

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

Колледж культуры и искусств



Рабочая программа

учебной дисциплины
ОД. 02.01.08

Основы безопасности жизнедеятельности

для специальности
52.02.02 Искусство танца (по видам)

Нальчик, 2015

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

Протокол № 5

От « 21»апреля 2015г.

Председатель ПЦК «ОД» _____/ Прокудина Н.П.

Разработана на основе Федерального государственного
образовательного стандарта по специальности
52.02.02 Искусство танца (по видам)

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 13. Использовать умения и знания профильных 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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	101
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	29
в том числе:	
индивидуальное проектное задание	-
тематика внеаудиторной самостоятельной работы	
Формы контроля	контр.р 5семестр
Итоговый контроль в форме дифференцированного зачета	6 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>
Раздел 1.		20	
Тема 1.1. Обеспечение личной безопасности 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
	Наркотики. Наркотики и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.		1

	<p>Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.</p> <p>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>Самостоятельная работа: выполнение домашних заданий по разделу 1.</p> <p>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</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	
Раздел 2		20	
Тема 2.1. Государственная система обеспечения безопасности населения	<p>Краткая характеристика наиболее вероятных 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.)</p>	20	1
	<p>РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций.</p>		2
	<p>Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны.</p> <p>Структура и органы управления</p>		2

	гражданской обороны. Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения.		
	Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного военного времени.		1
	Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях.		2
	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.		2
	Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначение.		1
	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.		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>Самостоятельная работа: выполнение домашних заданий по разделу 2. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Меры предосторожности населения, оказавшегося на территории военных действий.</p>	10	
Раздел 3.	Основы обороны государства и воинская обязанность.	28	
Тема 3.1. история создания Вооруженных сил России	<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</p>	2	2

	предназначение. Вооруженные Силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы.		
Тема 3.2. Организационная структура Вооруженных Сил	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.	4	2
	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.		2
	Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности. Реформа Вооруженных Сил.		1
Тема 3.3.	Основные понятия о воинской обязанности и воинский учет. Организация воинского учета	6	1

<p>Воинская обязанность.</p>	<p>и его предназначение. Первоначальная подстановка 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>		
	<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>		<p>2</p>
	<p>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.</p>		<p>2</p>

	<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, материальна, уголовная).</p> <p>Соблюдение норм международного гуманитарного права.</p>		2
<p>Тема 3.4. Военнослужащий – защитник своего Отечества</p>	<p>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.</p>	4	2
	<p>Военнослужащий- специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданам.</p>		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 Вооруженных Сил России</p>	<p>Патриотизм и верность воинскому долгу – основные качества защитников Отечества. Воинский долг – обязанность Отечеству по его вооруженной защите. Дни воинской славы России – дни славных побед. Основные формы увековечивания памяти российский воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России. Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений. Особенности воинского коллектива, значение войскового</p>	2	2

	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 Федерации.	Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения Боевого знамени воинской части. Вручение личному составу вооружения и военной техники. Проводы военнослужащих, уволенных в запас или отставку.	2	1
	Самостоятельна работа: выполнение домашних заданий по разделу 3. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву. Уголовная ответственность за преступления против военной службы (неисполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между служащими, самовольное оставление части)	10	
Раздел 4.			
Тема 4.1. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (для девочек)	Социальная роль женщины в современном обществе. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. Репродуктивное здоровье женщины и факторы на него влияющие. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка.	4	2

	<p>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.</p>		1
	<p>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.</p>		2
	<p>Самостоятельна работа: выполнение домашних заданий по разделу 4.</p> <p>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</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> <p>Беременность и гигиена беременности. Уход за младенцем.</p>	10	

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 эвакокомиссий. 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. учрежд. / 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. учреждений. / 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 ИПХ-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 литературы.

Акимов В.А., Дурнев Р.А., Миронов С.К. Основы безопасности жизнедеятельности. Защита от чрезвычайных ситуаций: энциклопедический справочник. 5 – 11 классы.- М.: Дрофа, 2008.-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.