

Министерство образования и науки Калужской области  
Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Калужской области  
«Людиновский индустриальный техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**ОУП.06 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело  
(социально-экономический профиль)

2022 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заведующая по учебной работе

\_\_\_\_\_ О.Е.Селиверстова

31 августа 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора по УПР

\_\_\_\_\_ Т.П.Киселева

Рекомендована цикловой комиссией

общеобразовательных дисциплин

Протокол №1 от 31 августа 2022 года

Председатель ЦК \_\_\_\_\_ Е.А.Степина

**Разработчики:**

Терешкина Т.В., преподаватель ОБЖ

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	3
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	11
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	12
5.	ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ	16

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Основы безопасности жизнедеятельности»**

## **1.1. Место предмета в структуре основной образовательной программы:**

Учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии ФГОС по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

## **1.2. Планируемые результаты освоения предмета:**

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

В рамках программы учебного предмета обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР) и предметные результаты базового и углубленного уровней (ПРБ) в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования

Коды	Планируемые результаты освоения предмета включают
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
ЛР 14	Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности
МР 01	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
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 03	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
МР 04	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
МР 05	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
МР 06	Умение определять назначение и функции различных социальных институтов
МР 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
ПРБ 01	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

ПР6 02	Знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз
ПР6 03	Сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения
ПР6 04	Сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности
ПР6 05	Знание распространённых опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера
ПР6 06	Знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.)
ПР6 07.	Знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций
ПР6 08	Умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники
ПР6 09	Умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях
ПР6 10	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
ПР6 11	Знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе
ПР6 12	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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>	<b>70</b>
<b>1. Основное содержание</b>	<b>48</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	36
практические занятия	12
<b>2. Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>20</b>

в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	20
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)</b>	<b>2</b>
<b>Самостоятельная работа (индивидуальное проектирование)</b>	<b>20</b>

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Раздел 1	Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья	<b>12</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ПР6 06, ПР6 07, ПР6 09, ЛР 12, ЛР 14, МР 01, МР 02, МР 04, МР 03, МР 05 ОК 01, 05, 09
	<b>Содержание учебного материала</b>		
Тема 1.2 Психологическое здоровье	Угроза снижения психологического здоровья населения, в том числе в молодежной среде. Влияние психоактивных веществ на здоровье человека. Влияние двигательной активности на эмоциональное состояние человека.	2	ПР6 06, ПР6 08, ЛР 11, ЛР 12, МР 02 ОК 01-11
Тема 1.3 Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.	Окружающая среда: природная, техногенная, социальная, производственная. Виды негативных факторов по происхождению: природные, биологические, экологические, техногенные, социальные и антропогенные. Воздействие негативных факторов на человека и среду обитания. Техногенные	4	ПР6 01, ПР6 05, ПР6 08 ЛР 14, МР 04

	аварии.		ОК 05-11
Тема 1.4 Правила и безопасность дорожного движения. Безопасное пользование всеми средствами передвижения	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПР6 05, ПР6 07, ПР6 09 ЛР 14, МР 01, МР 03, ОК 03, 11
	Правила содержания и эксплуатации техники. Техника безопасности. Правила и безопасность дорожного движения. Отработка моделей поведения при ЧС на транспорте, на производстве, в цеху, при транспортировке и настройке инфокоммуникационных сетей. Средства и методы самообороны. Отработка навыков самообороны при нападении в подъезде, в лифте, в замкнутом пространстве, на улице.		
	<b>Содержание учебного материала</b>	2	Пр6 01, ЛР 14, МР 04
	<i>Практическое занятие № 1.</i> Отработка моделей поведений в ЧС на транспорте.  <i>Практическое занятие № 2.</i> Отработка навыков самообороны при нападении в подъезде, в лифте, в замкнутом пространстве, на улице	2	Пр6 07, ПР6 09, ЛР 11, МР 05 ОК 01, 04, 07
Раздел 2.	Государственная система обеспечения безопасности населения	<b>16</b>	ПР6 02, ПР6 05, Пр6 07, ПР6 08, ПР6 09 ЛР 11, МР 02, МР 03, МР 05 ОК 01-11
	<b>Содержание учебного материала</b>		
Тема 2.1 Изучение и отработка моделей поведения при ЧС	Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характер. Правила поведения в условиях чрезвычайной ситуации. Отработка поведения при ЧС.	2	Пр6 07, ПР6 09, ЛР 11, МР 05, МР 03 ОК 02, 08, 09

Тема 2.2 Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)	История создания единой государственной системы предупреждения и ликвидации ЧС: ее предназначение, структура, задачи. Структура и органы управления гражданской обороны. Изучение первичных средств пожаротушения.	2	Прб 07, Прб 09, ЛР 11, МР 05, МР 07 ОК 01-11
	<i>Практическое занятие № 3.</i> Отработка правил поведения в ситуациях криминогенного характера. Отработка правил пользования первичными средствами пожаротушения.	2	Прб 07, Прб 09, ЛР 11, МР 05, МР 07 ОК 01, 03, 07
Тема 2.3 Современные средства поражения и их поражающие факторы	Классификация средств поражения. Химическое, ядерное, бактериологическое оружие. Средства коллективной и индивидуальной защиты: порядок и правила их использования. Виды защитных сооружений. Эвакуация населения.	2	Прб 05, Прб 07, МР 02 ОК 01-11
	<i>Практическое занятие № 4.</i> Отработка навыков пользования СИЗ: противогаз (ватно-марлевая повязка, респиратор). Сдача нормативов по надеванию противогаза, общего защитного костюма, средств индивидуальной защиты	2	Прб 05, Прб 07, ЛР 11, ЛР 12 ОК 01-11
Тема 2.4 Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта	Понятие о терроре, террористическом акте. Опасности террористического акта. Модели поведения при стрельбе, при захвате в качестве заложника.	2	Прб 01, Прб 03, Прб 05, Прб 08, МР 02 ЛР 11, ЛР 12 ОК 08, 11
	<i>Практическое занятие № 5.</i> Отработка навыков поведения при стрельбе, при захвате в качестве заложника	2	Прб 09, МР 02 ОК 09, 11
Тема 2.5 Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан	Структура и порядок работы МЧС, МВД, Росгвардии, службы скорой медицинской помощи, службы медицины катастроф.	2	Прб 02, ЛР 11, МР 02, МР 06 ОК 05, 09, 11
Раздел 3	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	Прб 02, Прб 10, Прб 11,

	Основы обороны государства и воинская обязанность		ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, МР 05 ОК 01-11
Тема 3.1 История создания Вооруженных Сил России	История создания Вооруженных сил Российской Федерации. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации: виды ВС РФ (сухопутные войска, воздушно-космические силы, военно-морской флот); рода войск (ракетные войска стратегического назначения, воздушно-десантные войска). Их предназначение. Воинские звания. Знаки отличия.	4	ПРб 02, ПРб 10, ПРб 11, ЛР01, ЛР02, ЛР03, МР 05 ОК 01-11
Тема 3.2 Воинская обязанность и воинский учет	Основные понятия воинской обязанности и воинского учета. Постановка граждан на воинский учет. Категории годности. Медицинское освидетельствование граждан при первоначальной постановке на воинский учет. Призыв на военную службу. Прохождение военной службы по контракту. Альтернативная гражданская служба. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части.	6	ПРб 10, ПРб 11 ЛР 03, МР 01, МР 04 ОК 01-11
Тема 3.3. Военнослужащий_ защитник своего Отечества	Военнослужащий — специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой. Военнослужащий — подчиненный, строго соблюдающий Конституцию РФ и законодательство Российской Федерации. Воинская дисциплина и ответственность. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная)	2	ПРб 10, ПРб 11 ЛР 03, МР 01, МР 04 ОК 01-11
Тема 3.4. Боевые традиции Вооруженных Сил России. Символы воинской чести.	Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения боевого знамени воинской части. Вручение личному составу вооружения и военной техники. Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе. Дни воинской славы России — дни славных побед.	2	ПРб 10, ПРб 11 ЛР 03, МР 01, МР 04 ОК 01-11

Раздел 4.	Основы медицинских знаний	<b>6</b>	Прб 07, Прб 12, ЛР 12, МР 01 ОК 01-11
Тема 4.1 Понятие первой помощи	Понятие о ранах и кровотечениях: признаки, классификация. Первая помощь при травмах, ранениях, кровотечениях. Правила наложения стерильных повязок при ранениях головы, конечностей, груди.	2	Прб 07, Прб 12 ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05 ОК 01-11
Тема 4.2 Оказание первой помощи при остановке сердца, искусственная вентиляция легких	Порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим. Реанимация. Правила проведения сердечно-лёгочной реанимации.	2	Прб 07, Прб 12 ЛР 12, МР 01, МР 02, МР 03 ОК 01-11
	<i>Практическое занятие № 6. Оказание первой помощи при остановке сердца, искусственной вентиляции легких. Отработка правил наложения стерильных повязок при ранении головы, конечностей, груди.</i>	2	Прб 07, Прб 12 ЛР 12, МР 01 ОК 01-11
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>			
Раздел №1	Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья	<b>8</b>	Прб 01, Прб 04, Прб 05 ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 02 ОК 01-11
Тема 1.1 Здоровье и здоровый образ жизни	Продолжение жизни как закон и смысл человека и общества.	2	Прб 01, Прб 04, Прб 05 ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 02 ОК 01-11
	Общие понятия о здоровье. Значение здоровья при допуске к профессиональным работам. Риск профессиональных заболеваний и способы их профилактики. Рациональное питание и его значение для здоровья. Влияние вредных привычек на профессиональное долголетие	2	Прб 04, Прб 08, ЛР 11, ЛР 12 МР 04, МР 05 ОК 01-11

	<i>Практическое занятие № 7.</i> Планирование действий на ближайшие 5-10 лет <i>Практическое занятие № 8.</i> Составление научно обоснованного пищевого рациона для работника по специальности/профессии	2	ПРб 04, ПРб 08, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13 МР 01 ОК 01-11
Тема 1.3 Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов	<i>Практическое занятие № 9.</i> Изучение комплекса опасностей на рабочем месте специалиста (мастерской, производстве).	2	ПРб 01, ПРб 05, ПРб 08, ЛР 13, ЛР 14, МР 04 ОК 01-11
Раздел 2	Государственная система обеспечения безопасности населения	<b>10</b>	ПРб 07, ПРб 09, ЛР 11, ЛР 13, МР 05, МР 07 ОК 01-11
Тема 2.1 Изучение и отработка моделей поведения при ЧС	<i>Практическое занятие № 10.</i> Изучение и отработка моделей поведения при ЧС на учебном производственном участке проведения профессиональных работ	2	ПРб 07, ПРб 09, ЛР 11, ЛР 13, МР 05, МР 07 ОК 01-11
Тема 2.2 Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)	<i>Практическое занятие № 11.</i> Отработка порядка и правил действий при пожаре с использованием первичных средств пожаротушения в условиях профессиональной деятельности специалиста	4	ПРб 07, ПРб 09, ЛР 11, МР 05, МР 07 ОК 01-11
Тема 2.5 Государственные службы по охране здоровья и безопасности	<i>Практическое занятие № 12.</i> Ознакомление с работой службы по охране здоровья и безопасности граждан.	4	ПРб 02, ЛР 12, ЛР 13, МР 04, МР 05, МР 06, МР 07 ОК 01-11

граждан			
Раздел 4	Основы медицинских знаний	2	Прб 07, ПРб 12 ЛР 12, ЛР 13, МР 01 ОК 01-11
Тема 4.3 Понятие травм и их виды	<i>Практическое занятие № 13.</i> Оказание первой помощи при электротравмах в работе специалиста	1	Прб 07, ПРб 12 ЛР 12, ЛР 13, МР 01 ОК 01-11
Тема 4.4 Понятие и виды кровотечений	<i>Практическое занятие №14.</i> Решение ситуационных задач	1	Прб 07, ПРб 12, ЛР 12, ЛР 13 МР 01 ОК 01-11
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>70</b>	
<b>Самостоятельная работа (индивидуальное проектирование)</b>		20	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Основы безопасности жизнедеятельности»**

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

- кабинет «Безопасности жизнедеятельности и охраны труда»
- библиотека
- читальный зал с выходом в Интернет

#### **Оборудование учебного кабинета:**

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- контрольно-измерительный материал: тесты и дидактические материалы;
- комплект учебно-методической документации: методические указания по выполнению практических заданий, схемы, таблицы;
- наглядные пособия

#### **Технические средства обучения:**

- персональный компьютер;
- мультимедиа проектор;
- экран;
- программное обеспечение;
- доступ к сети Интернет.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

##### **3.2.1. Основные издания**

1. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студентов учреждений сред. проф. образования/Н.В.Косолапова, Н.А. Прокопенко, Побежимова Е.Л. — М.: Издательский центр «Академия», 2017. -368 с.

##### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Конституция Российской Федерации (с изменениями и дополнениями)
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 28.03.1998 № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» (в ред. от 04.03.2013, с изм. от 21.03.1013) // СЗ РФ. — 1998. — № 13. — Ст. 1475.
4. Федеральный закон от 21.12.1994 № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (в ред. от 11.02.2013) // СЗ РФ. — 1994. — № 35. — Ст. 3648.
5. Федеральный закон от 25.07.2002 № 113-ФЗ «Об альтернативной гражданской службе» (в ред. от 30.11.2011) // СЗ РФ. — 2002. — № 30. — Ст. 3030.
6. Федеральный закон от 31.05.1996 № 61-ФЗ «Об обороне» (в ред. от 05.04.2013) // СЗ РФ. — 1996. — № 23. — Ст. 2750.
7. Айзман Р.И., Омельченко И.В. Основы медицинских знаний: учеб. пособие для бакалавров. — М., 2013.
8. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. — М., 2012.
9. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности: практикум: учеб. пособие для учреждений нач. проф. образования. — М., 2013.
10. Микрюков В.Ю. Основы военной службы: учебник для учащихся старших классов сред. образовательных учреждений и студентов сред. спец. учеб. заведений, а также преподавателей этого курса. — М., 2014

11. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник для студ. высш. учеб. заведений. — М., 2013.
12. Общевоинские уставы Вооруженных Сил РФ (ред. 2013 г.) — Ростов н/Д, 2013 <http://antycrim.boxmail.biz> Искусство выживания
13. <http://www.hsea.ru> Первая медицинская помощь
14. <http://www.meduhod.ru> Портал детской безопасности
15. <http://www.spas-extreme.ru> Россия без наркотиков
16. <http://www.obzh.info> информационный веб-сайт (обучение и воспитание основам безопасности жизнедеятельности).
17. <http://www.school-obz.org/> Информационно-методическое издание по основам безопасности жизнедеятельности
18. <http://kombat.com.ua/stat.html> Статьи по выживанию в различных экстремальных условиях
19. <http://www.novgorod.fio.ru/projects/Project1132/index.htm> Автономное существование в природе – детям
20. <http://www.mnr.gov.ru> Министерство природных ресурсов и экологии Российской Федерации (Минприроды России)
21. <https://www.gosnadzor.ru> Федеральная служба по экологическому, технологическому и атомному надзору (Ростехнадзор)
22. <http://www.mchs.gov.ru> Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС России)
23. <http://www.mzsrff.ru> Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России)
24. <http://www.rostrud.info> Федеральная служба по труду и занятости (Роструд)
25. <http://www.gsen.ru> Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор)
26. <http://www.safety.ru> ОАО НТЦ «Промышленная безопасность».
27. <http://www.risot.safework.ru> Российская Информационная Система Охраны Труда (РИСОТ)
28. <http://www.mspbsng.org> Межгосударственный совет по промышленной безопасности <http://www.ilo.org> Международная организация труда (МОТ)

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

Результаты обучения	Методы оценки
ПР6 01	Оценка результатов устных ответов, практических занятий (в том числе профессионально ориентированных), заданий дифференцированного зачета
ПР6 02	Оценка результатов устных ответов, практических занятий (в том числе профессионально ориентированных), заданий дифференцированного зачета
ПР6 03	Оценка результатов устных ответов, практических занятий (в том числе профессионально ориентированных), заданий дифференцированного зачета
ПР6 04	Оценка результатов устных ответов, практических

	занятий (в том числе профессионально ориентированных), заданий дифференцированного зачета
ПР6 05	Оценка результатов устных ответов, практических занятий (в том числе профессионально ориентированных), заданий дифференцированного зачета
ПР6 06	Оценка результатов устных ответов, практических занятий (в том числе профессионально ориентированных), заданий дифференцированного зачета
ПР6 07	Оценка результатов устных ответов, практических занятий (в том числе профессионально ориентированных), заданий дифференцированного зачета
ПР6 08	Оценка результатов устных ответов, практических занятий (в том числе профессионально ориентированных), заданий дифференцированного зачета
ПР6 09	Оценка результатов устных ответов, практических занятий (в том числе профессионально ориентированных), заданий дифференцированного зачета
ПР610	Оценка результатов устных ответов, практических занятий (в том числе профессионально ориентированных), заданий дифференцированного зачета
ПР6 11	Оценка результатов устных ответов, практических занятий (в том числе профессионально ориентированных), заданий дифференцированного зачета
ПР612	Оценка результатов устных ответов, практических занятий (в том числе профессионально ориентированных), заданий дифференцированного зачета

## 5. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
---------------------	---

<b>Введение</b>	<p>Различение основных понятий и теоретических положений основ безопасности жизнедеятельности, применение знаний дисциплины для обеспечения своей безопасности.</p> <p>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</p>
<b>1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья населения</b>	<p>Определение основных понятий о здоровье и здоровом образе жизни.</p> <p>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.</p> <p>Анализ влияния двигательной активности на здоровье человека, определение основных форм закаливания, их влияния на здоровье человека, обоснование последствий влияния алкоголя на здоровье человека и социальных последствий употребления алкоголя. Анализ влияния неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.</p> <p>Моделирование социальных последствий пристрастия к наркотикам.</p> <p>Моделирование ситуаций по организации безопасности дорожного движения.</p>
<b>2. Государственная система обеспечения безопасности населения</b>	<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); объяснение основных правил эвакуации населения в условиях чрезвычайных ситуаций, оценка правильности выбора индивидуальных средств защиты при возникновении ЧС; раскрытие возможностей современных средств оповещения населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени; характеристика правил безопасного</p>
<b>3. Основы обороны государства и воинская обязанность</b>	<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.</p>

<p><b>Содержание обучения</b></p>	<p>Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)</p> <p>Анализ основных этапов проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе, определение организационной структуры, видов и родов Вооруженных Сил Российской Федерации; формулирование общих, должностных и специальных обязанностей военнослужащих. Характеристика распределения времени и повседневного порядка жизни воинской части, сопоставление порядка и условий прохождения военной службы по призыву и по контракту; анализ условий прохождения альтернативной гражданской службы. Анализ качеств личности военнослужащего как защитника Отечества.</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. Определение основных средств планирования семьи.</p> <p>Определение особенностей образа жизни и рациона питания беременной женщины.</p>

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

1. Важность и необходимость здорового образа жизни.
2. Взаимодействие человека и среды обитания.
3. Военная политика России.
4. Информационное превосходство как фактор выживания в 21 веке.
5. Космос и военная безопасность России.
6. Национальные интересы России в Мировом океане.
7. Образование и национальная безопасность России.
8. Информационное воздействие на человека и общество.
9. Устойчивое развитие – безопасность цивилизации.
10. Борьба с электромагнитным терроризмом.
11. Военные реформы в России. Чернобыльская трагедия: десятилетия спустя.
12. Вредные факторы, влияющие на здоровье.
13. Глобальное потепление и природные чрезвычайные ситуации.
14. Девиантное поведение: сущность, виды и механизм возникновения.

15. Диета и здоровый образ жизни.
16. Здоровые дети – здоровая нация.
17. Здоровый образ жизни залог счастливого будущего.
18. Их имена носят улицы.
19. Космические опасности: мифы и реальность.
20. Наркомания и её опасность.
21. О вреде газированных напитков.
22. О вреде курения.
23. Опасные природные явления.
24. Психологические аспекты деятельности в чрезвычайных ситуациях.
25. Самые весомые проблемы общества и государства РФ – алкоголизм и «молодой» алкоголизм.
26. Стратегические направления выживания человечества.
27. Нравственность и здоровье.
28. Военная служба как потребность государства.
29. Особенности национального терроризма.
30. Экологическая безопасность человека.
31. Формирование здорового человека как функция воспитания.
32. Психологическая уравновешенность и её значение для здоровья.
33. Терроризм как основная социальная опасность современности. Террористические акты на территории СССР и России.
34. Чрезвычайные ситуации, угрожающие безопасности окружающей среды.
35. Энергетические напитки: вред или польза?