

Министерство культуры Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Северо-Кавказский государственный институт искусств»

Колледж культуры и искусств

«Утверждаю»  
Проректор по учебной работе  
Б.Г. Ашхотов  
«30» августа 2017г.



Рабочая программа  
учебной дисциплины  
ОД. 01.07

**Основы безопасности жизнедеятельности**  
по специальности  
54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Нальчик, 2017

Рабочая программа «Основы безопасности жизнедеятельности» одобрена предметно-цикловой комиссией «Общеобразовательные дисциплины»

Протокол № 1

От « 28» августа 2017 г.

Председатель ПЦК «ООД» \_\_\_\_\_/ Прокудина Н.П.

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности:

54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Разработчик: преподаватель ККИ СКГИИ Мамбетов Ю.В.

Эксперт: тренер-педагог СДЮСШОР, МС СССР по боксу, майор внутренней службы в отставке

\_\_\_\_\_ Амшоков К.Б.

## Содержание:

- 1.Цель и задачи дисциплины.
- 2.Требования к уровню освоения содержания дисциплины.
- 3.Объем дисциплины, виды учебной работы и отчетности.
- 4.Содержание дисциплины и требования к формам и содержанию текущего, промежуточного, итогового контроля (программный минимум, зачетно-экзаменационные требования).
- 5.Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.
- 6.Материально-техническое обеспечение дисциплины.
- 7.Методические рекомендации преподавателям.
- 8.Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов.
- 9.Перечень основной учебной литературы.

Основная задача ОБЖ – подготовить обучающихся к безопасному поведению в повседневной жизни, в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, сформировать у них навыки здорового образа жизни и умения в оказании первой медицинской помощи при различных видах травм и повреждениях.

Содержание курса включает теорию и практику безопасного поведения и защиты человека в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях.

Изучение курса позволяет обучающимся получать систематизированное представление об опасностях и о прогнозировании опасных ситуаций, оценить влияние их последствий на жизнь и здоровье человека и выработать алгоритм безопасного поведения с учетом их возможностей.

Цель изучения курса ОБЖ – стать ключевым звеном в формировании человека безопасного типа – личности, безопасной для самой себя, окружающих, среды обитания, ориентированной на созидание и развитие.

### **Задачи:**

- дать учащимся специальные знания, умения и навыки выживания в различных жизненных ситуациях, в том числе самых неблагоприятных;
- научить правильно действовать в случаях природных и техногенных катастроф;
- научить адекватно действовать в условиях острых социальных, социально-политических и военных конфликтов, внутренней готовности к деятельности в экстремальных условиях.
- воспитывать патриотические чувства.

## **2. Требования к уровню освоения содержания дисциплины.**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих общих компетенций по данным специальностям:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья;
- действовать в чрезвычайных ситуациях;
- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;
- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;
- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

### **знать:**

- о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- о здоровье и здоровом образе жизни;

о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; предназначение, структуру, задачи гражданской обороны

### 3. Объем дисциплины, виды учебной работы и отчетности.

Вид учебной работы		Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>		108
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>		72
в том числе:		
лабораторные занятия		-
практические занятия		
контрольные работы		-
курсовая работа (проект)		-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>		36
в том числе:		
индивидуальное проектное задание		-
тематика внеаудиторной самостоятельной работы		
<b>Формы контроля Итоговый контроль</b>	контрольная работа	1 семестр
	в форме дифференцированного зачета	2 семестр

### 4. Содержание дисциплины.

Для характеристики уровня усвоения 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 проблем).

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	
<b>Раздел 1.</b>		<b>20</b>		
Тема 1.1. Обеспечение личной безопасности и и сохранение здоровья.	Введение Основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности.	14	1	
	Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья. Факторы, способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой.		2	
	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.		2	

	<p>Наркотики. Наркотики и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.</p>		1	
	<p>Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Первая медицинская помощь при травмах и ранениях. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте. Первая медицинская помощь при остановке сердца.</p>		2	
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> выполнение домашних заданий по разделу 1.</p> <p><b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b></p> <p>Табачный дым и его составные части.</p> <p>Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему.</p> <p>Пассивное курение и его влияние на здоровье.</p>	6		
<b>Раздел 2</b>		<b>20</b>		
Тема 2.1.	Краткая характеристика наиболее вероятных	20		

Государственная система обеспечения безопасности и населения	для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о ЧС согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и т.д.)		1	
	РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций.		2	
	Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороны. Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения.		2	
	Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного военного времени.		1	

	<p>Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях.</p>		2	
	<p>Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после пребывания их в зонах заражения.</p>		2	
	<p>Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначение.</p>		1	
	<p>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.</p>		1	
	<p>Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.</p>		2	

	<p>МЧС России- федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Милиция в Российской Федерации- система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств.</p>		2	
	<p>Служба скорой медицинской помощи. Другие государственные службы в области безопасности</p>		1	
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> выполнение домашних заданий по разделу 2.  <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b>  Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника.  Меры предосторожности населения, оказавшегося на территории военных действий.</p>	10		
<b>Раздел 3.</b>	<b>Основы обороны государства и воинская обязанность.</b>	28		

<p>Тема 3.1. история создания Вооруженных сил России</p>	<p>Организация вооруженных сил Московского государства в 14-15 веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине 16 века. Военная реформа Петра 1, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине 19 века, создание массовой армии. Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение. Вооруженные Силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы.</p>	<p>2</p>	<p>2</p>	
<p>Тема 3.2. Организац ио нная структура Вооруженных Сил</p>	<p>Виды вооружения 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.</p>	<p>4</p>	<p>2</p>	

	<p>Ракетные войска стратегического назначения: история создания, предназначение, структура. Космические войска: 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 России. Их состав и предназначение.</p>		2	
	<p>Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности. Реформа Вооруженных Сил.</p>		1	

<p>Тема 3.3. Воинская обязанность.</p>	<p>Основные понятия о воинской обязанности и воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского свидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет. Обязательная подготовка граждан к военной службе. Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе. Добровольная подготовка граждан к военной службе.</p>	6	1	
	<p>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.</p>		2	

	Призыв на военную службу. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части. Прохождение военной службы по контракту.		2	
--	---	--	---	--

	<p>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. Альтернативная гражданская служба. Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы. Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы. Общие права и обязанности военнослужащих. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная).</p> <p>Соблюдение норм международного гуманитарного права.</p>		2	
--	---	--	---	--

Тема 3.4. Военнослужащий – защитник своего Отечества	Основные качества личности военнослужащего: 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.	4	2	
	Военнослужащий- специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданам.		2	

	<p>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 и законы Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников. Единоначалие – принцип строительства Вооруженных Сил Российской Федерации. Воинская дисциплина, ее сущность и значение.</p>		2	
<p>Тема 3.5. Как стать офицером Российской Федерации</p>	<p>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.</p>	2	2	
<p>Тема 3.6. Боевые традиции</p>	<p>Патриотизм и верность воинскому долгу – основные качества защитников Отечества. Воинский долг – обязанность Отечеству по</p>	2	2	

Вооруженных Сил России	его вооруженной защите. Дни воинской славы России – дни славных побед. Основные формы увековечивания 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.			
Тема 3.7. 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.	2	1	
Тема 3.8. Ритуалы Вооруженных Сил Российской	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.	2	1	

Федерации.	<p><b>Самостоятельна работа:</b> выполнение домашних заданий по разделу 3.</p> <p><b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b></p> <p>Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву.</p> <p>Уголовная ответственность за преступления против военной службы (неисполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между служащими, самовольное оставление части)</p>	10		
Раздел 4.				
Тема 4.1. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (для	<p>Социальная роль женщины в современном обществе. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.</p> <p>Репродуктивное здоровье женщины и факторы на него влияющие. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка.</p>	4	2	

девочек)	Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек и злоупотребление наркотическими веществами. Ранние половые связи и их последствия для здоровья. Инфекции передаваемые половым путем и их профилактика.		1	
	Здоровый образ жизни – необходимое условие сохранности репродуктивного 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.		2	
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> выполнение домашних заданий по разделу 4.</p> <p><b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b></p> <p>Правовые аспекты взаимоотношения полов. Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи.</p> <p>Основы семейного права в РФ.</p> <p>Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка».</p>	10		

	Беременность и гигиена беременности. Уход за младенцем.			
--	---	--	--	--

## **Содержание дисциплины**

### **Раздел 1. Опасные и чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера; их характеристики**

#### **Тема 1. Общая характеристика опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера; правила безопасного поведения**

Студент должен

##### **знать:**

- Правила поведения в местах повышенной криминогенной опасности: на улице, в людных местах, на железнодорожном транспорте, на проезжей части дороги, в подъезде дома, в лифте. А так же возникающие в повседневной жизни опасные ситуации природного и техногенного характера.

Классификация опасных и чрезвычайных ситуаций по происхождению: природные, техногенные и социальные.

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.

Краткая характеристика опасных ситуаций социального характера. Криминогенная обстановка в местах проживания, правила безопасного поведения в местах повышенной криминогенной опасности (на рынке, стадионе, вокзале и др.)

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.

Студент должен

##### **уметь:**

- подготовиться и провести турпоход, обеспечить безопасность при движении по маршруту. Ориентироваться по компасу, звездам, солнцу, местным признакам. Делать навесы, шалаши, добывать огонь и воду, растительную пищу.

Виды самостоятельной работы: выполнение творческих работ:  
(рефератов)

**Практическая работа №1.** Оценка воздействия вредных веществ, содержащихся в воздухе

**Тема 2. Экологическая и производственная безопасность технических систем и технологических процессов.**

Студент должен

**знать:**

- Влияние хозяйственной деятельности человека на атмосферу, гидросферу и биосферу.

Промышленная экология. Влияние хозяйственной деятельности человека на атмосферу, гидросферу и биосферу.

Общие требования к экологической и производственной безопасности технических систем и технологических процессов. Нормативные показатели безопасности. Предельно допустимые, временно согласованные технические вопросы. Предельно допустимые уровни энергетических загрязнений. Предельно допустимые уровни энергетических загрязнений.

Меры по оптимизации хозяйственной деятельности и охране окружающей среды. Общие характеристики природоохранной деятельности в отрасли и на конкретном предприятии.

Виды самостоятельной работы: выполнение творческих работ:  
(рефератов)

**Тема 3. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и задачи**

Студент должен

**знать:**

- РСЧС, история ее создания, предназначения, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций. Права и обязанности граждан РФ в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.

Студент должен

**иметь представление:**

- об организации Единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структуре и задачах.

**Раздел 2 Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны**

#### **Тема 4. Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны**

Студент должен

**знать:**

- Гражданская оборона, история ее создания, предназначения и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при введении боевых действий или вследствие этих действий.

Организация управления гражданской обороной. Структура управления и органы управления гражданской обороной.

Студент должен

**иметь представление:**

- об организации гражданской обороны, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны

#### **Тема 5. Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения**

Студент должен

**знать:**

- Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм.

Бактериологическое (биологическое) оружие, способы и признаки его применения. Современные обычные средства поражения, их поражающие факторы. Проводимые мероприятия по защите населения от современных средств поражения.

Студент должен

**иметь представление:**

- о современных средствах поражения.

#### **Тема 6. Организация гражданской обороны на промышленном (сельскохозяйственном) объекте. Цели и задачи гражданской обороны по обеспечению устойчивости функционирования объекта экономики.**

Студент должен

**знать:**

- Организационная структура гражданской обороны на промышленном или сельскохозяйственном объекте, ее задачи на мирное и военное время. Планы ГО, проводимые мероприятия по защите населения.

Единая система доведения до населения предупредительного сигнала "Внимание всем!". Передача речевой информации в чрезвычайных ситуациях, примерное ее содержание. Действия населения и персонала объектов по сигналам оповещения.

Студент должен

**иметь представление:**

- об организации гражданской обороны на промышленном (сельскохозяйственном) объекте.

Виды самостоятельной работы: составление тестов

**Тема 7. Основные мероприятия гражданской обороны по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.**

Студент должен

**знать:**

- Защитные сооружения ГО, их предназначения, виды сооружений.

Правила поведения в защитных сооружениях. (Занятие целесообразно проводить в имеющихся защитных сооружениях).

Средства индивидуальной защиты населения. Основные средства защиты органов дыхания и правила их использования. Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики. (Практическое занятие. Отработка порядка получения и пользования средствами индивидуальной защиты).

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.

Студент должен

**уметь:**

- выполнять мероприятия гражданской обороны.

**Практическая работа №2.** Использование средств индивидуальной защиты

**Раздел 3 Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи**

**Тема 8. Первая медицинская помощь при ранениях, несчастных случаях и заболеваниях**

Студент должен

**знать:**

- Ранения, их виды. Первая медицинская помощь при ранениях. Профилактика осложнения ран. Правила наложения повязок на голову, верхние и нижние конечности. Кровотечения, их виды. Первая медицинская помощь при кровотечениях. Способы временной остановки кровотечений. Точки пальцевого прижатия артерий. Правила наложения кровоостанавливающего жгута.

Переохлаждение и обморожение, первая медицинская помощь при обморожении.

Первая медицинская помощь при остановке сердца. Понятия клинической смерти и реанимация. Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких.

Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика. Наиболее характерные инфекционные заболевания, механизм передачи инфекции. Профилактика наиболее часто встречающихся инфекционных заболеваний.

Студент должен

**уметь:**

- оказать первую помощь при ранениях, кровотечениях, при травмах, владеть проведение искусственного дыхания легких и непрямого массажа на сердце.

**Практическая работа №3.** Способы иммобилизации при переломах костей

**Тема 9. Производственный травматизм, меры профилактики, оказание первой медицинской помощи при травмах**

Студент должен

**знать:**

- Общие требования к технике безопасности при работе с электрическими приборами, режущими инструментами, во время работы на станках, аппаратах, при вождении автомобиля, при выполнении сельскохозяйственных работ.

Травмы, наиболее часто встречающиеся в процессе профессиональной деятельности. Первая медицинская помощь при производственных травмах.

Студент должен

**уметь:**

- самый простой ремонт электроприбора (проводка, предохранитель, розетку) оказать перевязку при ранениях и ушибах, травмах.

Виды самостоятельной работы: подготовка к зачету

**Практическая работа №4.** Профилактика осложнений ран.

## **Тема 10. Первая медицинская помощь при массовых поражениях**

Студент должен

**знать:**

- Характеристика ситуаций, при которых возможно массовое поражение людей.

Особенности оказания первой медицинской помощи при радиационном поражении в сочетании с травматическими повреждениями.

Первая медицинская помощь при отравлении сильнодействующими ядовитыми веществами (СДЯВ).

Правила оказания само- и взаимопомощи в различных чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера (землетрясения, наводнения, пожары, промышленные катастрофы).

Студент должен

**уметь:**

- пользоваться индивидуальной и коллективной средствами защиты.

Студент должен

иметь представление:

- о современных средствах поражения, об организации ЧС природного и техногенного характера.

### **Практическая работа №5. Изготовление ватно- марлевых повязок**

## **Раздел 4 Основы здорового образа жизни**

### **Тема 11. Здоровый образ жизни, основные понятия и определения.**

#### **Критерии здоровья**

Студент должен

**знать:**

- Здоровый образ жизни как средство сохранения и укрепления индивидуального здоровья. Основные критерии здоровья. Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе его жизнедеятельности. Общие понятия о режиме жизнедеятельности человека, пути обеспечения высокого уровня работоспособности.

Виды самостоятельной работы: выполнение творческих работ: (докладов)

## **Тема 12. Режим труда и отдыха. Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека**

Студент должен

**знать:**

- 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.

Физиологические особенности влияния закаливающих процедур на организм человека. Правила использования факторов окружающей природной среды для закаливания. Необходимость системного выполнения закаливающих процедур.

Студент должен

**уметь:**

- составить комплекс утренней гигиенической гимнастики, закаляться с помощью: обливание, обтирание, купание, прием воздушных солнечных ванн, бани, массаж и ЛФК.

## **Тема 13. Рациональное питание и его значение для здоровья человека. Гигиена питания**

Студент должен

**знать:**

- Питание - основные понятия и его роль в жизни человека.

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.

Студент должен

**иметь представление:**

- о потребляемой пище (здоровой, полезной) делать салаты из овощей и фруктов. Применять лекарства из лука, чеснока, редьки, репы, настои целебных трав.

### **Практическая работа №6 Рациональное питание, расчет дневного рациона**

## **Тема 14. Вредные привычки, их влияние на здоровье человека.**

Студент должен

**знать:**

- Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их социальные последствия.

Алкоголь, влияние на здоровье и поведение человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности человека.

Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составляющие части. Влияние курения на нервную систему, сердечнососудистую систему.

Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика вредных привычек.

Студент должен

**иметь представление:**

- основных признаков наркомании и токсикомании и развитие основных признаков зависимости от наркотиков, развитие физической зависимости от наркотиков и признаки наркотического отравления.

Виды самостоятельной работы: выполнение творческих работ:  
(кроссвордов)

## **Тема 15. Нравственность и здоровье**

Студент должен

знать:

- Семья и ее значение в жизни человека. Факторы, оказывающие влияние на гармонию совместной жизни (технологический, культурный и материальный факторы). Качества, которые необходимо воспитывать в себе молодому человеку для создания прочной семьи.

Болезни, передаваемые половым путем, формы передачи, причины, способствующие заражению БППП. Меры профилактики. Уголовная ответственность за заражения венерической болезнью.

Вич - инфекция и СПИД, краткая характеристика и пути заражения. Профилактика СПИДа. Ответственность за заражение Вич-инфекцией.

Семья в современном обществе. Брак и семья, основные понятия и определения. Условия и порядок заключения брака. Личные права и обязанности супругов. Имущественные права супругов. Права и обязанности родителей.

Личная гигиена, общие понятия и определения. Уход за кожей, зубами и волосами. Гигиена одежды. Некоторые понятия об очищении организма.

Студент должен

**иметь представление:**

- о болезнях передаваемых половым путем, СПИДе, о мерах по их профилактике, об основных положениях законодательства РФ о семье, браке и ответственном родителстве.

Виды самостоятельной работы: выполнение творческих работ:  
(докладов)

**Практическая работа №7** Правила оказания первой медицинской помощи при ожогах, замерзании и обморожении.

**Практическая работа №8.** Правила наложения стерильных повязок.

**Практическая работа №9.** Способы проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

## **5. Учебно-методические рекомендации и информационное обеспечение.**

1. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 10 кл. Под ред. Воробьева Ю.Л. – М., 2006.
2. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 11 кл. Под ред. Воробьева Ю.Л. – М., 2006.
3. Топоров И.К. Основы безопасности жизнедеятельности. Методические рекомендации. 10—11 кл. – М., 2006.
4. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. 10—11 кл. – М., 2007.
5. 100 вопросов — 100 ответов о прохождении военной службы солдатами и сержантами по призыву и по контракту: Сборник. – М., 2006.
6. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: учеб. для учащихся 10 кл. общеобразоват. учреждений. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, В.А.Васнев; под ред. А.Т.Смирнова. — 8-е изд., перераб. – М., 2007.

Дополнительные источники:

1. Федеральные законы «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе», «Об альтернативной гражданской службе», «О внесении изменений в Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» № 61-ФЗ и статью 14 Закона РФ «Об образовании», «О противодействии терроризму» // Собрание законодательства Российской Федерации: официальное издание. – М., 1993—2007.
2. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Методические рекомендации. 10 кл. – М., 2006.
3. Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: тестовый контроль знаний старшеклассников: 10—11 кл. / А.Т.Смирнов, М.В.Маслов; под ред. А.Т.Смирнова. – М., 2006.

4. Васнев В.А. Основы подготовки к военной службе: Кн. для учителя / В.А.Васнев, С.А.Чиненный. — М., 2006.
5. Военная доктрина Российской Федерации // Вестник военной информации. — 2000. — № 5.
6. Дуров В.А. Русские награды XVIII — начала XX в. / В.А.Дуров. — 2-е изд., доп. — М., 2003.
7. Дуров В.А. Отечественные награды / В.А.Дуров. — М.: Просвещение, 2005.
8. Конституция Российской Федерации (действующая редакция).
9. Концепция национальной безопасности Российской Федерации // Вестник военной информации. — 2000. — № 2.
10. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов]; под ред. А.Т.Смирнова. — М., 2007.
11. Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, П.В.Ижевский; под общ. ред. А.Т.Смирнова. — 6-е изд. — М., 2006.

#### **7. Материально-техническое обеспечение.**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «Безопасность жизнедеятельности».

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий «Безопасность жизнедеятельности»

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением
- мультимедиапроектор
- навесной экран
- противогаз
- респиратор
- модель массово-габаритная автомата Калашникова
- аптечка индивидуальная АИ-2
- перевязочный пакет индивидуальный
- индивидуальный противохимический пакет ИПП-11
- общевойсковой защитный комплект
- компас
- бытовой дозиметр

**8. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов.** Четко ставить задачу предстоящей самостоятельной работы.

Добиваться, чтобы студенты выполняли самостоятельную работу осознанно, т. е. ясно представляли теоретические основы выполняемых действий.

Вовремя предупреждать студентов о типичных ошибках и возможных способах их избегания.

Оказывать студентам помощь, не вмешиваясь в их работу без необходимости.

При допущении студентами ошибок подводить их к осознанию и пониманию сути и причин ошибок, с тем чтобы студенты самостоятельно нашли способ их предупреждения и устранения.

Практиковать промежуточный контроль хода и результатов самостоятельной работы студентов.

Рационально распределять задания самостоятельной работы по сложности с учетом индивидуальных особенностей и способностей студентов.

Стимулировать и поощрять проявления творческого подхода студентов к выполнению заданий.

Умело сочетать индивидуальную и коллективную работу студентов.

При оценке хода и итогов самостоятельной работы студентов исходить из положительных моментов в их работе.

Постоянно практиковать в ходе самостоятельной работы обращение студентов к разным источникам информации.

**Методические рекомендации для студентов при выполнении самостоятельной работы**

1. Внимательно прочитайте материал по конспекту, составленному на учебном занятии при изложении материала преподавателем.

2. Прочитайте тот же материал по учебнику, учебному пособию.

3. Постарайтесь разобраться с непонятным, в частности новыми терминами. Часто незнание терминологии мешает студентам воспринимать материал на теоретических и лабораторно - практических занятиях на должном уровне.

4. Составьте план прочитанного, т. е. объедините главные мысли в единое целое.

5. Ответьте на контрольные вопросы для самопроверки, имеющиеся в учебнике или предложенные преподавателем.

6. Кратко перескажите содержание изученного материала «своими словами».

7. Заучите «рабочие определения» основных понятий, законов.

8. Освоив теоретический материал, приступайте к выполнению заданий, упражнений; решению задач, расчетов самостоятельной работы; составлению графиков, таблиц.

## 9. Список основной литературы.

1. Основы безопасности жизнедеятельности 10 кл. Смирнов А.Т. и др. Просвещение 2013г.

2. Основы безопасности жизнедеятельности 11 кл. Смирнов А.Т. и др. Просвещение 2013г.

### Дополнительная литература:

**Акимов В.А., Дурнев Р.А., Миронов С.К.** Основы безопасности жизнедеятельности. Защита от чрезвычайных ситуаций: энциклопедический справочник. 5 – 11 классы. - М.: Дрофа, 20.-285с.

**Анастасова Л.П.** Окружающий мир. Основы безопасности жизнедеятельности. 2 класс: рабочая тетрадь. Пособие для учащихся общеобразовательных учреждений. Под ред. А.А. Плешакова; Российская академия образования, Российская академия наук. - М.: Просвещение, 2010. - 64 с.

**Анастасова Л.П.** Основы безопасности жизнедеятельности: Методические рекомендации: 1-4 классы. - М.: Просвещение, 2009. - 143 с. - (Школа России).

**Анастасова Л.П.** Основы безопасности жизнедеятельности: Рабочая тетрадь для учащихся 3 класса начальной школы. - М.: Просвещение, 2006. - 32 с.

**Анастасова Л.П.** Основы безопасности жизнедеятельности: Рабочая тетрадь для 4 класса начальной школы. - М.: Просвещение, 2006. - 36 с.

**Безопасное поведение на улицах и дорогах. 1-4 классы:** Пособие для учащихся / п.В. Ижевский, Б.О. Хренников, И.В. Александрова и др.; под ред. П.В. Ижевского. - М.: Просвещение, 2007. - 64 с.

**Безопасность дорожного движения:** Программы для системы дополнительного образования детей / В.А. Лобашкина, Д.Е. Яковлев, Б.О. Хренников и др.; под ред. П.В. Ижевского. - М.: Просвещение, 2009. - 48 с. - (Безопасность дорожного движения).

**Безопасность жизнедеятельности:** Программы для общеобразовательных учреждений среднего профессионального образования / Р.Л. Палтиевич, А.Т. Смирнов. - М.: Дрофа, 2006. - 32 с.

- Безопасность жизнедеятельности:** Учебник для вузов / Под ред. Л.А. Михайлова. - 2-е изд. - СПб.: Питер, 2008. - 462 с.: ил. - (Учебник для вузов).
- Безопасность жизнедеятельности:** Учебник для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования / Э.А. Арустамов, Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко и др. - 5-е изд., стер. - М.: Изд. центр «Академия» 2006. - 176 с.
- Бочаров Е.А.** Ступени обучения выживанию: Программно-методическое пособие для педагогов. - М.: ВЛАДОС, 2008. - 204 с.
- Вайнер Э.Н.** Учиться без ущерба для здоровья: Учебное пособие для обучающихся в 5-8 классах общеобразовательной школы. - Липецк: ЛИРО, 2007. - 104 с.
- Гайсумов А.С.** Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 416 с. - (Среднее профессиональное образование).
- Дорожная безопасность:** Учебная книжка-тетрадь для 4 класса / Под ред. В.Н. Кирьянова. - М.: Изд. дом «Третий Рим», 2006. - 40 с.
- Дурнев Р.А.** Формирование основ культуры безопасности жизнедеятельности учащихся. 5-11 классы: Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2008. - 156 с.
- Евлахов В.М.** Методика проведения занятий в общеобразовательных учреждениях: Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2009. - 272 с. - (Библиотека учителя).
- Евлахов В.М.** Раздаточные материалы по основам безопасности жизнедеятельности. 5-9 классы. - М.: Дрофа, 2006. - 112 с.
- За здоровый образ жизни. 9 класс:** Элективный курс / Авт.-сост. В.В. Гаевая. - Волгоград: Учитель, 2009. - 166 с.