

**Министерство образования и науки Челябинской области  
ГБПОУ «Троицкий педагогический колледж»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУДБ.05 Основы безопасности жизнедеятельности**

**44.02.04 Специальное дошкольное образование**

**Троицк, 2020 -2024**

ОДОБРЕНА  
ЦМК ОГСЭ  
Протокол №  
от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии или специальности среднего профессионального образования 44.02.04 Специальное дошкольное образование

Председатель предметной (цикловой) комиссии  
\_\_\_\_\_/Марар И.И.

Заместитель директора по учебной (учебно-методической работе)  
\_\_\_\_\_/И.В.Филатова

Составитель (автор): Рубцова А.Г., преподаватель географии,  
ГБПОУ «Троицкий педагогический колледж»

Рецензент: \_\_\_\_\_  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, наименование ПОО

Рабочая программа учебного предмета ОУДБ. 05 Основы безопасности жизнедеятельности разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, а также с учетом профиля получаемого среднего профессионального образования. При разработке рабочей программы учтено (в части не противоречащей федеральному стандарту среднего общего образования и федеральным стандартам среднего профессионального образования) содержание Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требования федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 марта 2015 года №06-259), а также примерной программы учебного предмета и примерной программы общеобразовательного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» для профессиональных образовательных организаций, одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификаций Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный институт развития образования» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Настоящая рабочая программа учебного предмета ОУДБ. 05 Основы безопасности жизнедеятельности применяется для реализации основных профессиональных образовательных программ подготовки специалистов среднего звена ГБПОУ «Троицкий педагогический колледж» на базе основного общего образования с получением среднего общего образования по очной форме обучения.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....
  - 1.1. Область применения рабочей программы.....
  - 1.2. Место учебного предмета в структуре образовательной программы ...
  - 1.3. Общая характеристика учебного предмета
  - 1.4. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения предмета.....
  - 1.3. Количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета.....
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....
  - 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы.....
  - 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета.....
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....
  - 3.1. Требования к учебно-методическому и материально-техническому обеспечению....
  - 3.2. Информационное обеспечение обучения.....
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....
  - 4.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения.....
  - 4.2. Формы и методы контроля и оценки выполнения обучающимися учебных действий

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1.1. Область применения рабочей программы

Настоящая рабочая программа учебного предмета ОУДБ. 05 Основы безопасности жизнедеятельности (далее – учебный предмет) является частью основных профессиональных образовательных программ подготовки специалистов среднего звена, разработанных и реализуемых в ГБПОУ «Троицкий педагогический колледж» в соответствии с актуальными федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования. Рабочая программа учебного предмета реализуется в рамках получения гражданами среднего общего образования в пределах освоения основных профессиональных образовательных программ подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования по соответствующей специальности:

Код	Образовательная программа	Профиль получаемого образования
44.02.04	Специальное дошкольное образование	Гуманитарный

### 1.2. Место учебного предмета в структуре образовательной программы

Учебный предмет ОУДБ. 05 Основы безопасности жизнедеятельности относится к ОУП – общим учебным предметам общеобразовательного цикла основных профессиональных образовательных программ подготовки специалистов среднего звена ГБПОУ «Троицкий педагогический колледж» по специальности, указанной в разделе 1.1. настоящей программы.

Учебный предмет ОУДБ. 05 Основы безопасности жизнедеятельности является предметом общеобразовательного цикла основных профессиональных образовательных программ подготовки специалистов среднего звена соответствующих профилей получаемого образования, отраженных в отношении образовательных программ в разделе 1.1. настоящей программы. Учебный предмет относится к обязательной предметной области: Основы безопасности жизнедеятельности.

### 1.3 Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения предмета

Программа ОУДБ. 05 Основы безопасности жизнедеятельности разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения ОУДБ 05 Основы безопасности жизнедеятельности по специальности 44.02.04 Специальное дошкольное образование

Содержание программы «Основы безопасности жизнедеятельности» направлено на достижение следующих **целей**:

- повышение уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз (жизненно важные интересы — совокупность потребностей, удовлетворение которых надежно обеспечивает существование и возможности прогрессивного развития личности, общества и государства);
- снижение отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;
- формирование антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- обеспечение профилактики асоциального поведения учащихся.

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

#### • **личностных:**

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

#### • **метапредметных:**

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;

- овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;
- развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;
- освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;
- приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- **предметных:**
  - сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-

нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;

- получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;

- сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;

- сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

- освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

- освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;

- развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

- формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;

- развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

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

#### **1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебного предмета ОУДБ. 05 Основы безопасности жизнедеятельности**

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» по специальности 44.02.04 Специальное дошкольное образование максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет — 106 час, из них аудиторная (обязательная) нагрузка обучающихся, включая практические занятия, — 70час; самостоятельная работа учащихся студентов — 36 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Наименование учебной дисциплины	Всего часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины		
		Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося		Самостоятельная работа обучающегося
		Всего часов	в т.ч. лабораторные и практические занятия	
1	2	3	4	5
ОУДБ. 05 Основы безопасности жизнедеятельности	106	70	20	36
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта (2семестр)				

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов
1	2	3
<b>Введение</b>	Актуальность изучения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», цели и задачи дисциплины. Основные теоретические положения дисциплины, определения терминов «среда обитания», «биосфера», «опасность», «риск», «безопасность». Необходимость формирования безопасного мышления и поведения. Культура безопасности жизнедеятельности — современная концепция безопасного типа поведения личности. Значение изучения основ безопасности жизнедеятельности при освоении специальностей СПО.	<b>1 час.</b>
<b>Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>		
1.1. Здоровье и здоровый образ жизни	<p><b>Содержание</b></p> <p>1 Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.</p>	2
1.2. Факторы, способствующие укреплению здоровья.	<p><b>Содержание</b></p> <p>1 Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня, труда и отдыха.</p> <p>2 Рациональное питание и его значение для здоровья. Влияние двигательной активности на здоровье человека. Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровье человека.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1 Практическая работа №1-2 Изучить основные положения организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.</p> <p><b>Самостоятельная работа учащихся</b></p> <p>1 Подготовить и защитить презентацию «Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы».</p>	2
1.3. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.	<p><b>Содержание</b></p> <p>1 Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов</p> <p><b>Самостоятельная работа учащихся</b></p>	2

	1	Проанализировать опасности взаимодействия человека и среды обитания	
1.4. Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика.	<b>Содержание</b>		4
	1	Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности.	
	2	Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье	
	3	Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.	
	<b>Самостоятельная работа учащихся</b>		2
	1	Подготовить сообщение на тему «Компьютерные игры и их влияние на организм человека»	
1.5. Правила и безопасность дорожного движения.	<b>Содержание</b>		1
	1	Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.	
	<b>Практические занятия</b>		4
1	Практические работы №3-6 Изучить модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.		
1.6. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.	<b>Содержание</b>		1
	1	Социальная роль женщины в современном обществе. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, влияющие на него. Здоровый образ жизни — необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья.	
	<b>Самостоятельная работа учащихся</b>		4
1	Написать эссе на тему «Пути сохранения репродуктивного здоровья общества»		
1.7. Правовые основы взаимоотношения полов	<b>Содержание</b>		1
	1	Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи. Основы семейного права в Российской Федерации.	1
	2	Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка».	
	<b>Самостоятельная работа учащихся</b>		2
	1	Подготовить сообщения «Политика государства по поддержке семьи»	
<b>Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения</b>			
2.1. Общие понятия и	<b>Содержание</b>		2

классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	1	Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	
	<b>Практические занятия</b>		4
	1	Практическая работа №7 Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии.	
	2	Практическая работа №8 -9 Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте	
	3	Практическая работа №10 Изучение первичных средств пожаротушения.	
2.2. Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.	<b>Содержание</b>		2
	1	Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.).	
	<b>Самостоятельная работа учащихся</b>		4
	1	Составить таблицу «Характеристика ЧС природного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания».	
	2.	Составить таблицу «Характеристика ЧС техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания»	
2.3. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)	<b>Содержание</b>		2
	1	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые для защиты населения от чрезвычайных ситуаций.	
2.4. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны.	<b>Содержание</b>		2
	1	Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций.	
	<b>Самостоятельная работа учащихся</b>		2
1	Составить блок-схему «Правовые и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности».		
2.5. Современные средства поражения и их поражающие	<b>Содержание</b>		3
	1	Мероприятия по защите населения. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций.	
	2	Инженерная защита, виды защитных сооружений. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях	

факторы.	3	Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после их пребывания в зонах заражения.	
	<b>Самостоятельная работа учащихся</b>		2
	1	Подготовить и защитить презентацию «Оповещение и информирование населения об опасности»	
2.6. Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций.	<b>Содержание</b>		1
	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.	
	2	Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, ее предназначение.	
	<b>Практические занятия</b>		2
2.7. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника.	<b>Содержание</b>		1
	1	Меры безопасности для населения, оказавшегося на территории военных действий	
2.8. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.	<b>Содержание</b>		1
	1	МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.	
	2	Полиция Российской Федерации — система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств.	
	3	Служба скорой медицинской помощи. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор России).	
	4	Другие государственные службы в области безопасности. Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.	
	<b>Самостоятельная работа учащихся</b>		2
	1	Подготовить и защитить презентацию «Терроризм как основная социальная опасность современности».	

### Раздел 3. Основы медицинских знаний

3.1. Понятие первой помощи.	<b>Содержание</b>		1
	1	Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Признаки жизни. Общие правила оказания первой помощи. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации».	
3.2. Понятие травм и их виды.	<b>Содержание</b>		4
	1	Первая помощь при травмах различных областей тела. Первая помощь при проникающих ранениях грудной и брюшной полости, черепа.	
	2	Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга	
	3	Первая помощь при переломах.	
	4	Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией.	
	<b>Практические занятия</b>		1
	1	Практическая работа № 13 Отработать технику наложения повязок	
<b>Самостоятельная работа учащихся</b>		4	
1	Составить реферат «Оказание первой помощи при бытовых травмах»		
3.3. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания.	<b>Содержание</b>		1
	1	Понятие травматического токсикоза. Местные и общие признаки травматического токсикоза. Основные периоды развития травматического токсикоза.	
3.4. Понятие и виды кровотечений.	<b>Содержание</b>		2
	1	Первая помощь при наружных кровотечениях. Первая помощь при капиллярном кровотечении. Первая помощь при артериальном кровотечении. Правила наложения жгута и закрутки. Первая помощь при венозном кровотечении. Смешанное кровотечение. Основные признаки внутреннего кровотечения.	
	<b>Практические занятия</b>		2
1И	Практическая работа №14-15 Изучить и освоить основные приемы оказания первой помощи при кровотечениях.		
3.5. Первая помощь при ожогах	<b>Содержание</b>		3
	1	Понятие, основные виды и степени ожогов. Первая помощь при термических ожогах.	
	2	Первая помощь при химических ожогах. Первая помощь при воздействии высоких температур. Последствия воздействия высоких температур на организм человека.	

	3	Основные признаки теплового удара. Предупреждение развития перегревов. Воздействие ультрафиолетовых лучей на человека.	
	<b>Практические занятия</b>		2
	1	Практическая работа №16 Решать задачи по оказанию первой помощи при различных видах и степенях ожогов	
3.6. Первая помощь при воздействии низких температур	<b>Содержание</b>		1
	1	Последствия воздействия низких температур на организм человека. Основные степени отморожений.	
	<b>Самостоятельная работа учащихся</b>		2
	1	Подготовить и защитить презентацию «Как уберечь детей от обморожений»	
3.7. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути.	<b>Содержание</b>		1
	1	Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей.	
	<b>Практические занятия</b>		1
	1	Практическая работа №17 Изучить и освоить основные способы оказания помощи при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути	
3.8. Первая помощь при отравлениях	<b>Содержание</b>		1
	1	Острое и хроническое отравление.	
	<b>Самостоятельная работа учащихся</b>		2
	1	Составить алгоритм оказания первой помощи при отравлениях	
3.9. Первая помощь при отсутствии сознания	<b>Содержание</b>		2
	1	Признаки обморока. Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца). Основные причины остановки сердца. Признаки расстройства кровообращения и клинической смерти.	
	2	Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.	
	<b>Практические занятия</b>		2
	1	Практическая работа №18-19 Изучить и освоить основные способы искусственного дыхания.	
3.10. Основные инфекционные болезни	<b>Содержание</b>		3
	1	Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.	
	2	Пути передачи возбудителей инфекционных болезней. Индивидуальная и общественная профилактика инфекционных заболеваний.	
	3	Инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика. Ранние половые связи и их	

	последствия для здоровья	
	<b>Практические занятия</b>	1
	1 Практическая работа № 20 Решать задачи по определению инфекционных болезней	
	<b>Самостоятельная работа учащихся</b>	2
	1 Подготовить и презентовать санбюллетня «СПИД — чума XXI века»	
3.11. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка	<b>Содержание</b>	1
	1 Основные средства планирования семьи. Факторы, влияющие на здоровье ребенка.	
	2 Беременность и гигиена беременности. Признаки и сроки беременности.	
	3 Понятие патронажа, виды патронажей. Особенности питания и образа жизни беременной женщины.	
	<b>Самостоятельная работа учащихся</b>	4
	1 Написать эссе по темам: «Духовность и здоровье семьи» и «Здоровье родителей — здоровье ребенка».	
3.12. Основы ухода за младенцем.	<b>Содержание</b>	1
	1 Физиологические особенности развития новорожденных детей. Основные мероприятия по уходу за младенцами. Формирование основ здорового образа жизни. Духовность и здоровье семьи	
	<b>Самостоятельная работа учащихся</b>	2
	1 Подготовить и защитить презентацию «Формирование здорового образа жизни с пеленок»	
<b>Итого:</b>		<b>106 час</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Помещение кабинета основ безопасности жизнедеятельности должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 178-02). Оно должно быть оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки учащихся.

В кабинете должно быть мультимедийное оборудование, при помощи которого участники образовательного процесса могут просматривать визуальную информацию по основам безопасности жизнедеятельности, создавать презентации, видеоматериалы, иные документы.

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» входят:

- многофункциональный комплекс преподавателя;
- наглядные пособия (комплекты учебных таблиц, стендов, схем, плакатов, портретов выдающихся ученых в области обеспечения безопасной жизнедеятельности населения и др.);
- информационно-коммуникативные средства;
- экранно-звуковые пособия;
- тренажеры для отработки навыков оказания сердечно-легочной и мозговой реанимации с индикацией правильности выполнения действий на экране компьютера и пульте контроля управления — роботы-тренажеры типа «Гоша» и др.;
- тренажер для отработки действий при оказании помощи в воде;
- имитаторы ранений и поражений;
- образцы аварийно-спасательных инструментов и оборудования (АСИО), средств индивидуальной защиты (СИЗ): противогаз ГП-7, респиратор Р-2, защитный костюм Л-1, общевойсковой защитный костюм, общевойсковой прибор химической разведки, компас-азимут; дозиметр бытовой (индикатор радиоактивности);
- учебно-методический комплект «Факторы радиационной и химической опасности» для изучения факторов радиационной и химической опасности;
- образцы средств первой медицинской помощи: индивидуальный перевязочный пакет ИПП-1; жгут кровоостанавливающий; аптечка индивидуальная АИ-2; комплект

противоожоговый; индивидуальный противохимический пакет ИПП-11; сумка санитарная; носилки плащевые;

- образцы средств пожаротушения (СП);
- макеты: встроенного убежища, быстровозводимого убежища, противорадиационного укрытия, а также макеты местности, зданий и муляжи;
- обучающие и контролирующие программы по темам дисциплины;
- комплекты технической документации, в том числе паспорта на средства обучения, инструкции по их использованию и технике безопасности;
- библиотечный фонд.

В библиотечный фонд входят учебники, учебно-методические комплекты (УМК), обеспечивающие освоение учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», рекомендованные или допущенные для использования в профессиональных образовательных организациях.

Библиотечный фонд может быть дополнен энциклопедиями, справочниками, научной и научно-популярной литературой и др.

В процессе освоения программы учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» студенты должны иметь возможность доступа к электронным учебным материалам по основам безопасности жизнедеятельности, имеющимся в свободном доступе в сети Интернет (электронным книгам, практикумам, тестам).

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

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

##### **Для обучающихся**

1. Арустамов, Э.А. Безопасность жизнедеятельности [Текст]/ Э.А. Арустамов. – М.: Издательство «Дашков и К», 2019. – 496с.

2. Арустамов, Э.А. Безопасность жизнедеятельности: учебник [Текст] / Э.А. Арустамов, Н.В.Косолапова, Н.А.Прокопенко. – М.: Изд.центр Академия, 2019. – 176с

3. Марков, В.В. Основы безопасности жизнедеятельности.11 кл: уч.для общеобразовательных учреждений [Текст]/ В.В.Марков, В.Н.Латчук, С.К.Миронов, С.Н. Вангородский. – М.: Дрофа, 2020. – 288с

5. Косолапова, Н.В. Безопасность жизнедеятельности: учебник [Текст]/ Н.В.Косолапова, Н.А.Прокопенко. – М.: КНОРУС, 2019. – 192с

6. Смирнов, А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности.10 класс: учебник для общеобразовательных учреждений: базовый и профильный уровни [Текст] / А.Т.Смирнов,Б.О.Хренников. – М.: Просвещение, 2020. – 310с.

7. Смирнов, А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности.11 класс: учебник для общеобразовательных учреждений: базовый и профильный уровни [Текст] / А.Т.Смирнов,Б.О.Хренников. – М.: Просвещение, 2019. – 304с.

8. Хван, Т.А. Основы безопасности жизнедеятельности [Текст] / Т.А.Хван, П.А.Хван. – Ростов н/Д, Феникс. – 2020. – 384с

### **Для преподавателей**

Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных федеральными конституционными законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ) // СЗ РФ. — 2009. — № 4. — Ст. 445.

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ,

от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным

законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации».

Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования"».

Гражданский кодекс РФ (Ч. 2) (утвержден Федеральным законом от 26.01.96 № 14-ФЗ) (в ред. от 14.06.2012) // СЗ РФ. — 1996. — № 5 (Ч. 2). — Ст. 410.

19

Гражданский кодекс РФ (Ч. 3) (утвержден Федеральным законом от 26.11.01 № 146-ФЗ) (в ред. от 05.06.2012) // СЗ РФ. — 2001. — № 49. — Ст. 4552.

Гражданский кодекс РФ (Ч. 4) (утвержден Федеральным законом от 18.12.06 № 230-ФЗ) (в ред. от 08.12.2011) // СЗ РФ. — 2006. — № 52 (Ч. 1). — Ст. 5496.

Семейный кодекс Российской Федерации (утвержден Федеральным законом от 29.12.1995

№ 223-ФЗ) (в ред. от 12.11.2012) // СЗ РФ. — 1996. — № 1. — Ст. 16.

Уголовный кодекс Российской Федерации (утвержден Федеральным законом от 13.06.1996 № 63-ФЗ) (в ред. от 07.12.2011 ; с изм. и доп., вступающими в силу с 05.04.2013) // СЗ РФ. — 1996. — № 25. — Ст. 2954.

Федеральный закон от 28.03.1998 № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» (в ред. от 04.03.2013, с изм. от 21.03.2013) // СЗ РФ. — 1998. — № 13. — Ст. 1475.

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.

Федеральный закон от 21.07.1997 № 116-ФЗ «О промышленной безопасности опасных производственных объектов» (в ред. от 04.03.2013) // СЗ РФ. — 1997. — № 30. — Ст. 3588. Федеральный закон от 25.07.2002 № 113-ФЗ «Об альтернативной гражданской службе» (в ред. от 30.11.2011) // СЗ РФ. — 2002. — № 30. — Ст. 3030.

Федеральный закон от 31.05.1996 № 61-ФЗ «Об обороне» (в ред. от 05.04.2013) // СЗ РФ. — 1996. — № 23. — Ст. 2750.

Федеральный закон от 10.01.2002 № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды» (в ред. от 25.06.2012, с изм. от 05.03.2013) // СЗ РФ. — 2002. — № 2. — Ст. 133.

Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (в ред. от 25.06.2012) // СЗ РФ. — 2011. — N 48. — Ст. 6724.

Указ Президента РФ от 05.02.2010 № 146 «О Военной доктрине Российской Федерации» //

СЗ РФ. — 2010. — № 7. — Ст. 724.

Постановление Правительства РФ от 30.12.2003 № 794 «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций» (в ред. от 18.04.2012) // СЗ РФ. — 2004. — № 2. — Ст. 121.

Приказ министра обороны РФ от 03.09.2011 № 1500 «О Правилах ношения военной формы одежды и знаков различия военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации, ведомственных знаков отличия и иных геральдических знаков и особой церемониальной парадной военной формы одежды военнослужащих почетного караула Вооруженных Сил Российской Федерации» (зарегистрирован в Минюсте РФ 25.10.2011 № 22124) // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. — 2011. — № 47.

## **Интернет-ресурсы**

[www.mchs.gov.ru](http://www.mchs.gov.ru) (сайт МЧС РФ). [www.mvd.ru](http://www.mvd.ru) (сайт МВД РФ). [www.mil.ru](http://www.mil.ru) (сайт Минобороны). [www.fsb.ru](http://www.fsb.ru) (сайт ФСБ РФ).

[www.dic.academic.ru](http://www.dic.academic.ru) (Академик. Словари и энциклопедии). [www.booksgid.com](http://www.booksgid.com) (Воо^Gid. Электронная библиотека).

[www.globalteka.ru/index.html](http://www.globalteka.ru/index.html) (Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов). [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) (Единое окно доступа к образовательным ресурсам). [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) (Электронно-библиотечная система IPRbooks).

[www.school.edu.ru/default.asp](http://www.school.edu.ru/default.asp) (Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность).

[www.ru/book](http://www.ru/book) (Электронная библиотечная система).

[www.pobediteli.ru](http://www.pobediteli.ru) (проект «ПОБЕДИТЕЛИ: Солдаты Великой войны»). [www.monino.ru](http://www.monino.ru) (Музей Военно-Воздушных Сил).

[www.simvolika.rsl.ru](http://www.simvolika.rsl.ru) (Государственные символы России. История и реальность). [www.militera.lib.ru](http://www.militera.lib.ru) (Военная литература).

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявляет потенциально опасные ситуации для сохранения жизни и здоровья человека</li> <li>- моделирует социальные последствия пристрастия к наркотикам</li> <li>- моделирует ситуации по организации безопасности дорожного движения</li> <li>- моделирует поведение населения при угрозе и возникновении ЧС</li> <li>- освоил основные понятия о состояниях, при которых оказывается первая помощь</li> <li>- моделирует ситуации по оказанию первой помощи при несчастных случаях</li> <li>- освоение алгоритма идентификации основных видов кровотечений; идентификации теплового удара</li> <li>- дает характеристику основным признакам жизни</li> </ul>	<p>Решение ситуационных задач</p> <p>Составление конспектов по учебному пособию</p> <p>Решение ситуационных задач</p> <p>Тестирование</p> <p>Решение ситуационных задач</p> <p>Отработка алгоритмов оказания первой помощи</p> <p>Тестирование</p>
<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о культуре безопасности жизнедеятельности, в том</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-различает основные понятия и теоретические</li> </ul>	<p>Контрольная работа</p>

<p>числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;</p> <p>- основы государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;</p> <p>- распространенные опасные и чрезвычайные ситуаций природного, техногенного и социального характера;</p> <p>- о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;</p> <p>- о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;</p> <p>- факторы, пагубно влияющих на здоровье человека;</p>	<p>положения основ безопасности жизнедеятельности</p> <p>- применяет знания дисциплины для обеспечения своей безопасности</p> <p>- дает характеристику предназначения и основных функций полиции, службы скорой помощи и других государственных служб в области безопасности</p> <p>- усвоил общие понятия чрезвычайных ситуаций, классификацию ЧС по основным признакам дает характеристику основных функций системы по предупреждению и ликвидации ЧС (РСЧС)</p> <p>- дает характеристику особенностей ЧС различного происхождения</p> <p>- дает характеристику правил безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника</p> <p>- знает основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни</p> <p>- выявляет факторы, разрушающие здоровье</p> <p>- объясняет случаи из собственной жизни и своих наблюдений по планированию режима труда и отдыха</p> <p>- объясняет основные правила эвакуации населения</p>	<p>Тестирование</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Решение ситуационных задач</p> <p>Тестирование</p> <p>Составление глоссария</p> <p>Составление блок-схемы Анализ собственного режима дня</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Тестирование</p> <p>Презентация сообщений по теме</p>
--	---	--

- основные меры защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;	- оценивает правильность выбора индивидуальных средств защиты при возникновении ЧС	
--	--	--

#### 4.2. Формы и методы контроля и оценки выполнения обучающимися учебных действий

Содержание обучения	Формы и методы контроля и оценки выполнения обучающимися учебных действий
<p><b>Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b></p>	<p>Практическая работа №1-2 Изучить основные положения организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.  Подготовка и защита презентации «Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы».  Подготовка сообщения на тему «Компьютерные игры и их влияние на организм человека»  Практические работы №3-6 Изучить модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.  Тестирование</p>
<p><b>Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения</b></p>	<p>Практическая работа №7 Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии.  Практическая работа №8 -9 Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте  Практическая работа №10 Изучение первичных средств пожаротушения  Составление таблицы «Характеристика ЧС природного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания».  Составление таблицы «Характеристика ЧС техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания»  Составление блок-схемы «Правовые и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности».  Подготовка и защита презентации «Оповещение и информирование населения об опасности»  Практическая работа №11-12 Изучить как используют средства индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.</p>

<p><b>Раздел 3. Основы медицинских знаний</b></p>	<p>Практическая работа № 13 Отработать технику наложения повязок</p> <p>Практическая работа №14-15 Изучить и освоить основные приемы оказания первой помощи при кровотечениях.</p> <p>Практическая работа №16 Решать задачи по оказанию первой помощи при различных видах и степенях ожогов</p> <p>Практическая работа №17 Изучить и освоить основные способы оказания помощи при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути</p> <p>Практическая работа №18-19 Изучить и освоить основные способы искусственного дыхания.</p> <p>Практическая работа № 20 Решать задачи по определению инфекционных болезней</p> <p>Составление алгоритма оказания первой помощи при отравлениях</p> <p>Подготовка и защита презентации «Формирование здорового образа жизни с пеленок»</p> <p>Тестирование</p>
---	---

Разработчик \_\_\_\_\_ / Рубцова А.Г.