Государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования Ленинградской области **ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А. С. ПУШКИНА**

|  |
| --- |
| «Утверждаю»Проректор по учебно-методической работеС.Н. Большаков |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММа**

учебной дисциплины

БД.05 Основы безопасности жизнедеятельности

по специальности среднего профессионального образования

46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение

**(общеобразовательная подготовка)**

Санкт-Петербург

2021

Рабочая программа учебной дисциплины БД.05 Основы безопасности жизнедеятельности разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования от 17.05.2012 г. (Приказ Минобрнауки России № 413).

Организация-разработчик: ГАОУ ВО ЛО «ЛГУ им. А.С. Пушкина».

Разработчик: Волков Сергей Викторович, преподаватель ГАОУ ВО ЛО «ЛГУ им. А.С. Пушкина».

Рассмотрено на заседании ПЦК общеобразовательных дисциплин, дисциплин социально-экономического и естественнонаучного циклов.

Протокол № 1 от «31» августа 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

[1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 4](#_Toc532390971)

[2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» 5](#_Toc532390972)

[3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ 6](#_Toc532390973)

[4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 6](#_Toc532390974)

[5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 9](#_Toc532390975)

[6.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 16](#_Toc532390978)

[7. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ 25](#_Toc532390979)

[8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 27](#_Toc532390980)

[9. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 29](#_Toc532390983)

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначена для изучения безопасности жизнедеятельности в ГАОУ ВО ЛО «Ленинградский государственный Университет им. А. С. Пушкина», реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена специальности среднего профессионального образования 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение.

Рабочая программа по учебной дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» по специальности среднего профессионального образования 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение, составлена на основе следующих нормативных документов:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273- ФЗ с изменениями;

- Федеральный государственный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки от 17.05.2012 №413 с изменениями;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015г. №06-259 «О направлении доработанных рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования с учетом требований федеральных государственных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования»;

- Примерная основная образовательная программа среднего общего

образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з);

- Примерные программы учебных дисциплин, созданные на основе ФГОС среднего общего образования;

- Программа подготовки специалистов среднего звена по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение ГАОУ ВО ЛО «ЛГУ им. А. С. Пушкина»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 31 марта 2014 года №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- Приказ Минобрнауки России №576 от 8 июня 2015 г. «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 года №253».

Содержание рабочей 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 обучающихся.

В рабочую программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

Рабочая программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования.

Обучение по дисциплине ведется на русском языке.

# 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

В современных условиях глобализации развития мировой экономики, усложнения, интенсификации и увеличения напряженности профессиональной деятельности специалистов существенно возрастает общественно-производственное значение состояния здоровья каждого человека. Здоровье становится приоритетной социальной ценностью. В связи с этим исключительную важность приобретает высокая профессиональная подготовка специалистов различного профиля к принятию решений и действиям по предупреждению чрезвычайных ситуаций (ЧС), а при их возникновении – к проведению соответствующих мероприятий по ликвидации их негативных

последствий, и прежде всего к оказанию первой помощи пострадавшим.

Общеобразовательная учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» изучает риски 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. Данная дисциплина является начальной ступенью в освоении норм и правил безопасности и обеспечении комфортных условий жизнедеятельности.

Основными содержательными темами программы являются:

- введение в дисциплину;

- обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья; - государственная система обеспечения безопасности населения;

- основы обороны государства и воинская обязанность;

- основы медицинских знаний.

Действующее законодательство предусматривает обязательную подготовку по основам военной службы для лиц мужского пола, которая должна проводиться во всех профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования.

Для девушек в программе предусмотрен раздел «Основы медицинских знаний». В процессе его изучения формируются знания в области медицины, умения оказывать первую помощь при различных травмах. Девушки получают сведения о здоровом образе жизни, основных средствах планирования семьи, ухода за младенцем, поддержании в семье духовности, комфортного психологического климата.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

В программе предусмотрено совместное обучение юношей и девушек при изучении учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности».

# 3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования. Изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

В учебном плане ППССЗ место учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» – в составе общих общеобразовательных базовых учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальности СПО 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение.

**4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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 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 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.

**5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | *55* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | *39* |
| в том числе: |  |
|  теоретические занятия | *26* |
|  практические занятия | *13* |
|  курсовая работа (проект) (*если предусмотрено)* | *-* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *14* |
| **Консультации**  | *2* |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (2 семестр) |

**5.2. Содержание**

***Введение***

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 специальности СПО.

**1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья**

1.1. Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.

1.2. 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.

1.3. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов.

1.4. 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.

1.5. Основные нормативные правовые акты, определяющие правила и безопасность дорожного движения. Правила и безопасность дорожного движения. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.

1.6. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Социальная роль женщины в современном обществе. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, влияющие на него. Здоровый образ жизни – необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья.

1.7. 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».

1.8. Опасности современных молодежных хобби. Модели личного безопасного поведения во время занятий современными молодежными хобби.

***Практические занятия***

Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.

Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.

**2. Государственная система обеспечения безопасности населения**

2.1. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

2.2. Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания. 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.).

2.3. 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. Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций.

2.5. 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.

2.6. 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.

2.7. 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.

2.8. 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.

2.9. Особенности экстремизма, терроризма и наркотизма Российской Федерации. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника. Меры безопасности для населения, оказавшегося на территории военных действий.

2.10. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Полиция Российской Федерации – система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств. Служба скорой медицинской помощи. 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.

***Практические занятия***

Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природнойавтономии.

Изучениеи отработка моделей поведения в ЧС на транспорте.

Изучение первичных средств пожаротушения.

Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.

**3. Основы обороны государства и воинская обязанность**

3.1. История создания Вооруженных Сил России. Организация вооруженных силМосковского 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. Основныепредпосылки проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе. Функции и основные задачи современных Вооруженныхсил Российской Федерации, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности.

3.2. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации. ВидыВооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил РоссийскойФедерации, рода войск. Сухопутные войска: история создания, предназначение,структура. Военно-воздушные силы: история создания, предназначение, структура. Военно-морской флот, история создания, предназначение, структура. Ракетныевойска 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 России. Их состав и предназначение.

3.3. 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.

3.4. 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.

3.5. Призыв на военную службу. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части.

3.6. Прохождение 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.

3.7. Альтернативная гражданская служба. Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы. Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы.

3.8. 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. 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.

3.9. 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.

3.10. Военно-профессиональная деятельность: порядок подготовки граждан по военно-учетным специальностям, особенности подготовки офицеров в различных учебных и военно-учебных заведениях.

3.11. Боевые традиции Вооруженных Сил России. Патриотизм и верность воинскому долгу – основные качества защитника Отечества. Воинский долг – обязанность по вооруженной защите Отечества. 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.

3.12. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения боевого знамени воинской части. Вручение личному составу вооружения и военной техники. Проводы военнослужащих, уволенных в запас или отставку. Символы воинской чести. Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы. Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.

3.13. Элементы начальной военной подготовки: назначение Строевого устава ВС РФ, назначение, боевые свойства и общее устройство автомата Калашникова, меры безопасности при обращении с автоматом Калашникова и патронами в повседневной жизнедеятельности и при проведении стрельб.

***Практические занятия***

Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции.

Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.

**4. Основы медицинских знаний**

4.1. 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».

4.2. 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.

4.3. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания. Понятие травматического токсикоза. Местные и общие признаки травматического токсикоза. Основные периоды развития травматического токсикоза.

4.4. Понятие и виды кровотечений. 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.

4.5. Первая помощь при ожогах. Понятие, основные виды и степени ожогов. Первая помощь при термических ожогах. Первая помощь при химических ожогах. Первая помощь при воздействии высоких температур. Последствия воздействия высоких температур на организм человека. Основные признаки теплового удара. Предупреждение развития перегревов. Воздействие ультрафиолетовых лучей на человека.

4.6. Первая помощь при воздействии низких температур. Последствия воздействия низких температур на организм человека. Основные степени отморожений.

4.7. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей.

4.8. Первая помощь при отравлениях. Острое и хроническое отравление.

4.9. Первая помощь при отсутствии сознания. Признаки обморока. Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца). Основные причины остановки сердца. Признаки расстройства кровообращения и клинической смерти. Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.

4.10. 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.

4.11. 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.

4.12. Основы ухода за младенцем. Физиологические особенности развития новорожденных детей. Основные мероприятия по уходу за младенцами. Формирование основ здорового образа жизни. Духовность и здоровье семьи.

***Практические занятия***

Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях.

Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания.

**6.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| Введение | **Содержание учебного материала** | **1** | 2 |
| 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 специальности СПО. |
| **Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья** |  |  |
| **Тема 1.1.** Здоровье и здоровый образ жизни.**Тема 1.2.** Факторы, способствующие укреплению здоровья | **Содержание учебного материала** | **1** | 2 |
| Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.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. |
| **Практическое занятие** | **1** |  |
| Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки |  |
| **Тема 1.3.** Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека | **Содержание учебного материала** | **1** | 2 |
| Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов |
| **Тема 1.4.** Вредные привычки | **Содержание учебного материала** | **1** | 2 |
| 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 |  |  |
| **Тема 1.5.** Правила и безопасность дорожного движения | **Практическое занятие** | **2** |  |
| Основные нормативные правовые акты, определяющие правила и безопасность дорожного движения. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения |  |
| **Тема 1.6.** Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. **Тема 1.7.** Правовые основы взаимоотношения полов | **Содержание учебного материала** | **1** | 2 |
| Социальная роль женщины в современном обществе. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, влияющие на него. Здоровый образ жизни – необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья. Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи. Основы семейного права в Российской Федерации. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка». |
| **Тема 1.8.** Опасности современных молодежных хобби | **Содержание учебного материала** | **1** | 2 |
| Опасности современных молодежных хобби. Модели личного безопасного поведения во время занятий современными молодежными хобби. |
| **Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения** |  |  |
| **Тема 2.1.** Общие понятия, классификация и характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера | **Содержание учебного материала** | **1** | 2 |
| Классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. История ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые для защиты населения от чрезвычайных ситуаций |
| **Тема 2.2** Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) | **Практическое занятие** | **2** |  |
| Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.). Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии. Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте. |  |
| **Тема 2.3** Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны**Тема 2.4** Современные средства поражения и ихпоражающие факторы | **Содержание учебного материала** | **1** | 2 |
| Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций.Мероприятия по защите населения. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций |
| **Тема 2.5** Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций**Тема 2.6** Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций | **Содержание учебного материала** | **1** | 2 |
| Инженерная защита, виды защитных сооружений. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях.Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после их пребывания в зонах заражения. 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. |
| **Практическое занятие** | **2** |  |
| Изучение первичных средств пожаротушения. Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени. |  |
| **Тема 2.7** Особенности экстремизма, терроризма и наркотизма Российской Федерации. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан | **Содержание учебного материала** | **1** | 2 |
| Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника. Меры безопасности для населения, оказавшегося на территории военных действий.МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Полиция Российской Федерации – система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств.Служба скорой медицинской помощи. 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. |
| **Самостоятельная работа** | **2** |  |
| Проработка дополнительной литературы, с использованием рекомендаций преподавателя. Подготовка сообщений: «Терроризм как основная социальная опасность современности», «МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций». Индивидуальное проектирование |  |
| **Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность** |  |  |
| **Тема 3.1** История создания Вооруженных Сил России | **Содержание учебного материала** | **1** | 2 |
| Организация вооруженных сил Московского государства в XIV–XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, её 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 системе обеспечения национальной безопасности |
| **Тема 3.2** Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации | **Содержание учебного материала** | **1** | 2 |
| 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. Пограничные войска Федеральной службы безопасности Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, Железнодорожные войска Российской Федерации, войска гражданской обороны МЧС России. Их состав и предназначение. |
| **Самостоятельная работа** | **1** |  |
| Индивидуальное проектирование. Подготовка сообщений, докладов и рефератов на темы:- структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды и рода войск;- основные виды вооружения и военной техники в Российской Федерации. |  |
| **Тема 3.3** Воинская обязанность**.** **Тема 3.4** Обязательная подготовка граждан к военной службе. Призыв на военную службу | **Содержание учебного материала** | **2** | 2 |
| 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.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. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части |  |  |
| **Самостоятельная работа** | **2** |  |
| Индивидуальное проектирование. Подготовка сообщений, докладов и рефератов на темы:- военная служба как особый вид федеральной государственной службы;- организация и порядок призыва граждан на военную службу в Российской Федерации |  |
| **Консультация: О**сновы обороны государства и воинская обязанность. | **1** |  |
| **Тема 3.5** Прохождение военной службы по контракту. Альтернативная гражданская служба**.** **Тема 3.6** Качества личности военнослужащего как защитника Отечества | **Содержание учебного материала** | **1** | 2 |
| 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. Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы. Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службыЛюбовь 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 гражданинаВиды воинской деятельности и их особенности. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск. Требования к психическим и морально-этическим качествам призывника. Основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива. Военнослужащий – подчиненный, строго соблюдающий Конституцию РФ и законодательство Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников. |
|  | **Практическое занятие** | **1** |  |
| Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции |  |
| **Самостоятельная работа** | **2** |  |
| Индивидуальное проектирование. Подготовка сообщений, докладов и рефератов на темы:- патриотизм и верность воинскому долгу;- города-герои Российской Федерации;- города воинской славы Российской Федерации |  |
| **Тема 3.7** Воинская дисциплина и ответственность.**Тема 3.8** Военно-профессиональная деятельность | **Содержание учебного материала** | **1** | 2 |
| 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.Порядок подготовки граждан по военно-учетным специальностям, особенности подготовки офицеров в различных учебных и военно-учебных заведениях |
| **Тема 3.9** Боевые традиции Вооруженных Сил России. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации | **Содержание учебного материала** | **1** | 2 |
| Патриотизм и верность воинскому долгу – основные качества защитника Отечества. Воинский долг – обязанность по вооруженной защите Отечества. 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 флотаРитуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения боевого знамени воинской части. Вручение личному составу вооружения и военной техники. Проводы военнослужащих, уволенных в запас или отставку. Символы воинской чести. Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы. Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе |
|  | **Самостоятельная работа** | **2** |  |
| Индивидуальное проектирование. Подготовка сообщений, докладов и рефератов на темы:- боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации;- символы воинской чести;- дни воинской славы России. |  |
| **Тема 3.10** Элементы начальной военной подготовки | **Содержание учебного материала** | **1** | 2 |
| Назначение Строевого устава ВС РФ, назначение, боевые свойства и общее устройство автомата Калашникова, меры безопасности при обращении с автоматом Калашникова и патронами в повседневной жизнедеятельности и при проведении стрельб. |
| **Практическое занятие** | **1** |  |
| Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки, разборка и сборка автомата Калашникова, меры безопасности при обращении с автоматом и патронами |
| **Раздел 4. Основы медицинских знаний** |  |  |
| **Тема 4.1** Понятие первой помощи. **Тема 4.2** Понятие травм и их виды. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания | **Содержание учебного материала** | **1** | 2 |
| Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Признаки жизни. Общие правила оказания первой помощи. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации».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 электро-травмах и повреждении молнией.Понятие травматического токсикоза. Местные и общие признаки травматического токсикоза. Основные периоды развития травматического токсикоза |
| **Самостоятельная работа** | **1** |  |
| Подготовка доклада на тему: Оказание первой помощи при бытовых травмах |
| **Тема 4.3** Понятие и виды кровотечений | **Содержание учебного материала** | **1** | 2 |
| 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. |
|  | **Практическое занятие** | **2** |  |
| Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при переломах и кровотечениях |
| **Тема 4.4** Первая помощь при ожогах.**Тема 4.5** Первая помощь при воздействии низких температур | **Содержание учебного материала** | **1** | 2 |
| Понятие, основные виды и степени ожогов. Первая помощь при термических ожогах. Первая помощь при химических ожогах. Первая помощь при воздействии высоких температур. Последствия воздействия высокихтемператур 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. |
| **Тема 4.6** Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. **Тема 4.7** Первая помощь при отравлениях. Первая помощь при отсутствии сознания | **Содержание учебного материала** | **1** | 2 |
| Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей.Острое и хроническое отравление.Признаки обморока. Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца). Основные причины остановки сердца. Признаки расстройства кровообращения и клинической смерти. Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания |
| **Практическое занятие** | **2** |  |
| Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при ожогах. Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания |
| **Самостоятельная работа** | **1** |  |
| Подготовка доклада на тему: Первая помощь при острой сердечной недостаточности |
| **Тема 4.8** Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика | **Содержание учебного материала** | **1** | 2 |
| 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. |
| **Самостоятельная работа** | **1** |  |
| Индивидуальное проектирование. Подготовка сообщений, докладов и рефератов на темы:- Профилактика инфекционных заболеваний;- СПИД – чума XXI века;- Как стать долгожителем |
| **Тема 4.9** Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка. Основы ухода за младенцем | **Содержание учебного материала** | **1** | 2 |
| 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.Физиологические особенности развития новорожденных детей. Основные мероприятия по уходу за младенцами. Формирование основ здорового образа жизни. Духовность и здоровье семьи |
| **Самостоятельная работа** | **2** |  |
| Индивидуальное проектирование. Подготовка сообщений, докладов и рефератов на темы:- Духовность и здоровье семьи;- Здоровье родителей – здоровье ребенка;- Формирование здорового образа жизни с пеленок;- Рождение ребенка – высшее чудо на Земле;- Политика государства по поддержке семьи |
|  | **Консультация: О**сновы медицинских знаний | **1** |  |
| **Дифференцированный зачет** | **2** |  |
| **Всего:** | **55** |  |

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)

**7. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание обучения** | **Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)** |
| **Введение** | Различение основных понятий и теоретических положений основ безопасности жизнедеятельности, применение знаний дисциплины для обеспечения своей безопасности. 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 |
| **1. Обеспечение личной****безопасности и сохранение здоровья населения** | Определение основных понятий о здоровье и здоровом образе жизни. 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.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.Моделирование социальных последствий пристрастия к наркотикам. Моделирование ситуаций по организации безопасности дорожного движения. Характеристика факторов, влияющих на репродуктивное здоровье человека.Моделирование ситуаций по применению правил сохранения и укрепления здоровья |
| **2. Государственная****система обеспечения****безопасности населения** | Усвоение общих понятий чрезвычайных ситуаций, классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера по основным признакам, характеристика особенностей ЧС различного происхождения. Выявление потенциально опасных ситуаций для сохранения жизни и здоровья человека, сохранения личного и общественного имущества при ЧС. Моделирование поведения населения при угрозе и возникновении ЧС. 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 поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника.Определение мер безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий. Характеристика предназначения и основных функций полиции, службы скорой помощи, Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и других государственных служб в области безопасности |
| **3. Основы обороны****государства и воинская****обязанность** | Различение основных понятий военной и национальной безопасности, освоение функций и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, характеристика основных этапов создания Вооруженных Сил России. 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.Характеристика требований воинской деятельности, предъявляемых к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина; характеристика понятий «воинская дисциплина» и «ответственность»; освоение основ строевой подготовки. Определение боевых традиций Вооруженных Сил России, объяснение основных понятий о ритуалах Вооруженных Сил Российской Федерации и символах воинской чести |
| **4. Основы медицинских****знаний** | Освоение основных понятий о состояниях, при которых оказывается первая помощь; моделирование ситуаций по оказанию первой помощи при несчастных случаях.Характеристика основных признаков жизни.Освоение алгоритма идентификации основных видов кровотечений, идентификация основных признаков теплового удара. Определение основных средств планирования семьи. Определение особенностей образа жизни и рациона питаниябеременной женщины |

**8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**8.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

 Занятия проводятся в кабинете безопасности жизнедеятельности (аудитория 108/2, 1.3), который имеет оснащение:

***Кабинет безопасности жизнедеятельности (аудитория 108/1)***

Количество посадочных мест – 18

Столы ученические – 9 шт.

Стулья ученические – 18 шт.

Стол преподавателя – 1 шт.

Стул преподавателя – 1 шт.

Учебная доска – 1 шт.

Комплект плакатов"Основы гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций"-10шт.

Комплект плакатов "Экстренная реанимация и первая медицинская помощь" – 6 шт.

Комплект таблиц основы военной службы- 10шт.

Переносной проектор – 1 шт.

Переносной ноутбук с программным обеспечением – 1 шт.

***Кабинет 1.3 (ОБЖ)***

Комплект ученический (Стол + 2 стула) - 15 шт

Шкаф полуоткрытый - 4шт

Тумба для карт - 1шт

Комлект учительский (Стол+стул ) - 1 шт

Стол учительский - 1 шт

Информационная пробковая доска - 2 шт

Лампа настенная люминесцентная над доской - 2шт

Компьютерный стол - 1 шт

Персональный компьютер (Монитор+колонки + системный блок) - 1 шт

Лазерный МФУ XEROX(Принтер ) - 1 шт

Стенды - 3 шт

Урна - 1 шт

Интерактивная доска - 1 шт

Доска 3 элементная - 1 шт

Проектор ACER c потолочным креплением -1 шт

Тумба - 1 шт

Жалюзи - 6 шт

Доска на кронштейне - 1шт

Часы - 1 шт

 Помещение для самостоятельной работы (аудитория 105) укомплектована оборудованием:

Количество посадочных мест – 42

Столы ученические – 18 шт.

Столы компьютерные – 6 шт.

Стулья ученические – 42 шт.

Стол преподавателя – 1 шт.

Стул преподавателя – 1 шт.

Учебная доска – 1 шт.

Шкаф книжный встроенный для наглядных пособий, учебного материала и методической литературы -1 шт.

Шкаф книжный для наглядных пособий, учебного материала и методической литературы -1 шт.

Системный блок с монитором для самостоятельной работы студентов - 6 шт.

Точка доступа wi-fi – 1 шт.

Проектор – 1 шт.

Экран для проектора – 1 шт.

Переносной ноутбук с программным обеспечением – 1 шт.

Программные продукты:

Libreoffice.

Использование электронно-библиотечных систем «Университетская библиотека онлайн» и «Юрайт».

**8.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основная литература:**

1. Беляков Г. И. Основы обеспечения жизнедеятельности и выживание в чрезвычайных ситуациях: Учебник для СПО/ Г. И. Беляков. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 354 с. – (Серия: Профессиональное образование). – http:// biblio-online.ru/
2. Каракеян В. И. Организация безопасности в чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие для СПО/ В. И. Каракеян, И. М. Никулина. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 120 с. – (Серия: Профессиональное образование). – http:// biblio-online.ru/

**Дополнительная литература:**

1. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: Учебное пособие для СПО/ Я. Д. Вишняков [и др.]; под общ. ред. Я. Д. Вишнякова. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 249 с. – (Серия: Профессиональное образование). – http:// biblio-online.ru/

2. Яшин В.Н. ОБЖ: здоровый образ жизни / В.Н. Яшин. – 5-е изд., стереотипное. – Москва: Издательство «Флинта», 2017. – 125 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463939>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9765-1121-7. – Текст: электронный

**Электронные библиотеки:**

1. ЭБС Университетская библиотека онлайн. – Режим доступа: [http://www.biblioclub.ru/](%20http%3A//www.biblioclub.ru/)

2. ЭБС Юрайт. – Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/>

**9. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения  |
| В результате изучения учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» обучающиеся должны достичь 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 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 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. | 1. Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.2. Стартовая диагностика подготовки обучающихся по школьному курсу ОБЖ; выявление мотивации к изучению нового материала.3. Текущий контроль в форме: - защиты практических работ; - проверочных работ по темам разделов дисциплины;- тестирования;- домашней работы; - отчёта по проделанной внеаудиторной самостоятельной работе согласно инструкции (представление пособия, презентации /буклета, информационное сообщение).4. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.  |

**9.2. Фонд оценочных средств.**

**Задания для текущего контроля**

**Примерные темы рефератов (докладов)**

1. Эволюция среды обитания, переход к техносфере.

2. Взаимодействие человека и среды обитания.

3. Стратегия устойчивого развития как условие выживания человечества.

4. Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в

современном обществе.

5. Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья.

6. Факторы, способствующие укреплению здоровья.

7. Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной

работы.

8. Роль физической культуры в сохранении здоровья.

9. Пути сохранения репродуктивного здоровья общества.

10. Алкоголь и его влияние на здоровье человека.

11. Табакокурение и его влияние на здоровье.

12. Наркотики и их пагубное воздействие на организм.

13. Компьютерные игры и их влияние на организм человека.

14. Особенности трудовой деятельности женщин и подростков.

15. Характеристика ЧС природного характера, наиболее вероятных для данной

местности и района проживания.

16. Характеристика ЧС техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.

17. Терроризм как основная социальная опасность современности.

18. Космические опасности: мифы и реальность.

19. Современные средства поражения и их поражающие факторы.

20. Оповещение и информирование населения об опасности.

21. Инженерная защита в системе обеспечения безопасности населения.

22. Правовые и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности.

23. МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

24. Структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды и рода войск.

25. Основные виды вооружения и военной техники в Российской Федерации.

26. Военная служба как особый вид федеральной государственной службы.

27. Организация и порядок призыва граждан на военную службу в Российской Федерации.

28. Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации.

29. Символы воинской чести.

30. Патриотизм и верность воинскому долгу.

31. Дни воинской славы России.

32. Города-герои Российской Федерации.

33. Города воинской славы Российской Федерации.

34. Профилактика инфекционных заболеваний.

35. Первая помощь при острой сердечной недостаточности.

36. СПИД – чума XXI века.

37. Оказание первой помощи при бытовых травмах.

38. Духовность и здоровье семьи.

39. Здоровье родителей – здоровье ребенка.

40. Формирование здорового образа жизни с пеленок.

41. Как стать долгожителем?

42. Рождение ребенка – высшее чудо на Земле.

43. Политика государства по поддержке семьи.

**Реферат**

Реферат – это один из видов научно-исследовательской работы студентов, выполняемый с **целью** аналитического изложения изученных источников информации по выбранной тематике с формулировкой собственных выводов.

Общим **требованием** к научному тексту, которому должен отвечать и реферат, является полнота, глубина изложения, точность, краткость, оригинальность. Под **полнотой** принято понимать изложение проблемы в полном объёме, содержащее в себе необходимые сведения. **Глубина изложения** – это степень проникновения в сущность явления, идеи. Под **точностью текста** принято понимать соответствие утверждений автора объективной действительности, чёткость терминологии, понятий и категорий, выделение существенных признаков анализируемых явлений или теоретических положений. Под **краткостью** понимается сжатое изложение. Это отсутствие несущественных фактов, деталей, аргументов, излишних цифр и т. д. Под **оригинальностью** текста понимается такое изложение материала, которое свидетельствует о самостоятельности мысли, суждений студента.

Примерная **структура** реферата:

1). **Титульный лист** – название вуза, название кафедры, дисциплина, тема, Ф. И. О. автора, Ф. И. О. и должность проверяющего, город и год написания.

2). **Оглавление** – название структурных элементов работы (главы, параграфы) и номера страниц в оглавлении должны полностью соответствовать названиям этих элементов в тексте и месту их нахождения.

3). **Введение** – даётся постановка проблемы, её актуальность и значение, степень разработки, краткий историографический обзор (обзор литературы по теме). Здесь надо сказать, что в ней достаточно полно раскрыто (или не совсем полно), с чем автор реферата согласен или не согласен и на что он хочет обратить внимание. Затем формируется цель и задачи реферата. Введение отрабатывается после написания всей работы.

4). **Основная часть** – содержит не менее двух-трёх разделов (глав). В каждом разделе или вопросе выделяются и формулируются подразделы или подвопросы. Они помогают логически последовательно и стройно изложить собранный материал. В основной части глубоко и систематизированно излагается состояние изучаемого вопроса; приводятся противоречивые мнения, содержащиеся в различных источниках, которые анализируются и оцениваются с особой тщательностью. Теоретический и конкретный материал также даётся в определённой пропорции, необходимой для раскрытия той или иной проблемы. Умение найти правильное раскрытие темы является одним из показателей того, насколько автор хорошо продумал свою работу, насколько глубоко освоил проблему.

5). **Заключение** – содержит основные выводы по теме, возможно, указание на направление дальнейших исследований по данной теме.

6). **Список источников и литературы**, использованных автором реферата.

В процессе работы над рефератом можно выделить 4 **этапа**:

1). Вводный – выбор темы, работа над планом и введением.

2). Основной – работа над содержанием и заключением peферата.

3). Заключительный – оформление реферата.

4). Защита реферата (на экзамене, студенческой конференции и пр.).

**Требования к письменной речи**:

– излагать мысли последовательно;

– выделять каждую смысловую часть плана красной строкой;

– обдумывать построение фразы, прежде чем её написать;

– выбирать наиболее точные и образные слова и выражения;

– в работе, при необходимости, пользоваться различного вида словарями в целях правильного употребления слова, его произношения, написания, значения.

**Методические рекомендации** по написанию реферата:

1). При изучении литературы надо обращать внимание на принципиальные теоретические вопросы, важнейшие положения, понятия, категории, терминологию, суждения, аргументы, формулировки, выводы, статистические данные.

2). В работе не должно быть декларативных, бездоказательных положений, «случайного» текста. Не следует злоупотреблять цитатами. Цитата уместна лишь тогда, когда она убедительно подтверждает мысль, высказанную вами, служит исходным пунктом для критических замечаний по тому или иному вопросу, даёт точную формулировку или содержит научное определение. Фактов, аргументов в работе может быть немного, но они должны быть точными, яркими, убедительными.

3). При изложении материала необходимо соблюдать общепринятые правила:

- не рекомендуется вести повествование от первого лица единственного числа. Такие утверждения лучше выражать в безличной форме. Например, вместо фразы «проведение мною эксперимента» лучше писать «проведённый эксперимент»;

- при упоминании в тексте фамилий ставить инициалы перед фамилией;

- каждая глава (параграф) начинается с новой страницы.

4). При изложении различных точек зрения и научных положений, цитат, выдержек из литературы необходимо соблюдать следующие **требования**:

1) цитата приводится в той форме, в какой дана в источнике, заключается в кавычки с обеих сторон;

2) цитата должна быть полной. Возможен пропуск слов, предложений в цитате, который обозначается многоточием. Многоточие ставится в любом месте цитаты. Знак препинания, стоящий перед пропущенным текстом или за ним, не сохраняется;

3) каждая цитата должна сопровождаться ссылкой на источник;

4) допускается непрямое цитирование, т. е. пересказ мыслей других авторов своими словами. В этом случае также необходимо сделать ссылку на источник;

5) цитирование не должно быть избыточным: это создаёт впечатление несамостоятельной работы;

6) при необходимости выразить своё отношение к цитате или её отдельным словам рекомендуется ставить после них восклицательный или вопросительный знаки, которые заключают в круглые скобки.

5). Реферат выполняется в печатном виде. Общий объём работы – 20-25 листов. Оформление подчиняется строгим нормативам как технического (шрифты, выравнивание, титульный лист, составление библиографического списка и т. д.), так и литературного характера (структурированные разделы введения, основной части, заключения).

Технические параметры текста:

- Параметры страницы: левое поле – 3 см, правое поле – 1,5 см, нижнее поле – 2 см, верхнее поле – 2 см. Выравнивание основного текста – по ширине, заголовков – по центру. Шрифт №14, Times New Roman, для заголовков в тексте и на титульном листе допускается шрифт Arial №16; междустрочный интервал – 1,5; отступ на абзац – 1,25.

- Для выделения в тексте используются стандартные варианты шрифтов – полужирный, курсив, подчёркнутый и их комбинации. Использование иных типов шрифтов в работе не целесообразно.

- В тексте допускаются рисунки, схемы, графики, таблицы, обусловленные и подтвержденные содержанием.

- Номера страниц проставляются в правом нижнем углу, либо снизу по центру. Нумерация начинается с 2-й страницы (титульный лист учитывается, но не нумеруется).

- Работа должна быть сброшюрована (прошита) по левому полю скоросшивателем любого типа либо пластиковой пружиной.

6). Оформление библиографического списка

Для написания работы необходимо использовать не менее 3-х литературных первоисточников (монографии, статьи в сборниках, журналах, интернет-изданиях, электронные версии книг). Это означает, что в тексте должно быть не менее 3-х ссылок на использованные источники. Они могут быть даны сразу в квадратных скобках либо под текстом внизу страницы в виде сноски. Например, [4, 15], что означает источник под номером 4 в списке литературы, использована цитата со страницы 15. Неприемлемо обращение к ранее написанным чужим рефератам. Список оформляется строго в алфавитном порядке. При обращении к иностранным изданиям последние выписываются отдельным блоком также с соблюдением алфавитного принципа. В конце приводятся интернет-источники.

**Защита** рефератавозможна в разных формах: доклад на семинаре, зачёте или на научно-практической конференции.

**Критерии** оценки реферата:

- раскрытие содержания темы, проблемы;

- логичность изложения и структурированность материала;

- грамотность написания и аккуратность оформления;

- наличие ссылок на используемые источники;

- формулирование собственной позиции или оценки.

**Доклад**

Подготовка докладов и сообщений осуществляется студентами с **целью** формирования навыков исследовательской работы, устной и письменной речи, стимулирования познавательного интереса к философии. В докладе должно раскрываться содержание излагаемой темы или проблемы.

**Структура** доклада включает в себя вступление, изложение основной проблемы, заключение.

**Вступление** помогает обеспечить успех выступления по любой тематике. Вступление должно содержать:

- название доклада;

- сообщение основной идеи и её актуальности;

- современную оценку предмета изложения;

- краткое перечисление рассматриваемых вопросов;

- акцентирование оригинальности подхода.

**Основная часть**, в которой выступающий должен раскрыть суть темы (проблемы), обычно строится по принципу отчёта. Задача основной части – представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами.

**Заключение** – это чёткое обобщение и краткие выводы по излагаемой теме. В заключении обязательно необходимо отразить своё отношение к изученной проблеме и её содержанию.

Искусство устного выступления состоит не только в отличном знании предмета речи, но и в умении преподнести свои мысли и убеждения правильно и упорядоченно, красноречиво и увлекательно.

**Требования к устной речи**:

– правильность;

– точность;

– выразительность;

– уместность употребления языковых средств;

– простота и краткость;

– интонационная красота речи (логическая, эмоционально-экспрессивная).

**Методические рекомендации** по подготовке докладов:

1). Подобрать учебную и научную литературу по изучаемой теме, познакомиться с её содержанием.

2). Пользуясь закладками, отметить наиболее существенные места или сделать выписки, выделить ключевые цитаты, различные точки зрения.

3). Составить план доклада.

4). Используя рекомендации по составлению тематического конспекта и составленный план, написать доклад, в заключении которого обязательно выразить своё отношение к излагаемой теме и её содержанию.

5). Прочитать текст и отредактировать его.

6). Оформить его в соответствии с требованиями к оформлению докладов. При необходимости подготовить презентацию.

7). Устное выступление на практическом занятии – на доклад отводится 10-15 минут, ввиду этого надо уметь выделять главное в содержании темы, но докладчик также должен ориентироваться в деталях обсуждаемой темы.

8). Ответить на вопросы преподавателя и аудитории слушателей.

Любое устное выступление должно удовлетворять трём основным **критериям**, которые в конечном итоге и приводят к успеху:

1) критерий правильности, т. е. соответствия языковым нормам;

2) критерий смысловой адекватности, т. е. соответствия содержания выступления реальности;

3) критерий эффективности, т. е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

**Тестовые задания**

Преподаватель заранее даёт примерный перечень тем, по которым будут писаться тесты.

При подготовке к тестам студент должен работать с лекционным материалом, прочитанным преподавателем по проверяемым темам; опираться на учебно-методическую литературу, в которой отражены основные проблемы указанной тематики.

Степень своей подготовки студенты могут заранее оценить посредством ответов на контрольные вопросы, предлагаемые по каждой теме.

**Тест № 1 по разделу: «Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья»**

**1. Здоровый образ жизни – это:**

а) индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья;

б) мировоззрение человека, которое складывается из знаний о здоровье;

в) система жизнедеятельности человека, в которой главным составляющим является отказ от вредных привычек.

**2. Одной из составляющих здорового образа жизни является;**

а) оптимальный уровень двигательной активнос­ти;

б) малоподвижный образ жизни; в) небольшие и умеренные физические нагрузки;

г) курение и употребление алкоголя в небольших количествах.

**3. Режим жизнедеятельности человека – это:**

а) установленный порядок работы, отдыха, пита­ния и сна;

б) система деятельности человека в быту и на, про­изводстве;

в) индивидуальная форма существования человека в условиях среды обитания,

**4. Все продукты питания могут быть поделены на группы:**

а) животного и растительного происхождения;

б) минеральные и искусственные;

в) мясные и молочные.

**5. Полноценное, разнообразное и сбалансирован­ное питание достигается, если пищевые продукты животного и растительного происхождения, входя­щие в рацион литания человека, находятся в соотно­шении:**

а) 40 и 60%;

б) 50 и 50% ;

в) 30 и 70%

**6. Какие основные функции выполняет питание в жизни человека:**

а) поддерживает биологическую жизнь и обеспечивает постоянный обмен веществ и энергии между ор­ганизмом человека и окружающей средой;

б) снижает психологические и физические нагрузки;

в) осуществляет необходимое взаимодействие между духовным и физическим здоровьем.

**7. Основной причиной умственного утомления являются:**

а) длительная и интенсивная умственная деятель­ность;

б) длительная и интенсивная деятельность опор­но-двигательного аппарата;

в) нарушение деятельности системы кровообраще­ния.

**8. Причинами переутомления являются:**

а) неправильная организация труда и чрезмерная учебная нагрузка;

б) продолжительной сон и продолжительный ак­тивный отдых;

в) позднее пробуждение после сна, отказ от завтра­ков и прогулок.

**9. Гиподинамия – это:**

а) недостаток движения;

б) избыток движения;

в) физическое перенапряжение организма.

**10. Двигательная активность – это:**

а) сумма движений, выполняемых человеком в процессе своей жизнедеятельности;

б) обязательные периодические физические на­грузки на мышцы и скелет человека;

в) ежедневная физическая тренировка организма.

**11. Основными составляющими тренированности**

**организма человека являются:**

а) сердечно-дыхательная выносливость, мышечная сила и выносливость, скоростные качества, гибкость;

б) сила, ловкость, умение выдерживать различные нагрузки, высокая работоспособность;

в) выносливость опорно-двигательного аппарата, своевременная реакция центральной нервной систе­мы на изменение условий физических нагрузок, гиб­кость и ловкость.

**12. Средством развития быстроты являются уп­ражнения:**

а) требующие энергичных двигательных реакций;

б) с преодолением веса собственного тела;

в) на растягивание мышц.

**13. Основными средствами развития силы мышц являются упражнения:**

а) с внешним сопротивлением;

б) с выполнением наклонов и махов;

в) требующие высокой скорости.

**14. Для развития выносливости наиболее полезны:**

а) ходьба, бег, лыжи, плавание;

б) силовые упражнения;

в) упражнения на растяжку мышц.

**15. Для развития гибкости наиболее полезны уп­ражнения:**

а) основанные на выполнении разнообразных дви­жений: сгибаний-разгибаний, наклонов и поворотов, вращений и махов;

б) с внешним сопротивлением;

в) связанные с перемещением тела в единоборствах и спортивных играх.

 **16. Дайте правильный ответ. Для допризывников по**

**физподготовке на оценку «удовлетворительно» установлены следующие нормативы: Бег 3 км:**

а) 14 мин;

б) 15 мин;

в) 16 мин.

**17. Для допризывников по физподготовке на оценку «удовлетворительно» установлены следующие нормативы: Лыжи 5 км:**

а) 30 мин,

б) 32 мин

в) 29 мин

**18. Для допризывников по физподготовке на оценку «удовлетворительно» установлены следующие нормативы: Подтягивание на перекладине:**

а) 6 раз;

б) 9 раз;

в) 4 раза.

**19. Для допризывников по физподготовке на оценку «удовлетворительно» установлены следующие нормативы: Бег 100 м:** а) 16,2 сек;

б) 14,5 сек;

в) 18 сек.

**20. Для допризывников по физподготовке на оценку «удовлетворительно» установлены следующие нормативы: Плавание:**

а) 50 м;

б) 100 м;

в) 25 м.

**Тест № 2 по разделу «Государственная система обеспечения безопасности населения»**

**1. Оповещение о чрезвычайной ситуации – это:**

а) доведение до органов повседневного управления, сил и средств РСЧС и населения сигналов оповещения и соответствующей информации о чрезвычайной ситуации через систему оповещения РСЧС;

б) доведение до населения и государственных органов управления сообщения о проводимых защитных мероприятиях, обеспечивающих безопасность граждан во время чрезвычайных ситуаций или в военное время;

в) заблаговременная информация для населения о возможной опасности.

**2. Средства коллективной защиты – это:**

а) инженерные сооружения гражданской обороны для защиты от оружия массового поражения и других современных средств нападения;

б) легкие сооружения для защиты населения от побочного действия атмосферы;

в) средства защиты органов дыхания и кожи.

**3. От каких поражающих факторов оружия массового поражения защищает убежище:**

а) от всех поражающих факторов ядерного взрыва, от химического и бактериологического оружия;

б) от всех поражающих факторов ядерного взрыва;

в) от химического и бактериологического оружия, а также радиоактивного заражения;

г) от ударной волны ядерного взрыва и обычных средств поражения.

**4. От каких поражающих факторов защищает противорадиационное укрытие:**

а) от радиоактивного заражения; б) от химического и бактериологического оружия;

в) от ударной волны, радиоактивного заражения и химического оружия.

**5. Прочитайте внимательно текст:** «...комплект этой одежды состоит из хлопчатобумажного комбинезона специального покроя, пропитанного специальными химическими веществами, задерживающими пары отравляющих веществ или СДЯВ, а также мужского нательного белья, хлопчатобумажного подшлемника и двух пар портянок». **О какой защитной одежде идет речь:**

а) защитная фильтрующая одежда;

б) комплект изолирующей одежды;

в) общевойсковой защитный комплект.

**6. Основным содержанием аварийно-спасательных работ являются действия по спасению людей. При большинстве чрезвычайных ситуаций они проводятся в четыре этапа. Какие? Выберите правильный ответ:**

а) поиск и обнаружение пострадавших, обеспечение доступа спасателей к пострадавшим и работы по деблокированию пострадавших, оказание пострадавшим первой медицинской помощи, эвакуация пострадавших из зон опасности;

б) определение маршрутов поиска пострадавших, выдвижение спасателей к месту обнаружения пострадавших, проведение спасательных работ, первоочередное жизнеобеспечение пострадавших;

в) составление плана работ, определение методов проведения работ, проведение работ с применением инженерной техники, подведение итогов.

**7. Удаление радиоактивных веществ, обеззараживание или удаление отравляющих веществ, болезнетворных микробов и токсинов с кожного покрова людей, а также с надетых средств индивидуальной защиты, одежды и обуви – это:**

а) санитарная обработка;

б) способ профилактики инфекционного заболевания;

в) дезинфекция;

г) дезактивация.

**8. Частичную санитарную обработку при заражении капельно-жидкими отравляющими веществами проводят немедленно. Для этого необходимо:**

а) не снимая противогаза, обработать открытые участки кожи, на которые попало ОВ, а затем зараженные места одежды и лицевую часть противогаза раствором из индивидуального противохимического пакета;

б) снять противогаз, обработать его лицевую часть раствором из индивидуального противохимического пакета, затем обработать зараженные места одежды, снять ее и обработать тело;

в) снять одежду и противогаз, раствором из индивидуального противохимического пакета обработать участки кожи, на которые попало ОВ, одежду и противогаз сдать.

**9. Решите задачу:** Вы живете на 1 этаже 5-этажного дома. В результате аварии на Обнинской АЭС уровень радиации в районе вашего дома составляет 2400 мР/ч. Определите, сколько времени можно находиться дома в своей квартире, чтобы не получить дозу облучения, превышающую допустимую ?

 К осл. на 1 этаже = 6; предел безопасного облучения 1-4 суток = 50 Р, >4 суток =100 Р.

**10.** **В составе формирования на машине** вы должны выдвинуться для оказания помощи пострадавшим в очаг поражения по зараженной местности. Уровень радиации на местности – 10 Р/ч, в очаге поражения – 12 Р/ч, длина маршрута – 25 км. Машина двигается со скоростью 50 км/час.

**Определить,** сколько времени вы можете оказывать помощь потерпевшим, чтобы не получить дозу облучения выше допустимой с учетом поездки туда, работы там и возвращения назад ? Косл машины – 2; в очаге поражения работаем на открытой местности 3 час 45 мин.

**Тест № 3 по разделу: «Основы обороны государства и воинская обязанность»**

**1. Граждане Российской Федерации проходят военную службу:**

А. По призыву и в добровольном порядке (по контракту);

Б. Только в добровольном порядке (по контракту);

В. Только по призыву, по достижении определенного возраста.

**2. Составная часть воинской обязанности граждан Российской Федерации, которая заключается в специальном учете всех призывников и военнообязанных по месту жительства, — это:**

А. Воинский учет;

Б. Воинский контроль;

В. Учёт военнослужащих.

1. **Заключение по результатам освидетельствования категории «Д» означает:**

А. Не годен к военной службе;

Б. ограниченно годен к военной службе;

В. Годен к военной службе.

1. **Под увольнением с военной службы понимается:**

А. Установленное законом освобождение от дальнейшего несения службы в рядах Вооруженных Сил Российской Федерации, других войсках, воинских формированиях и органах;

Б. Снятие военнослужащего со всех видов довольствия;

В. Убытие военнослужащего в краткосрочный отпуск.

1. **Запас Вооруженных Сил Российской Федерации предназначен для:**

А. Развертывания армии при мобилизации и её пополнения во время войны;

Б. Создания резерва дефицитных военных специалистов;

В. Развертывания в военное время народного ополчения.

**6. Граждане, состоящие в запасе, могут призываться на военные сборы продолжительностью:**

А. До двух месяцев, но не чаще одного раза в три года;

Б. До одного месяца, но не чаще одного раза в пять лет;

В. До трех месяцев, но не чаще одного раза в четыре года.

**7. Уставы ВС РФ подразделяются на:**

А. Боевые и общевоинские;

Б. Тактические, стрелковые и общевоинские;

В. Уставы родов войск и строевые.

**8. Боевые уставы ВС   РФ содержат:**

А. Теоретические положения и практические рекомендации на использование войск в бою;

Б. Организационные принципы боевой деятельности военнослужащих;

В. Практические рекомендации родам войск о их задачах в военное время.

**9. Общевоинские уставы ВС РФ регламентируют:**

А. Жизнь, быт и деятельность военнослужащих армии;

Б. Действия военнослужащих при ведении военных операций;

В. Основы ведения боевых действий.

**10. Началом военной службы для граждан, не пребывающих в запасе и призванных на службу, считается:**

А. День убытия из военного комиссариата к месту службы;

Б. День прибытия в воинское подразделение;

В. День принятия воинской присяги.

Ответы:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № вопроса | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Вариант ответа | а | а | а | а | а | а | а | а | а | а |

Оценка:

«5» — 9-10 правильных ответов;

«4» — 7-8 правильных ответов;

«3» — 5-6 правильных ответов.

**Тест № 4 по разделу: «Основы обороны государства и воинская обязанность»**

1. **Что такое оборона Российской Федерации?**

А. Военное учреждение;

Б. Военные законы;

В. Система политических, экономических, военных, социальных, правовых и иных мер по          обеспечению готовности государства к вооружённому нападению на противника;

Г. Система политических, экономических, военных, социальных, правовых и иных мер по обеспечению готовности государства к защите от вооруженного нападения.

1. **Что представляет собой военная служба?**

А. Особый вид наказания граждан Российской Федерации;

Б. Военная служба имеет приоритет перед другими видами государственной службы, осуществляется только на воинских должностях в армии и на флоте;

В. Особый вид общественной работы граждан Российской Федерации;

Г. Особый вид государственной службы граждан Российской Федерации.

1. **Как называются люди, находящиеся на военной службе?**

А. Гражданами;

Б. Военнообязанными;

В. Призывниками;

Г. Военнослужащими.

1. **В каком возрасте призывают мужчину на военную службу в Российскую армию?**

А. От 16 до 18 лет;

Б. От 18 до 27 лет;

В. От 28 до 32 лет;

Г. От 33 до 35 лет.

1. **В какие сроки осуществляется призыв на действительную военную службу граждан Российской Федерации, проживающих в сельской местности?**

А. С 15 октября по 31 декабря;

Б. С 1 января по 31 марта;

В. С 1 апреля по 30 июня;

Г. В любые сроки.

1. **Какое наказание ожидает гражданина, уклоняющегося от призыва на военную или альтернативную службу в соответствии со статьёй 328 Уголовного Кодекса Российской Федерации?**

А. В виде лишения свободы на срок до 15 суток;

Б. В виде лишения свободы на срок до одного года;

В. в виде лишения свободы на срок до двух лет;

Г. В виде лишения свободы на срок до трёх лет.

1. **Какая мера наказания предусмотрена законом, если гражданин уклоняется от призыва путём причинения себе телесного повреждения или симуляции болезни, посредством подлога или путём другого обмана?**

А. Лишение свободы на срок до одного года;

Б. Лишение свободы на срок от одного до пяти лет;

В. Лишение свободы на срок от двух до шести лет;

Г. Лишение свободы на срок от трёх до восьми лет.

1. **Под воинской обязанностью понимается:**

А. Установленный законом почётный долг граждан с оружием в руках защищать своё Отечество, нести службу в рядах Вооруженных Сил, проходить вневойсковую подготовку и выполнять другие связанные с обороной страны обязанности;

Б. Прохождение военной службы в мирное и военное время, самостоятельная подготовка к службе в Вооруженных Силах;

В. Долг граждан нести службу в Вооруженных Силах в период военного положения и в военное время.

1. **Военная служба исполняется гражданами:**

А. Только в Вооруженных Силах Российской Федерации;

Б. В Вооруженных Силах Российской Федерации, пограничных войсках Федеральной пограничной службы Российской Федерации и в войсках гражданской обороны;

В. В Вооруженных Силах Российской Федерации, других войсках, органах и формированиях.

1. **Окончанием военной службы считается день:**

А. В который истек срок военной службы;

Б. Подписания приказа об увольнении со срочной военной службы;

В. Передачи личного оружия другому военнослужащему.

Ответы:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № вопроса | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Вариант ответа | г | г | г | б | ав | в | б | а | в | б |

Оценка:

«5» — 9-10 правильных ответов;

«4» — 7-8 правильных ответов;

«3» — 5-6 правильных ответов.

**Тест № 5 по разделу «Основы медицинских знаний»**

**1. Передача каких инфекций осуществляется воз­душно-капельным или воздушно-пылевым путем:**

а) инфекции дыхательных путей;

б) кишечные инфекции;

в) кровяные инфекции.

**2. Возбудитель каких инфекций передается через укусы кровососущих насекомых:**

а) кровяные инфекции;

б) кишечные инфекции;

в) инфекции наружных покровов.

**3. Причиной сердечной недостаточности могут быть:**

а) ревматические поражения сердечной мышцы, пороки сердца, инфаркт миокарда, физическое пере­напряжение, нарушение обмена и авитаминозы;

б) внутреннее и наружное кровотечение, повреж­дение опорно-двигательного аппарата, переутомле­ние, тепловой и солнечный удары;

в) тяжелые повреждения, сопровождающиеся кровопотерей, размозжение мягких тканей, раздробле­ние костей, обширные термические ожоги.

**4. Причинами инсульта могут быть:**

а) мозговое кровотечение, блокирование кровенос­ного сосуда сгустком крови;

б) пороки сердца, инфаркт миокарда, сильное пе­реутомление;

в) обширные внутренние кровотечения, поврежде­ние головного и спинного мозга.

**5. Кровотечение – это:**

а) истечение крови из кровеносных сосудов при на­рушении целостности их стенок;

б) потеря организмом какого-либо количества крови; в) выход крови наружу из поврежденных органов.

**6. Кровотечение бывает следующих видов:**

а) венозное, артериальное, капиллярное, паренхи­матозное, смешанное;

б) венозное, артериальное, легочное, носовое;

в) поверхностное, глубокое, смешанное.

**7. Какова последовательность оказания первой помощи при ушибах:**

а) на место ушиба наложить холод и тугую повяз­ку, обеспечить покой пострадавшему и доставить его в медицинское учреждение;

б) на место ушиба приложить теплую грелку, обес­печить покой пострадавшему и доставить его в меди­цинское учреждение;

в) на место ушиба нанести йодную сетку, обеспе­чить покой пострадавшему и доставить его в меди­цинское учреждение.

**8. Признаками перелома являются:**

а) нарушение функции конечности, сильная боль при попытке движения ею, деформация и некоторое ее укорочение, подвижность костей в необычном месте;

б) тошнота и рвота, нарушение функции конечнос­ти, ее деформация и подвижность;

в) временная потеря зрения и слуха, появление сильной боли при попытке движения конечностью.

**9. Порядок действий по определению признаков клинической смерти следующий:**

а) убедиться в отсутствии сознания, реакции зрачка на свет, дыхания и пульса на сонной артерии;

б) определить наличие отечности нижних и верх­них конечностей, убедиться в реагировании зрачков глаз на свет, в отсутствии речи у пострадавшего;

в) убедиться в полной дыхательной активности, в наличии у пострадавшего слуха, а также ушибов, травм головы или позвоночника.

**10. Пострадавшему необходимо сделать непрямой массаж сердца. Какова последовательность ваших действий:**

а) положить пострадавшего на ровную твердую по­верхность, встать на колени с левой стороны от пост­радавшего параллельно его продольной оси, в точку проекции сердца на грудине положить ладони, паль­цы должны быть приподняты, большие пальцы долж­ны смотреть в разные стороны, давить на грудь толь­ко прямыми руками, используя вес тела, ладони не отрывать от грудины пострадавшего, каждое следую­щее движение производить после того, как грудная клетка вернется в исходное положение;

б) положить пострадавшего на ровную твердую по­верхность, встать на колени с левой стороны от пост­радавшего параллельно его продольной оси, на об­ласть сердца положить разом две ладони, при этом пальцы рук должны быть разжаты, поочередно на­давливать на грудину сначала правой, потом левой ладонью;

в) положить пострадавшего на кровать или на ди­ван и встать от него с левой стороны, в точку проек­ции сердца на грудине положить ладони, давить на грудину руками с полусогнутыми пальцами пооче­редно ритмично через каждые 2-3 секунды.

**Промежуточная аттестация**

 **Тест достижений обучающихся по учебной дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности»**

**1. Приметами хоженой тропы могут быть:**

а) высокая трава, наличие следов птиц и зверей;

б) примятая трава, следы от транспорта, следы деятельности человека;

в) растущие на тропе грибы, ягоды, сломанные ветки.

**2. Как вы будете переправляться, если лед ненадежен, а обойти его нет**

 **возможности:**

а) с шестом, держа его горизонтально на уровне груди; б) ползком;

в) обычным шагом, простукивая лед впереди палкой.

**3. При заблаговременном оповещении о наводнении необходимо:**

а) открыть окна и двери нижних этажей;

б) включить телевизор, радио, выслушать сообщения и рекомендации;

в) перенести на нижние этажи ценные вещи.

**4. Неконтролируемое горение растительности, стихийно** **распространяющееся по лесной территории, – это:**

а) стихийный пожар; б) природный пожар; в) лесной пожар.

**5. РСЧС создана с целью:**

а) прогнозирования ЧС на территории Российской федерации и организации проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ;

б) объединения усилий органов власти, организаций и предприятий, их сил и средств в области предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций;

в) обеспечение первоочередного жизнеобеспечения населения, пострадавшего в чрезвычайных ситуациях на территории Российской Федерации.

**6. Если кровотечение сопровождается излиянием крови во внутренние органы, полости и ткани, то оно называется:**

а) полостным; б) внутренним; в) закрытым.

**7. Какова последовательность оказания первой помощи при коллапсе:**

а) пострадавшего уложить на живот, подложив подушку, нижнюю часть туловища и ноги несколько опустить, дать понюхать (вдохнуть) нашатырного спирта, согреть ноги;

б) пострадавшего уложить на спину, подложив подушку, нижнюю часть туловища и ноги пострадавшего приподнять как можно выше, дать понюхать (вдохнуть) нашатырного спирта, приложить лед к ногам;

в) пострадавшего уложить на спину, нижнюю часть туловища и ноги пострадавшего несколько приподнять, дать понюхать (вдохнуть) нашатырного спирта, согреть ноги.

**8. Как высушить резиновые сапоги в походе:**

а) набить сухой травой или бумагой и поставить их недалеко от костра;

в) вбить в землю около костра колышки и повесить на них сапоги;

в) вытащить из сапог стельки и протереть внутри досуха тряпкой, поставить сапоги к теплу,

но не к открытому огню.

**9. В солнечный полдень тень указывает направление на:**

а) юг; б) север; в) запад; г) восток.

**10. При внезапном наводнении до прибытия помощи следует:**

а) оставаться на месте и ждать указаний по телевидению (радио), при этом вывесить белое или цветное полотнище, чтобы вас обнаружили;

б) быстро занять ближайшее возвышенное место и оставаться там до схода воды, при этом подавать сигналы, позволяющие вас обнаружить;

в) спуститься на нижний этаж и подавать световые сигналы.

**11. Аммиак – это:**

а) бесцветный газ с резким запахом, тяжелее воздуха;

б) газ с удушливым неприятным запахом, напоминающим запах гнилых плодов;

в) бесцветный газ с резким удушливым запахом, легче воздуха.

**12. Вы играли с друзьями на улице. Вдруг на заводах и предприятиях загудели гудки. В жилом районе включили сирену. Ваши действия:**

а) немедленно пойти домой и уточнить у родителей или соседей, что произошло в микрорайоне, городе, стране;

б) пойти домой, включить радио или телевизор на местной программе, выслушать информацию и выполнить содержащие в ней указания;

в) продолжить игру, не обращая внимания на происходящее вокруг вас.

**13. Для приведения в действие огнетушителя ОУ необходимо:**

а) сорвать пломбу и выдернуть чеку, направить раструб на пламя и нажать на рычаг;

б) прочистить раструб, нажать на рычаг и направить на пламя;

в) нажать на рычаг, взяться за раструб рукой, направить на пламя и придерживать до прекращения горения.

**14. По каким местным приметам можно определить стороны света:**

а) стволам и коре деревьев, лишайнику и мху, склонам холмов и бугров, муравейникам, таянию снега;

б) кустарнику и сухой траве, направлению течения ручьев и рек, наезженной колее;

в) полыньям на водоемах, скорости ветра, направлению комлей валяющихся на дороге спиленных деревьев.

**15. Чтобы правильно преодолеть реку, следует:**

а) преодолевать реку вплавь, использовать надувные матрацы и камеры;

б) выбрать место, где вода выглядит спокойной, и переходить реку вброд, используя надувные камеры;

в) выбрать удобное место и переходить реку вброд, используя шест или альпеншток.

**16. Вы попали под завал в результате землетрясения, нога была придавлена упавшей конструкцией, но освобождена: шевелить пальцами и ступней ноги можете. В помещении есть немного свободного пространства, но выход заблокирован. Какова очередность ваших действий:**

а) окажете себе первую помощь, установите подпорки под конструкции над вами, найдете теплые вещи или одеяло, чтобы укрыться, будете кричать, стучать металлическими предметами по трубам, плитам;

б) окажете себе первую помощь и начнете разгребать завал в сторону выхода из помещения;

в) установите подпорки под конструкции над вами, попробуете подойти к оконному проему, если найдете спички, попытаетесь развести небольшой костер, чтобы согреться и осмотреться вокруг.

**17. Взрыв всегда сопровождается:**

а) большим количеством выделяемой энергии;

б) резким повышением температуры;

в) незначительным дробящим действием.

**18. Если сигнал об угрозе нападения противника застал вас дома, необходимо:**

а) оставаться дома, плотно закрыв окна и двери;

б) быстро покинуть здание и спуститься в ближайшее убежище;

в) покинуть здание и отойти от него на безопасное расстояние.

**19. Максимальное время наложения жгута летом не более:**

а) 30 минут; б) 60 минут; в) 90 минут; г) 120 минут.

**20. Допустимая толщина льда при передвижении по нему людей должна быть:**

а) не менее 10 см; б) не менее 5 см; в) не менее 15 см.

**21. Укажите самый простой способ обеззараживания воды в полевых условиях из предложенных ниже:**

а) кипячение воды;

б) очистка через фильтр из песка, ваты и материи;

в) очистка через фильтр из песка и материи;

**22. К поражающим факторам взрыва относятся:**

а) осколочные поля и ударная волна;

б) высокая температура и волна прорыва;

в) сильная загазованность местности.

**23. Боевые традиции – это:**

а) исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение правила, обычаи и нормы поведения военнослужащих, связанные с образцовым выполнением боевых задач и несением воинской службы;

б) определенные правила и требования к несению службы и выполнению боевых задач;

в) специальные нормы, предъявленные к психологическим и нравственным качествам военнослужащего в период прохождения им воинской службы.

**24. Из приведенных волевых качеств определите те, которые необходимы для выполнения воинского долга.**

а) решительность, вдержка, настойчивость в преодолении препятствий и трудностей, которые возникают в процессе военной службы и мешают ей;

б) агрессивность, настороженность, терпимость к себе и сослуживцам;

в) терпимость по отношению к старшим по званию, лояльность по отношению к сослуживцам, непримиримость к неуставным взаимоотношениям.

**25. Преданность своему Отечеству, любовь к Родине, стремление служить ее интересам и защищать ее от врагов – это:**

а) патриотизм; б) героизм; в) воинский долг.

**26. День защитников Отечества 23 февраля установлен в ознаменование:**

а) победы Красной Армии над кайзеровскими войсками Германии в 1918 г.;

б) разгрома Советской Армией немецко-фашистких войск под Сталинградом в 1943;

в) снятие блокады города Ленинграда в 1944 г.

**27. Совершение выдающихся по своему значению действий и требующих от человека (воина) личного мужества, стойкости, готовности к самопожертвованию – это:**

а) героизм; б) мужество; в) воинская честь.

**28. Куликовская битва между русским войском с Дмитрием Донским и войском Золотой Орды произошла:**

а) в 1240 г.; б) в 1380 г.; в) в 1480 г.

**29. При закрытом переломе бедра необходимо:**

а) попытаться определить подвижность ноги, согнув ее в коленном суставе, придать пострадавшему возвышенное положение;

б) дать обезболивающее средство, положить две шины: длинную, от подмышечной впадины до наружной лодыжки, и короткую, от промежности до внутренней лодыжки;

в) дать обезболивающее средство, положить шину из подручного материала от подмышечной впадины до коленного сустава.

**30. Бородинское сражение между русской армией М.И. Кутузова и французской армией Наполеона произошло:**

а) в 1825 г.; б) в 1815 г.; в) в 1812 г.

 Ответы:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № вопроса | № ответа | № вопроса | № ответа | № вопроса | № ответа |
| 1 | б | 11 | в | 21 | а |
| 2 | б | 12 | б | 22 | а |
| 3 | б | 13 | а | 23 | а |
| 4 | в | 14 | а | 24 | а |
| 5 | б | 15 | в | 25 | а |
| 6 | б | 16 | в | 26 | а |
| 7 | в | 17 | а | 27 | а |
| 8 | в | 18 | б | 28 | б |
| 9 | в | 19 | г | 29 | б |
| 10 | б | 20 | а | 30 | в |

Оценка:

«5» —27-30 правильных ответов;

«4» —21-26 правильных ответов;

«3» — 15-20 правильных ответов.

**Практические занятия**

**Практическое занятие №1**

**Тема**: **Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки**
Цель: составить суточный рацион питания человека и рассчитать его калорийность в соответствии с потребностями организма в питательных веществах.
Задачи:
- актуализация полученных ранее знаний о рациональном питании;
- балансировать соотношение белков, жиров и углеводов в своем рационе;
- акцентировать внимание на рациональном питании с целью сохранения своего здоровья.

Продолжительность – 2 часа.

Оборудование:

Каракеян В. И. Безопасность жизнедеятельности: Учебник и практикум для СПО/ В. И. Каракеян, И. М. Никулина. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 313 с., справочный материал (приложение 1), тетрадь для практических занятий

Ход занятия:

1. Изучить материал учебника, с.33-35., справочный материал.
2. Выполнить письменно следующие задания:
- составить суточный пищевой рацион подростка 15-16 лет;
- рассчитать калорийность суточного пищевого рациона подростка 15-16 лет;
- результат расчетов занести в таблицу.
3. Сделать выводы:

 - об оптимальности пищевого рациона;

 - о выполнении суточных норм в потреблении питательных веществ.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Справочный материал**

Таблица 1 – Суточный рацион питания

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Режим питания | Название блюда | Продукты, необходимые для его приготовления | Масса, г | Содержание во взятом количестве продукта, г | Калорийность, ккал. |
| Белки | Жиры | Углеводы | 100 г про-дуктов | всего |
| 1-й завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2-й завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ужин  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего калорий |  |  |  |  |  |  |  |  |

Таблица 2 – Состав пищевых продуктов и их калорийность в процентах

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Название продукта | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность на 100 г. продукта, ккал. |
| Гречневая крупа | 12,5 | 2,5 | 67,4 | 351,5 |
| Манная крупа | 11,2 | 0,8 | 73,3 | 354,6 |
| Рис  | 7,0 | 1,0 | 75,8 | 352,0 |
| Макароны | 11,0 | 0,9 | 74,2 | 358,4 |
| Фасоль  | 23,2 | 2,1 | 53,8 | 355,7 |
| Хлеб ржаной | 6,9 | 0,9 | 42,9 | 222,6 |
| Хлеб пшеничный | 8,1 | 0,9 | 47,0 | 234,6 |
| Картофель | 2,0 | - | 20,0 | 90,2 |
| Морковь  | 1,3 | - | 8,7 | 41,0 |
| Свекла  | 1,5 | - | 10,4 | 48,6 |
| Капуста свежая  | 1,8 | - | 5,3 | 29,1 |
| Капуста квашеная  | 1,0 | - | 2,1 | 12,6 |
| Лук зеленый  | 1,3 | - | 4,4 | 23,3 |
| Арбузы  | 0,6 | - | 9,0 | 39,37 |
| Дыни  | 0,7 | - | 11,3 | 49,8 |
| Огурцы свежие  | 1,0 | - | 2,4 | 13,8 |
| Огурцы соленые  | 0,5 | - | 1,2 | 6,92 |
| Помидоры  | 1,0 | - | 3,8 | 19,5 |
| Апельсины  | 0,9 | - | 9,1 | 41,05 |
| Виноград  | 0,7 | - | 16,2 | 69,4 |
| Лимоны | 0,6 | - | 10,3 | 44,6 |
| Мандарины | 0,9 | - | 10,0 | 44,6 |
| Яблоки | 0,5 | - | 11,2 | 47,9 |
| Сахар-рафинад | - | - | 99,9 | 41,7 |
| Шоколад | 6,3 | 37,2 | 53,2 | 59,7 |
| Какао | 23,6 | 20,2 | 40,2 | 450,3 |
| Масло подсолнечное | - | 99,8 | - | 930,3 |
| Масло сливочное | 0,5 | 83,5 | 0,5 | 782,3 |
| Кефир | 3,5 | 3,5 | 4,3 | 64,4 |
| Сметана | 3,0 | 30,0 | 2,5 | 302,1 |
| Творожная масса | 12,5 | 16,0 | 15,0 | 262,05 |
| Творог жирный | 15,0 | 18,0 | 1,0 | 233,4 |
| Мороженое сливочное | 4,0 | 10,0 | 17,0 | 179,4 |
| Сыр | 22,5 | 25,0 | 3,5 | 339,8 |
| Мясо говяжье | 20,0 | 10,7 | - | 181,8 |
| Мясо баранье | 19,0 | 5,9 | - | 132,9 |
| Мясо, свинина  | 23,5 | 10,0 | - | 189,7 |
| Гусь | 16,5 | 29,0 | - | 338,1 |
| Курица | 20,0 | 5,0 | - | 128,6 |
| Колбаса любительская | 13,7 | 27,9 | - | 316,2 |
| Сосиски | 12,4 | 19,4 | 0,4 | 233,4 |
| Яйца | 12,5 | 12,0 | 0,5 | 165,1 |
| Сало | 2,0 | 91,0 | - | 856,3 |
| Лещ | 16,8 | 7,6 | 1,0 | 139,8 |
| Судак | 19,0 | 0,8 | 1,3 | 85,4 |
| Треска | 17,6 | 0,4 | 1,2 | 75,8 |
| Икра красная | 31,6 | 13,8 | 7,7 | 258,4 |
| Сельдь | 19,7 | 24,5 | 12,4 | 308,8 |
| Икра баклажанная | 1,7 | 13,0 | 7,5 | 158,9 |

**Практическое занятие №2**

**Тема: Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения**

Цель: закрепить знания, полученные обучаемыми на теоретических занятиях о правилах поведения на дорогах пешеходов и велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств.

Задачи:

- изучить основные теоретические положения о моделях поведения на дороге;

- научиться распознавать опасности, грозящие при нарушении ПДД.

Продолжительность – 2 часа

Оборудование:

проектор, экран, компьютер, карточки с ситуационными задачами, эталон решения ситуационных задач, презентация и видеоролик по теме ПДД, вопросы и задания викторины по ПДД, справочный материал (приложение 1), тетрадь для практических занятий

Ход занятия:

1. Изучить справочный материал (приложение 1).
2. Выполнить задания
3. Ответить на вопросы викторины

**Задания**

**Ι вариант**

Задание № 1

Какие из перечисленных требований предъявляются к обучаемому, допущенному к учебной езде на дорогах?

 1. Наличие первоначальных навыков управления.

 2. Знание Правил дорожного движения.

 3. Возраст не менее 16 лет.

 4. Все перечисленные требования.

Задание № 2

К маршрутным транспортным средствам согласно Правилам дорожного движения относят:

1. Все автобусы.

 2. Автобусы, троллейбусы и трамваи, предназначенные для перевозки людей и движущиеся по установленному маршруту с обозначенными местами остановок.

 3. Любые транспортные средства, предназначенные для перевозки пассажиров.

Задание № 3

Где могут двигаться пешеходы в жилой зоне?

1. По тротуарам и по всей ширине проезжей части.

2. По тротуарам и в один ряд по краю проезжей части, если нет тротуаров.

3. Только по тротуарам.

**ΙΙ вариант**

Задание № 1

Какой неподвижный объект, не позволяющий продолжить движение по полосе, не относится к понятию «Препятствие»?

 1. Неисправное или поврежденное транспортное средство.

 2. Посторонний предмет.

 3. Транспортное средство, остановившееся на этой полосе из-за образования затора.

 4. Дефект проезжей части.

Задание № 2

Являются ли тротуары и обочины частью дороги?

 1. Являются.

 2. Являются только обочины.

 3. Не являются.

Задание № 3

Что означает мигание зеленого сигнала светофора?

 1. Предупреждает о том, что светофор неисправен.

 2. Разрешает движение и информирует о том, что вскоре будет включен запрещающий сигнал.

 3. Означает, что дальнейшее движение запрещено.

**Эталон ответов на вопросы заданий**

**Ι вариант**

 1. Все перечисленные требования

 2. Автобусы, троллейбусы и трамваи, предназначенные для перевозки людей и движущиеся по установленному маршруту с обозначенными местами остановок.

 3. По тротуарам и в один ряд по краю проезжей части, если нет тротуаров.

**ΙΙ вариант**

 1. Транспортное средство, остановившееся на этой полосе из-за образования затора.

 2. Являются

 3. Разрешает движение и информирует о том, что вскоре будет включен запрещающий сигнал.

**Вопросы викторины:**

**Ι ЧАСТЬ**

 1. Что означают надписи «Занос 1 метр» или «Опасно на повороте», написанный на задней части автобуса, троллейбуса?

 2. Как двигаться по дороге, на которой нет тротуаров?

 3. Чем опасны автомобили с прицепом?

 4. Сколько метров автомобиль будет двигаться при торможении, если водитель захочет мгновенно остановиться?

 5. Чем опасен для пешехода момент, когда разъезжаются встречные автомобили?

 6. Какое место на улице опаснее перекресток или остановка автобуса?

 7. Всегда ли видит пешехода водитель автомобиля, который

подъезжает к пешеходу?

 8. Что самое трудное при переходе проезжей части улицы?

 9. Что самое опасное на улице?

 10. При передвижении по краю проезжей части дороги на что должен обратить внимание пешеход?

 11. Как должен вести себя пешеход в случае отсутствия перехода или перекрестка?

 12. Перечислите, что запрещается пассажиру.

**ΙΙ ЧАСТЬ**

**Дайте определение и составьте кроссворд из следующих понятий:**

автомобиль, гараж, поворот, трамвай, пешеход, перекресток, карета, бульвар, водитель, автобус, дорога, тормоз, самокат, рельсы, скорость, вездеход, тротуар, зебра, регулировщик, переход, сирена, остановка, шлем, заяц, пассажир, кондуктор, метро, эскалатор, трап, кабина, велосипедист, велотрек, переезд, шлагбаум, обочина, шоссе, кювет, колесо, фары

**Ответы на вопросы викторины:**

**Ι ЧАСТЬ**

 1. При повороте заднюю часть автобуса (троллейбуса, трамвая) заносит, он может сбить стоящего близко пешехода.

 2. Когда нет тротуара (за городом), надо идти по левой обочине дороги, чтобы видеть машины, которые движутся навстречу.

 3. Во-первых, при повороте прицеп заносит, и он может задеть пешеходов.

Во-вторых, невнимательный пешеход, подумав, что автомобиль проехал, начнет переходить проезжую часть и попадет под прицеп.

 4. Даже если бегущий человек захочет остановиться на бегу, он еще «проскочит» два метра. А автомобилю надо, в зависимости от скорости 10, 15 или 20 метров. Кроме того, пока водитель нажмет на тормоз, автомобиль движется несколько метров без торможения.

 5. Здесь один автомобиль выезжает из-за другого. Поэтому и водитель, и пешеход могут не заметить друг друга.

 6. Оба места для пешехода опасны, но особенно опасна остановка, хотя это и незаметно. На остановке вышедший из автобуса школьник, торопится быстрее перейти проезжую часть на другую сторону улицы и выбегает из-за стоящего автобуса спереди или сзади него. В это время из-за автобуса он может не увидеть другой автомобиль, который объезжает автобус или движется ему навстречу. Часто школьник торопится, чтобы успеть на автобус, стоящий на остановке, на другой стороне улицы, и не замечает автомобиль, который движется по проезжей части. В мокрую погоду, гололед или зимой, автобус может занести при торможении и сбить пешехода, если остановка расположена на уровне проезжей части или имеет наклон в сторону площадки. При посадке или высадке невнимательного пассажира может придавить дверьми автобуса.

 7. Не всегда. Водителю приходится наблюдать за многими водителями и пешеходами. Особенно опасно, когда в сумерки пешеход переходит проезжую часть в свете фар двух встречных автомобилей. Вот тут его почти не видно.

 8. Самое трудное - заранее заметить маленький легковой автомобиль или мотоцикл. На улице очень много грузовых автомобилей, автобусов, троллейбусов. Когда они стоят или движутся, за ними могут скрываться другие автомобили, особенно легковые или мотоциклы. Возле проезжей части улицы часто растут деревья, кусты, стоят заборы, рекламные щиты, близко расположены дома. Все это мешает осмотру улицы.

 9. Многие считают, что самое опасное - это автомобиль, особенно, когда он быстро движется, но еще опаснее - стоящий автомобиль, автобус или грузовик. Почему? Потому что автомобиль, который стоит, закрывает собой другой автомобиль и пешеход его не заметит, подумает, что опасности нет, и выйдет или выбежит на проезжую часть и прямо попадет под колеса автомобиля.

 10. При движении по краю проезжей части пешеходы должны идти навстречу движению транспортных средств.

 11. При отсутствии в зоне видимости перехода или перекрестка разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части на участках без разделительной полосы и ограждений там, где она просматривается в обе стороны.

 12. Ответ:

 - отвлекать водителя от управления транспортным средством во время его движения;

 - открывать двери транспортного средства во время его движения.

**ΙΙ ЧАСТЬ**

**Решение кроссворда**

 1. Самодвижущееся четырехколесное транспортное средство. (Автомобиль.)

 2. По рельсам бежит — на поворотах дребезжит. (Трамвай.)

 3. Старинный экипаж, запряженный лошадьми. (Карета.)

 4. Многоместный автомобиль для перевозки пассажиров. (Автобус.)

 5. Любимое транспортное средство отчаянных мальчишек, для езды на котором надо отталкиваться ногой. (Самокат.)

 6. Автомобиль, которому не страшны самые плохие дороги. (Вездеход.)

 7. Дом для автомобиля. (Гараж.)

 8. Человек, идущий по тротуару. (Пешеход.)

 9. Аллея посредине улицы. (Бульвар.)

 10. Дорога для трамвая. (Рельсы.)

 11. Часть дороги, по которой идут пешеходы. (Тротуар.)

 12. Изгиб дороги. (Поворот.)

 13. Человек, управляющий автомобилем. (Водитель.)

 14. Устройство для остановки автомобиля. (Тормоз.)

 15. Что показывает стрелка спидометра? (Скорость.)

 16. Место на дороге, предназначенное для пешеходов. (Переход.)

 17. Полосатая разметка перехода. (Зебра.)

 18. Место пересечения улиц. (Перекресток.)

 19. Человек, регулирующий движение на перекрестке. (Регулировщик.)

 20. Громкий звуковой сигнал специальной машины. (Сирена.)

 21. Место для посадки и высадки пассажиров общественного транспорта. (Остановка.)

 22. Обустроенная или приспособленная и используемая для движения транспортных средств полоса земли либо поверхность искусственного сооружения. (Дорога.)

 23. Защитный головной убор мотоциклиста. (Шлем.)

 24. Безбилетный пассажир. (Заяц.)

 25. Человек, едущий в транспорте, но не за рулем. (Пассажир.)

 26. Кто продает билеты в общественном транспорте? (Кондуктор.)

 27. Подземный вид общественного транспорта. (Метро.)

 28. Лестница-чудесница в метро. (Эскалатор.)

 29. Лестница на морском судне. (Трап.)

 30. Место работы водителя в автомобиле, автобусе, троллейбусе, трамвае. (Кабина.)

 31. Водитель велосипеда. (Велосипедист.)

 32. Спортивное сооружение, где проводятся кольцевые гонки на велосипеде. (Велотрек.)

 33. Пересечение железнодорожных путей с автомобильной дорогой. (Переезд.)

 34. Опускающаяся и поднимающаяся перекладина для открытия и закрытия переезда. (Шлагбаум.)

 35. Часть загородной дороги для передвижения пешеходов, если нет тротуара. (Обочина.)

 36. Асфальтированная загородная дорога для движения транспорта. (Шоссе.)

 37. Водоотводная канава вдоль дороги. (Кювет.)

 38. «Ноги» автомобиля. (Колеса.)

 39. «Глаза» автомобиля. (Фары.)

 Практические занятия оцениваются преподавателем, исходя из следующих критериев успешности работ:

1) соответствие содержания работы заданной теме и оформление в соответствии с существующими требованиями;

2) логика изложения, взаимосвязь структурных элементов работы;

3) объем, характер и качество использованных источников;

4) обоснованность выводов, их глубина, оригинальность;

5) теоретическая и методическая достаточность, стиль и качество оформления компьютерной презентации

 Оценивая выполненное задание, преподаватель ставит отметку.

«5» – работа соответствует всем критериям, студенты демонстрируют творческий подход, самостоятельно находят дополнительный материал;

«4» – работа не соответствует одному из критериев (1, 2, 4);

«3» – работа не соответствует критериям 1, 2, 4, 5;

«2» – работа не соответствует ни одному из критериев.

**Вопросы для проведения дифференцированного зачета**

1. Здоровье человека, общие понятия и определения.

2. Влияние окружающей среды на здоровье человека.

3. Что такое физическое и духовное здоровье человека?

4. Что такое режим жизнедеятельности человека?

5. Режим труда и отдыха студента.

6. Основные элементы жизнедеятельности человека.

7. Основные понятия о биологических ритмах человека.

8. Значение двигательной активности для здоровья человека.

9. Что такое основные критерии здоровья человека.

10. Вредные привычки и их влияние на человека.

11. Профилактика вредных привычек.

12. Вредные привычки и их социальные последствия.

13. Личная гигиена, общие понятия и определения.

14. Основные правила личной гигиены.

15. Семья и её значения в жизни человека.

16. Основные правила формирования здоровых взаимоотношений мужчин и женщин.

17. Семья и дети.

18. Классификация инфекционных заболеваний и их профилактика.

19. ВИЧ-инфекции и СПИД - краткая характеристика, основные пути заражения, основные пути предотвращения заражения инфекциями.

20. Основные правила обеспечения личной безопасности. 21.Обеспечение личной безопасности на транспорте - основные положения.

22. Правила поведения студента в общественном пассажирском транспорте.

23. Правила поведения студента при поездке в железнодорожном транспорте.

24. Правила поведения студента при нахождении на улицеи в общественных местах.

25. Правила поведения студента на остановках общественного транспорта, авто - и железнодорожных вокзалах.

26. Правила соблюдения пожарной безопасности в быту.

27. Правила обращения с электробытовыми приборами.

28. Правила обращения с предметами и средствами бытовой химии.

29. Опасные вещества и средства бытовой химии.

30. Правила обращения с бытовым газом.

31. Правила обращения с компьютерными системами, телевизорами и иными приборами.

32. Правила поведения и обеспечения личной безопасности при нахождении студента на учебных занятиях.

33. Обеспечение личной безопасности на водоемах и его окрестностей в летнее время.

34. Обеспечение личной безопасности на водоёмах и его окрестностях в зимнее время.

35. Правила поведения при попадании в экстремальные условия при нахождении в природ-ных условиях вне населенных пунктов.

36. Основные правила безопасности поведения человека при вынужденном существовании в автономном режиме.

37. Основные правила добывания огня, воды и питания в автономном режиме.

38. Оказание первичной медицинской помощи при кровотечениях и ожогах открытых частей тела.

39. Что входит в состав домашней аптечки.

40. Причины возникновения и последствий землетрясений и цунами.

41. Причины возникновения и последствия оползней и селей.

42. Причины возникновения сильных снегопадов и обледенения. Правила поведения при их проявлении.

43. Общая характеристика ситуаций техногенного характера.

44. Основные правила поведения при сигнале «Внимание всем!»

45. Основные правила поведения при пожаре.

46. Краткая характеристика возможных в Таганроге техногенных чрезвычайных ситуаций.

47. Краткая характеристика возможных на территории Ростовской области техногенных чрезвычайных ситуаций.

48. Основные правила поведения студентов при возникновении чрезвычайной ситуации на территории образовательного учреждения.

49. Дайте определение понятие « терроризм».

50. Правило поведения людей, попавших в зону действия произведенного террористического акта.

51. Как должен вести себя человек, попавший в заложники.

52. Гражданская оборона и её предназначение.

53. Современные средства поражения и их краткая характеристика.

54. Ядерное оружие и его поражающие факторы.

55. Химическое оружие и основные виды отравляющих веществ.

56. Что такое биологическое оружие и его поражающие факторы.

57. Средства индивидуальной защиты от средств поражения.

58. Краткая история создания и развития Вооруженных Сил России.

59. Назначение и структура Вооруженных Сил России.

60. Дни воинской славы России. Москва - город воинской славы.

**Критерии оценки**

Планируемые результаты обучения в предметно-деятельностной форме определены учебной программой в соответствии с требованиями образовательного стандарта по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности».

Поурочный контроль результатов учебной деятельности обучающихся осуществляется в устной, письменной, практической формах и их сочетании посредством проведения индивидуального, группового и фронтального опросов с использованием контрольных, практических вопросов и заданий, содержащихся в учебниках, учебно-методических пособиях и других средствах контроля.

Тематический контроль результатов учебной деятельности обучающихся осуществляется посредством проведения самостоятельных, контрольных и практических работ. Устанавливаются следующие показатели оценки результатов учебной деятельности обучающихся по ОБЖ при осуществлении контроля с использованием пятибалльной шкалы:

*Отметка «5» ставится обучающимся, если:*

- устный ответ, письменная работа, практическая деятельность и их результат в полной мере соответствуют требованиям программы;

- при ответе полно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно использованы научные термины;

- ответы самостоятельны;

- обучающиеся четко, уверенно выполняют практические упражнения и нормативы;

- обучающиеся применяют полученные знания в незнакомой ситуации.

*Отметка «4» ставится обучающимся, если:*

- устный ответ, письменная работа, практическая деятельность и их результат в полной мере соответствуют требованиям программы;

 - при ответе полно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно использованы научные термины, допускают незначительные ошибки, ответы самостоятельны;

- выполняют практические упражнения и нормативы четко, уверенно, но с единичными ошибками, устраняемыми самостоятельно.

*Отметка «3» ставится, если:*

- обучающийся осознанно, но фрагментарно воспроизводит программный материал с несущественными ошибками;

 - выполняет практические упражнения и нормативы в пределах установленного времени, но с ошибками, которые исправляет с помощью преподавателя.

*Отметка «2» ставится, если:*

- обучающийся оперирует отдельными фрагментами программного материала; - допускает много существенных ошибок при изложении устного ответа;

- выполняет практическую часть программы неуверенно, со значительным количеством ошибок, исправляемыми только с помощью преподавателя.