков, навыков измерений, сотрудничества, безопасного обращения с веществами в повседневной жизни);

- повышение уровня защищённости жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз (жизненно важные интересы – совокупность потребностей, удовлетворение которых надёжно 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 приёму психоактивных веществ, в том числе наркотиков;

- обеспечение профилактики асоциального поведения обучающихся.

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

• личностные результаты:

- чувство гордости и уважения к истории и достижениям отечественной науки; грамотное поведение в профессиональной деятельности и в быту при обращении с веществами, материалами и процессами;

- готовность к продолжению образования и повышению квалификации в избранной профессиональной деятельности и объективное осознание роли компетенций в этом;

- умение использовать достижения современной науки и технологий для повышения собственного интеллектуального развития в выбранной профессиональной деятельности;

- российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою



Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

- гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- метапредметные результаты:
  - использование различных видов познавательной деятельности и основных интеллектуальных операций (постановки задачи, формулирования гипотез, анализа и синтеза, сравнения, обобщения, систематизации, выявления причинно-следственных связей, поиска аналогов, формулирования выводов) для решения поставленной задачи, применение основных методов познания (наблюдения, научного эксперимента) для изучения различных сторон объектов и процессов, с которыми возникает необходимость сталкиваться в профессиональной сфере;
  - использование различных источников для получения информации, умение оценить ее достоверность для достижения хороших результатов в профессиональной сфере;
  - умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать

деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» (базовый уровень) отражают:

- сформированность представлений 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;
- знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных 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;
- знание распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);
- знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;
- умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- знание основ 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;

- знание 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 (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Объем образовательной нагрузки - 70 часов, в том числе:

- теоретическое обучение - 40 часов;
- практические занятия – 30 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной нагрузки</b>	<b>70</b>
<b>Во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>70</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	<b>40</b>
практические занятия	<b>30</b>
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа (всего)</b>	<b>-</b>
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Введение</b>	Актуальность изучения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», цели и задачи дисциплины. Формирование безопасного мышления и поведения.	2	
<b>Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	14	2
	1. Здоровье и здоровый образ жизни. 2. Факторы, способствующие укреплению здоровья. 3. Психологическая уравновешенность и её значение для здоровья. 4. Рациональное питание и его значение для здоровья. 5. Вредные привычки и их профилактика. Правила и безопасность дорожного движения. 6. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Правовые основы взаимоотношения полов. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка»	6	
	<b>Практические занятия:</b> <b>Практическое занятие № 1</b> Выполнение творческих заданий: «Безопасность в рисунке», «Эссе». <b>Практическое занятие № 2.</b> Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки. <b>Практическое занятие № 3.</b> Вредные привычки и их влияние на здоровье. <b>Практическое занятие № 4.</b> Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.	8	2
<b>Раздел 2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	24	

<p><b>Государственная система обеспечения безопасности населения</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.</li> <li>2. Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.</li> <li>3. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)</li> <li>4. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны.</li> <li>5. Оповещение и информирование населения об опасностях в ЧС мирного и военного времени. Эвакуация в условиях ЧС.</li> <li>6. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.</li> <li>7. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы в зонах чрезвычайных ситуаций.</li> <li>8. Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций.</li> <li>9. Организация Гражданской обороны в колледже. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника.</li> <li>10. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.</li> </ol>	10	2
	<p><b>Практические занятия</b>  <b>Практическое занятие № 5</b> Классификация ЧС.  <b>Практическое занятие № 6</b> Изучение и отработка моделей поведения при чрезвычайных ситуациях гидрологического характера  <b>Практическое занятие № 7</b> Изучение и отработка моделей поведения в чрезвычайных ситуациях на транспорте.  <b>Практическое занятие № 8.</b> Основные мероприятия РСЧС и ГО по защите населения в мирное и военное время.</p>	14	2



	<p><b>Практическое занятие № 9</b> Изучение первичных средств пожаротушения. Отработка порядка и правил действий при возникновении пожара.</p> <p><b>Практическое занятие № 10</b> Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.</p> <p><b>Практическое занятие № 11</b> Выполнение основных мероприятий по противодействию терроризму.</p>		
<p><b>Раздел 3.</b>  <b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.</b>  <b>Военная служба.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие первой помощи. Перечень состояний при которых оказывается первая помощь.</li> <li>2. Понятие травм и их виды. Первая помощь при ранениях. Правила наложения повязок различных типов. Первая помощь при травмах.</li> <li>3. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга, переломах.</li> <li>4. Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией.</li> <li>5. Первая помощь при синдроме длительного сдавливая. Понятие травматического токсикоза.</li> <li>6. Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях.</li> <li>7. Первая помощь при ожогах.</li> <li>8. Первая помощь при воздействии низких температур</li> <li>9. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, отравлениях.</li> <li>10. Первая помощь при отсутствии сознания, кровообращения (остановке сердца).</li> <li>11. Признаки расстройства кровообращения и клинической смерти.</li> <li>12. Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.</li> </ol>	28	
		20	2

	<p>13. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.</p> <p>14. Инфекции, передаваемые половым путём, их профилактика.</p> <p>15. Ранние половые связи и их последствия для здоровья будущего ребёнка.</p> <p>16. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка. Основные средства планирования семьи.</p> <p>17. Беременность и гигиена беременности.</p> <p>18. Основы ухода за младенцем. Физиологические особенности развития новорожденных детей.</p> <p>19. Формирование основ здорового образа жизни.</p>		
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p><b>Практическое занятие № 12.</b> Наложение повязок на голову, туловище, верхние и нижние конечности.</p> <p><b>Практическое занятие № 13.</b> Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях.</p> <p><b>Практическое занятие № 14</b> Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания.</p> <p><b>Практическое занятие № 15</b> Инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.</p>	8	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	
	<b>Всего</b>	70	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально - техническое обеспечение.**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «Основ безопасности жизнедеятельности».

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- противогаз гражданский, марлевые повязки
- комплект учебно-методической документации;
- наглядные пособия: плакаты, стенды.

Технические средства обучения:

- компьютер.
- проектор.

Оборудование мастерской и рабочих мест мастерской: не предусмотрено.

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории: не предусмотрено.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Смирнов А. Т. Основы безопасность жизнедеятельности. 10 класс: учеб. для общеобраз. организаций: базовый уровень / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников. М. : Просвещение, 2015. – 351 с.

2. Смирнов А. Т. Основы безопасность жизнедеятельности. 11 класс: учеб. для общеобраз. организаций: базовый уровень / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников. М. : Просвещение, 2015. – 320 с.

3. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопено,- 10-е изд., стер. - М. : Издательский центр «Академия», 2015, - 336с.

Дополнительные источники:

4. Ким С. В. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы: базовый уровень [Текст] / С. В. Ким, В. А. Горский. – М. : Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ, 2011. – 315 с.

5. Латчук В. Н. Основы безопасности жизнедеятельности (базовый уровень) 10- 11 классы. [Текст] / В.Н. Латчук, В.В. Марков, С.К. Миронов. – М.: Издательство ДРОФА, 2013. – 320 с.

6. Микрюков В. Ю. Безопасность жизнедеятельности [Текст] / В. Ю. Микрюков. – М. : ФОРУМ, 2011. – 464 с.

**Интернет-ресурсы:**

7. Конституция Российской Федерации с поправками  
[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_28399/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/)

8. Общие вопросы безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс] // [http://umka.nrp8.ru/library/courses/bgd/tema1\\_1.dbk](http://umka.nrp8.ru/library/courses/bgd/tema1_1.dbk).
9. Методические пособия, статьи для обучения в сферах безопасности, здоровья, БЖД, ОБЖ, ПДД, ЗОЖ, педагогики, методики преподавания для ДОУ, школ, вузов (программы, учебники) [Электронный ресурс] // [http://www.edu-all.ru/pages/links/all\\_links.asp?page=1&razdel=9](http://www.edu-all.ru/pages/links/all_links.asp?page=1&razdel=9).
10. Юридическая Россия [Электронный ресурс] // <http://www.law.edu.ru/book/book.asp?bookID=1212788>
11. Правовые основы [Электронный ресурс] // <http://revolution.allbest.ru/war/00166144.html>.
12. [www.mchs.gov.ru](http://www.mchs.gov.ru) (сайт МЧС РФ).
13. [www.mvd.ru](http://www.mvd.ru) (сайт МВД РФ).
14. [www.mil.ru](http://www.mil.ru) (сайт Минобороны).
15. [www.fsb.ru](http://www.fsb.ru) (сайт ФСБ РФ).
16. [www.dic.academic.ru](http://www.dic.academic.ru) (Академик. Словари и энциклопедии).
17. [www.booksgid.com](http://www.booksgid.com) (Books Gid. Электронная библиотека).
18. [www.globalteka.ru/index.html](http://www.globalteka.ru/index.html) (Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов).
19. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) (Единое окно доступа к образовательным ресурсам).
20. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) (Электронно-библиотечная система IPRbooks).
21. [www.school.edu.ru/default.asp](http://www.school.edu.ru/default.asp) (Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность).
22. [www.ru/book](http://www.ru/book) (Электронная библиотечная система).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов.

<b>Содержание обучения</b>	<b>Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Введение</b>	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	Оценка результатов выполнения практических занятий, контрольной работы, тестирование
<b>1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья населения</b>	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.	

	<p>Анализ влияния неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.</p> <p>Моделирование социальных последствий пристрастия к наркотикам.</p> <p>Моделирование ситуаций по организации безопасности дорожного движения.</p> <p>Характеристика факторов, влияющих на репродуктивное здоровье человека.</p> <p>Моделирование ситуаций по применению правил сохранения и укрепления здоровья</p>	
<p><b>2. Государственная система обеспечения безопасности населения</b></p>	<p>Усвоение общих понятий чрезвычайных ситуаций, классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера по основным признакам, характеристика особенностей ЧС различного происхождения.</p> <p>Выявление потенциально опасных ситуаций для сохранения жизни и здоровья человека, сохранения личного и общественного имущества при ЧС.</p> <p>Моделирование поведения населения при угрозе и возникновении ЧС.</p> <p>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);</p> <p>объяснение основных правил эвакуации населения в условиях чрезвычайных ситуаций, оценка правильности выбора индивидуальных средств защиты при возникновении ЧС; раскрытие</p>	

	<p>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.</p> <p>Определение мер безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.</p> <p>Характеристика предназначения и основных функций полиции, службы скорой помощи, Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека</p>	
<p><b>3. Основы обороны государства и воинская обязанность</b></p>	<p>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.</p> <p>Характеристика распределения времени и повседневного порядка жизни воинской части, сопоставление порядка и условий прохождения военной службы по призыву и по контракту; анализ условий прохождения</p>	

	<p>альтернативной гражданской службы.</p> <p>Анализ качеств личности военнослужащего как защитника Отечества.</p> <p>Характеристика требований воинской деятельности, предъявляемых к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина; характеристика понятий «воинская дисциплина» и «ответственность»; освоение основ строевой подготовки.</p> <p>Определение боевых традиций Вооруженных Сил России, объяснение основных понятий о ритуалах Вооруженных Сил Российской Федерации и символах воинской чести</p>	
<p><b>4. Основы медицинских знаний</b></p>	<p>Освоение основных понятий о состояниях, при которых оказывается первая помощь; моделирование ситуаций по оказанию первой помощи при несчастных случаях.</p> <p>Характеристика основных признаков жизни.</p> <p>Освоение алгоритма идентификации основных видов кровотечений, идентификация основных признаков теплового удара.</p> <p>Определение основных средств планирования семьи.</p> <p>Определение особенностей образа жизни и рациона питания беременной женщины</p>	