

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Мордовский государственный педагогический  
университет имени М.Е. Евсевьева»

факультет среднего профессионального образования

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Наименование дисциплины: БД.06 Основы безопасности жизнедеятельности  
Специальность: 49.02.01 Физическая культура  
Форма обучения: очная

Разработчик: Логинов В. В., преподаватель факультета среднего  
профессионального образования МГПУ.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании предметно-цикловой  
комиссии общеобразовательных, общественных и естественнонаучных  
дисциплин от 25.04.2017 г., протокол № 8.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании  
предметно-цикловой комиссии общеобразовательных, общественных и  
естественнонаучных дисциплин от 01.09.2020 г., протокол № 1.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины .....	3
2. Структура и содержание учебной дисциплины .....	7
3. Условия реализации учебной дисциплины .....	15
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины .....	17
5. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся.....	18

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.06 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины «БД.06 Основы безопасности жизнедеятельности» является частью ППСЗ в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура углубленной подготовки укрупненной группы специальностей 49.00.00 Физическая культура и спорт.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППСЗ**

В учебных планах ППСЗ дисциплина «БД.06 Основы безопасности жизнедеятельности» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Изучение данного учебного курса является необходимой основой для последующего изучения дисциплин профессиональной подготовки, а также для прохождения учебной и производственной практик, подготовки обучающихся к государственной итоговой аттестации.

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

**Целью** учебной дисциплины является воспитание культуры безопасности, подготовки обучающихся к безопасному поведению в повседневной жизни, в опасных, в том числе чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и биолого-социального характера, формирование у них здорового и безопасного образа жизни, умений и навыков оказания первой помощи, получение начальных знаний об обороне государства, о воинской обязанности граждан, подготовки по основам военной службы.

### **Задачи дисциплины:**

- повышать уровень 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);
- снижать отрицательное влияние человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;
- формировать у учащихся антитеррористическое поведение, отрицательное отношение к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- обеспечивать профилактику асоциального поведения учащихся;
- формировать у учащихся сознательное и ответственное отношение к личной безопасности и безопасности окружающих, знания и умения распознавать и оценивать опасные ситуации, определять способы защиты от них, оказывать само- и взаимопомощь;

– познакомить обучающихся с рисками производственной, природной, социальной, бытовой, городской и других сред обитания человека как в условиях повседневной жизни, так и при возникновении чрезвычайных ситуаций техногенного, природного и социального характера.

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

***личностных:***

– развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

– 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 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 вырабатывать 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;

– развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;

***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;

– получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;

– освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

**уметь:**

– действовать при возникновении опасных и чрезвычайных ситуаций, определять их по характерным признакам, а также использовать различные информационные источники;

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

– применять медицинские знания и оказывать первую помощь пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая инфекционные заболевания и их профилактику;

**знать:**

– основные определения понятия 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;

– основы государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;

– необходимость отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;

– основные определения понятия о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

- основные определения распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- основные определения факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);
- основные меры защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- основы 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;
- основные виды военно-профессиональной деятельности, особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 70 часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 70 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	70
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	70
в том числе:	
теоретическое обучение (лекции)	35
практические занятия	35
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «БД.06 Основы безопасности жизнедеятельности»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем аудиторных часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1</b>	<b>Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>	<b>17</b>	
<b>Тема 1.1 Понятие здоровья и здорового образа жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	<b>1</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 профессий СПО и специальностей СПО.		
	Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.		
	Факторы, способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой. Психологическая уравновешенность и ее значение для 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 и здоровье человека.		
	Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.		
<b>Тема 1.2 Вредные привычки и их профилактика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	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. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье.		
	Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Изучение влияния алкоголя, курения, наркотиков на организм человека.		
<b>Тема 1.3 Безопасность дорожного движения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Правила и безопасность дорожного движения. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.		<b>3</b>
<b>Тема 1.4 Репродуктивное здоровье</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Социальная роль		

<b>человека</b>	женщины в современном обществе. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, влияющие на него. Здоровый образ жизни – необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья.		
	Правовые основы взаимоотношения полов. Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи. Основы семейного права в Российской Федерации. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка».		
	<b>Практические занятия</b> Изучение репродуктивного здоровья человека и факторов, влияющих на него.	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Раздел 2.</b>	<b>Государственная система обеспечения безопасности населения</b>	<b>18</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1
	1. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.		
	2. Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.		
	3. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.		
	<b>Практические занятия</b>	3	2
	1. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения		3
2. Изучение первичных средств пожаротушения.			
3. Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии. Отработка практических навыков проведения герметизации помещения в случае техногенных чрезвычайных ситуаций с выбросом химически опасных веществ.			
<b>Тема 2.2.</b> <b>Единая государственная система предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций (РСЧС)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1
	1. РСЧС, ее предназначение, история создания, структура и задачи.		
	2. Основные режимы функционирования РСЧС.		
	<b>Практические занятия</b>	2	2
Выполнение тестовых заданий для выявления уровня освоения темы.			
Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте.			
<b>Тема 2.3.</b> <b>Гражданская оборона как составная часть обороноспособности страны</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	3	1
	1. Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций.		
	2. 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. Эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций.		
	3. Специальные средства индивидуальной и коллективной защиты, порядок их использования.		
	Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Инженерная защита, виды защитных сооружений. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях.		
	Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после их пребывания в зонах заражения.		
	Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций. 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. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, ее предназначение.		
	Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника. Меры безопасности для населения, оказавшегося на территории военных действий.		
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	1. Изучение порядка оповещения и информирования населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени.		3
	2. Подбор противогаза по размеру. Отработка практических навыков по его использованию.		
	3. Изготовление простейших средств индивидуальной защиты органов дыхания.		
<b>Тема 2.4. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1
	1. МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.		
	2. Полиция в России как система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств.		
	3. Служба скорой медицинской помощи.		
	4. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор России). Другие государственные службы в области безопасности. Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.		
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	Изучение порядка вызова государственных служб по охране здоровья и безопасности граждан в экстремальных ситуациях		
<b>Раздел 3.</b>	<b>Основы медицинских знаний</b>	<b>18</b>	
<b>Тема 3.1. Понятие первой помощи. Первая помощь при ранениях.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1
	1. Понятие первой помощи. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Признаки жизни. Общие правила оказания первой помощи. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации».		
	2. Понятие травм и их виды. Правила первой помощи при ранениях. Правила наложения повязок различных типов. Первая помощь при травмах различных областей тела. Первая помощь при проникающих ранениях грудной и брюшной полости, черепа. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга. Первая помощь при переломах. Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией.		
	Понятие травматического токсикоза. Местные и общие признаки травматического токсикоза. Основные периоды развития травматического токсикоза.		
	Понятие и виды кровотечений. Смешанное кровотечение. Основные признаки внутреннего кровотечения.		
	<b>Практические занятия</b>	3	2
	1. Отработка навыков проведения простейших процедур (использование местного холода, тепла, постановка горчичников)		
	2. Первая помощь при травмах и заболеваниях. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания.		
	Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях. 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.		

	3. Первая помощь при остановке сердца и дыхания.		
<b>Тема 3.2. Первая помощь при ожогах и обморожениях.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1
	Первая помощь при ожогах. Понятие, основные виды и степени ожогов.		
	Последствия воздействия высоких температур на организм человека. Основные признаки теплового удара. Предупреждение развития перегревов. Воздействие ультрафиолетовых лучей на человека.		
	Последствия воздействия низких температур на организм человека. Основные степени отморожений.	2	2
	<b>Практические занятия</b>		
	Первая помощь при термических ожогах. Первая помощь при химических ожогах.		
	Первая помощь при воздействии высоких температур.		
Первая помощь при воздействии низких температур.			
<b>Тема 3.3. Первая помощь при отравлениях, попадании в организм инородных тел и отсутствии сознания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1
	Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути.		
	Первая помощь при отравлениях. Острое и хроническое отравление.		
	Первая помощь при отсутствии сознания. Признаки обморока.	3	2
	Основные причины остановки сердца. Признаки расстройства кровообращения и клинической смерти.		
	<b>Практические занятия</b>		
	Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей.		
Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца). Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания. Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания.			
<b>Тема 3.4 Здоровье родителей и здоровье ребёнка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1
	Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Пути передачи возбудителей инфекционных болезней. Индивидуальная и общественная профилактика инфекционных заболеваний. Инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика. Ранние половые связи и их последствия для здоровья.		
	Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка. Основные средства планирования семьи. Факторы, влияющие на здоровье ребенка. Беременность и гигиена беременности. Признаки и сроки беременности. Понятие патронажа, виды патронажей. Особенности питания и образа жизни беременной женщины.		
	Основы ухода за младенцем. Физиологические особенности развития новорожденных детей. Формирование основ здорового образа жизни. Духовность и здоровье семьи.	2	2
	<b>Практические занятия</b>		
	Основные мероприятия по уходу за младенцами.		
	<b>Раздел 4.</b>	<b>Основы обороны государства и воинская обязанность</b>	<b>17</b>
<b>Тема 4.1. История создания и организационная структура Вооруженных сил</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1
	1. История создания Вооруженных сил, основные этапы их развития. История создания Вооруженных Сил России. Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии. Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение. Основные предпосылки проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе. Функции и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, их роль и место в		

	<p>системе обеспечения национальной безопасности.</p> <p>2. Создание Советских войск, их структура и предназначение.</p> <p>3. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды Вооруженных 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. Ракетные войска стратегического назначения: история создания, предназначение, структура. Войска воздушно-космической обороны: 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 Росси. Их состав и предназначение.</p> <p>4. Реформы Вооруженных Сил РФ</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск. Их состав и предназначение.</p>		
		2	2
<b>Тема 4.2. Воинская обязанность</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Основные понятия о воинской обязанности. Призыв на военную службу. Воинская обязанность. Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет.</p> <p>2. Обязательная и добровольная подготовка граждан к военной службе. Обязательная подготовка граждан к военной службе. Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе. Добровольная подготовка граждан к военной службе. 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>Призыв на военную службу. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части.</p> <p>3. Происхождение военной службы по контракту. 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.</p> <p>4. Качества личности военнослужащего как защитника Отечества: 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. Военнослужащий – специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина. Виды воинской деятельности и их особенности.</p>	3	1

	<p>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 РФ и законодательство Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников.</p> <p>5. Права и обязанности военнослужащего. Уголовная ответственность за преступления против военной службы. Воинская дисциплина и ответственность. Единоначалие – принцип строительства Вооруженных Сил Российской Федерации. Общие права и обязанности военнослужащих. Воинская дисциплина, ее сущность и значение. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная). 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 военнослужащими, самовольное оставление части и др.). Соблюдение норм международного гуманитарного права.</p>		
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции.		3
<b>Тема 4.3. Боевые традиции Вооруженных Сил России и символы воинской чести</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1
	1. 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.		
	2. Патриотизм и верность воинскому долгу – основные качества защитника Отечества.		
	3. Дни воинской славы России – дни славных побед. Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России. Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений. Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений. Войсковое товарищество – боевая традиция Российской армии и флота.		
	4. Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы.		
	5. Ордена – почетные награды.		
<b>Практические занятия</b>	2	2	
Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России			
<b>Тема 4.4. Ритуалы Вооруженных сил Российской Федерации</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1
	1. Порядок приведения к военной присяге.		
	2. Ритуал вручения Боевого знамени воинской части.		
	3. Проводы военнослужащих, уволенных в запас или отставку.		
	<b>Практические занятия</b>	2	2
Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.			
<b>Всего:</b>		<b>70</b>	

Для характеристики уровня освоения 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 проблемных задач).

## 2.3 Интерактивные формы занятий

№ п/п	Тема занятия	Вид занятия	Интерактивная форма
1.	Понятие здоровья и здорового образа жизни	Л	Интерактивное выступление
2.	Вредные привычки и их профилактика	ПЗ	Занятие-исследование
3.	Безопасность дорожного движения	Л	Интерактивное выступление
4.	Репродуктивное здоровье человека	ПЗ	Работа в группах
5.	Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	Л	Интерактивное выступление
6.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций (РСЧС)	Л	Интерактивное выступление
7.	Гражданская оборона как составная часть обороноспособности страны	ПЗ	Работа в группах
8.	Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан	Л	Интерактивное выступление
9.	Понятие первой помощи. Первая помощь при ранениях	ПЗ	Занятие-практикум
10.	Первая помощь при ожогах и обморожениях	ПЗ	Занятие-практикум
11.	Первая помощь при отравлениях, попадании в организм инородных тел и отсутствии сознания	ПЗ	Занятие-практикум
12.	Здоровье родителей и здоровье ребёнка	Л	Интерактивное выступление
13.	История создания и организационная структура Вооружённых сил	Л	Интерактивное выступление
14.	Воинская обязанность	ПЗ	Работа в группах
15.	Боевые традиции Вооружённых Сил России и символы воинской чести	Л	Интерактивное выступление
16.	Ритуалы Вооружённых сил Российской Федерации	ПЗ	Работа в группах

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия кабинета безопасности жизнедеятельности, оснащённого следующим оборудованием:

- автоматизированное рабочее место преподавателя в составе (персональный компьютер, проектор мультимедийный, интерактивная доска);
- колонки; меловая ученическая доска;
- войсковой прибор химической разведки ВПХР;
- газодымозащитный комплект ГДЗК-У;
- дозиметр Радэкс; жилет утяжелитель;
- индивидуальный перевязочный пакет ИПП-11;

- индикатор радиоактивности «Эколог»;
  - комплексный тренажер «Максим»;
  - костюм защитный общевойсковой;
  - лабораторные установки Росучприбор «Звукоизоляция и звукопоглощение БЖ 2», «Эффективность и качество освещения»;
  - лабораторная установка «MEDIUM 524 P»;
  - лабораторная установка «Методы очистки воды БЖ 8»;
  - макет «Природные ЧС (оползень)»;
  - макет «Техногенной ЧС (жилой дом)»;
  - манекен-тренажер «JUNIOR»;
  - манекен для СРЛ «Бэби энн»;
  - носилки плащевые;
  - общевойсковой комплект ид-1; робот-тренажер «Илюша»;
  - сумка санинструктора; имитаторы повреждений (тренажер-манекен);
  - медицинский учебный тренажер внутривенных инъекций;
  - медицинский учебный тренажер для внутримышечных инъекций;
  - щит пожарный (закрытый);
  - защитный капюшон «Феникс»;
  - аптечка индивидуальная АИ-2;
  - индивидуальный противохимический пакет ипп-11;
  - сумка санинструктора; расходные материалы;
  - носилки санитарные;
  - шина транспортная универсальная взрослая;
  - защитный костюм Л-1;
  - общевойсковой защитный костюм;
  - индивидуальный измеритель поглощенной дозы (ИД-11);
  - войсковой прибор химической разведки (ВПХР);
  - щит пожарный (закрытый);
  - комплект к щиту закрытому;
  - костюм защитный Л-1;
  - шина транспортная универсальная взрослая;
  - секундомеры,
- и учебно-наглядными пособиями:
- презентации.

Реализация учебной дисциплины требует наличия стрелкового тира (в любой модификации, включая электронный) или места для стрельбы, оснащённого следующим оборудованием:

- винтовки пневматические;
- стрелковый стенд.

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

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

### Основная литература:

1. Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. – 2-е издание, переработанное и дополненное. – Москва : Юрайт, 2020. – 639 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/465937> – ISBN 978-5-534-13550-3. – Текст : электронный.

### Дополнительная литература:

1. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. – Москва : Юрайт, 2020. – 399 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/450781> – ISBN 978-5-534-02041-0. – Текст : электронный.

2. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 частях Часть 1 : учебник для среднего профессионального образования / С. В. Белов. – 5-е издание, переработанное и дополненное. – Москва : Юрайт, 2020. – 350 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/453161> – ISBN 978-5-9916-9962-4. – Текст : электронный.

3. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 частях Часть 2 : учебник для среднего профессионального образования / С. В. Белов. – 5-е издание, переработанное и дополненное. – Москва : Юрайт, 2020. – 362 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/453164> – ISBN 978-5-9916-9964-8. – Текст : электронный

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Уметь:</b>	
– действовать при возникновении опасных и чрезвычайных ситуаций, определять их по характерным признакам, а также использовать различные информационные источники;	тестирование, оценка решения ситуационных задач;
– применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;	тестирование, оценка решения ситуационных задач;
– применять медицинские знания и оказывать первую помощь пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая инфекционные заболевания и их профилактику;	оценка решения ситуационных задач, тестирование;

<b>Знать:</b>	
– основные определения понятия 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;	тестирование, устный опрос, оценка правильности;
– основы государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;	тестирование, устный опрос, оценка правильности;
– необходимость отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;	устный опрос;
– основные определения понятия о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;	тестирование, устный опрос
– основные определения распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;	тестирование, устный опрос, оценка правильности;
– основные определения факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);	тестирование, устный опрос
– основные меры защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;	устный опрос
– основы 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;	устный опрос
– основные виды военно-профессиональной деятельности, особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе.	устный опрос

## **5 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **5.1. Методические рекомендации по подготовке сообщений**

Сообщение – форма представления информации, имеющая признаки начала и конца; это устный текст, представляющий собой публичное изложение определенной темы. Одно и то же сообщение может быть представлено различными способами.

1. Получив или выбрав тему, узнай срок, к которому он должен быть подготовлен, и наметь этапы его подготовки и время.

2. Составь список литературы по данной теме и после этого уточни план работы над сообщением.

3. При чтении литературы выписывай необходимые сведения на отдельные карточки с указанием источника, а также вопроса своего рабочего плана, к которому относятся эти сведения.

4. Подобрал материал, переходи к составлению окончательного варианта плана сообщения. Материал сообщения можно оформить в виде подробного сложного плана, тезисов или полного текста выступления.

5. При предварительном чтении (дома) обрати внимание на то, чтобы в сообщении не было повторов, второстепенных вопросов, не связанных с темой, непонятных выражений и т.п.

6. При выступлении не следует читать текст сообщения, не отрываясь от бумаги, можно только заглядывать в свои записи.

7. Помни, что нужно уважать слушателей и говорить внятно, достаточно громко, не злоупотреблять их вниманием. Значительно облегчит восприятие сообщения подготовленная к нему наглядность.

8. Будь готов ответить на вопросы.

В заключении обычно подводятся итоги, формулируются выводы, подчеркивается значение рассмотренной проблемы и т. п.

### **5.2. Методические рекомендации разработки презентации**

Программа PowerPoint является лидером среди систем для создания презентаций. С ее помощью текстовая и числовая информация легко превращается в профессионально выполненные слайды и диаграммы, пригодные для демонстрации перед аудиторией. После завершения работы над презентацией можно напечатать полученные слайды на бумаге, вывести их на фотопленку, добавить к слайдам заметки докладчика.

При составлении презентации необходимо руководствоваться следующими положениями:

на первом слайде обычно помещают название проекта, автора и руководителя;

содержание слайдов должно соответствовать теме, дополнять ее;

последовательность слайдов должна логично раскрывать тему;

как правило, на слайды выносят обобщающие выводы, таблицы расчетов,

графики и прочую информацию, которая лучше воспринимается зрительно, чем на слух;

количество слайдов должно быть как можно меньше, но достаточным, чтобы осветить тему, чрезмерное количество слайдов утомляет зрителей и может потеряться ключевая мысль темы;

оформление слайдов должно быть удобным для восприятия, лучше всего воспринимается темный текст на светлом.

### **5.3. Методические рекомендации по написанию доклада**

Доклад - краткое изложение основного содержания какого-то произведения или нескольких произведений, которое в отличие от конспекта обычно составляется не для себя, а для того, чтобы выступить с ним на уроке или на занятии факультатива, кружка. Поэтому доклад пишется так, чтобы он был понятен не только для составителя: более подробно, без сокращений и условных обозначений. Составляется предварительный план, список литературы, которую следует прочитать. Разрабатывается как можно более подробный окончательный план, возле каждого пункта и подпункта указывается, из какой книги или статьи взят необходимый материал.

Во вступлении к работе раскрывается значение ее темы, потом все предусмотренные планом вопросы, обосновываются, разъясняются основные положения. Доклад должен быть написан кратко, точно, грамотно. В пронумерованных сносках указываются, откуда взяты приведенные в тексте цитаты и факты. В конце работы делается обобщающий вывод.

Специфика доклада как исследовательской работы, создаваемой на основе другого исходного текста, заключается в том, что в нем: нет развернутых доказательств, сравнений, рассуждений, оценок; не отражаются субъективные взгляды референта на излагаемый в опрос; дается ответ на вопрос, что нового, существенного содержится в данном источнике или источниках.