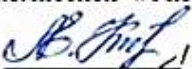


Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом МОиН РФ от 17 мая 2012 г. № 413 и ФГОС СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «09» декабря 2016 г. № 1565.

ОДОБРЕНО

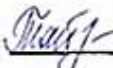
Предметной комиссией «Физической культуры и БЖ»

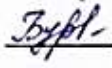
Председатель  / Е.А. Киреева
Протокол № 7 от 17.02.2020 г.

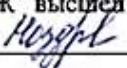
Методической комиссией МпК

Протокол № 3 от 26.02.2020 г.

Разработчики:

преподаватель МпК ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова»  / Мадина Тахировна Гайсина

преподаватель МпК ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова»  / Марина Михайловна Буркарт

Рецензент: преподаватель ОБЖ высшей квалификационной категории ГАПОУ ЧО «Политехнический колледж» /  А.Г. Ноздрачев

СОДЕРЖАНИЕ

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	26
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	27
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	28
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ	30

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» является частью образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования технологического профиля профессионального образования.

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» относится к общеобразовательному циклу программы подготовки специалистов среднего звена и относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Рабочая программа учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами «Биохимия», «Физика».

Знания и умения, полученные обучающимися при освоении общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», углубляются и расширяются в процессе изучения учебных дисциплин программы подготовки специалистов среднего звена общепрофессионального цикла «Безопасность жизнедеятельности» и естественнонаучного цикла «Экологические основы природопользования».

1.3 Планируемые результаты освоения дисциплины:

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

Личностные результаты	
ЛР1	российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
ЛР3	готовность к служению Отечеству, его защите;
ЛР6	толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
ЛР11	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
ЛР12	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
ЛР14	сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-

	экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
ЛР15	ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.
Метапредметные результаты	
МР2	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
МР4	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
МР5	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
МР6	умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
МР7	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
МР9	владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.
Предметные результаты	
ПР1	сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;
ПР2	знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;
ПР3	сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;
ПР4	сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
ПР5	знание распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
ПР6	знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т.д.);
ПР7	знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
ПР8	умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;
ПР9	умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
ПР10	знание основ обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности

	гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка;
ПР11	знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;
ПР12	владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Тематический план

Раздел/ тема дисциплины	Учебная нагрузка обучающихся			Планируемые результаты освоения дисциплины
	Всего	в том числе		
		лекции, уроки	практические занятия	
Введение	2	2		
Раздел 1Государственная система обеспечения безопасности населения	18	12	6	ЛР6, ЛР14 ПР1, ПР2, ПР3, ПР5, ПР7, ПР8, ПР9 МР2, МР4, МР7, МР9
Тема 1.1. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций. Характеристика чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.	6	2	4	ЛР14 ПР1, ПР5, ПР8, ПР9 МР2, МР9
Тема 1.2. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.	2	2		ПР1, ПР2 МР4
Тема 1.3. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении.	2	2		ПР1, ПР2, ПР7 МР4
Тема 1.4. Современные средства поражения и их поражающие факторы.	2	2		ЛР14; ПР1, ПР5 МР4
Тема 1.5. Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.	4	2	2	ЛР14 ПР1, ПР5, ПР7, ПР8, ПР9 МР2, МР9
Тема 1.6. Особенности экстремизма, терроризма и наркотизма РФ.	2	2		ЛР6 ПР3, ПР5 МР7
Раздел 2 Основы обороны государства и воинская обязанность	18	14	4	ЛР1, ЛР3 ПР10, ПР11 МР4, МР5, МР7, МР9
Тема 2.1. История создания Вооруженных Сил России.	2	2		ЛР1 МР4
Тема 2.2. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации.	2	2		ЛР1 ПР10 МР4
Тема 2.3. Воинская обязанность. Основные понятия о воинской обязанности.	2	2		ЛР1, ЛР3 ПР10, ПР11 МР4
Тема 2.4. Прохождение военной службы	2	2		ЛР1, ЛР3

по контракту. Альтернативная гражданская служба.				ПР10, ПР11
Тема 2.5. Качества личности военнослужащего как защитника Отечества. Военная дисциплина ее сущность и значение.	6	2	4	ЛР1, ЛР3 ПР10, ПР11 МР4, МР7, МР9
Тема 2.6. Боевые традиции Вооруженных Сил России. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.	2	2		ЛР1, ЛР3 ПР10, ПР11 МР4, МР5
Тема 2.7. Элементы начальной военной подготовки.	2	2		ЛР3 ПР10
Раздел 3 Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	20	12	8	ЛР11, ЛР14, ЛР15 ПР4, ПР6 МР4, МР6, МР7, МР9
Тема 3.1. Здоровье и здоровый образ жизни.	2	2		ЛР11; ПР4 МР4
Тема 3.2. Факторы, способствующие укреплению здоровья.	8	4	4	ЛР11, ЛР14 ПР4, ПР6 МР4, МР7, МР9
Тема 3.3. Вредные привычки и их профилактика.	4	2	2	ЛР11; ПР4, ПР6 МР4, МР9
Тема 3.4. Брак и семья. Основные функции семьи.	2	2		ЛР11, ЛР15 МР4, МР6
Тема 3.5. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.	4	2	2	ЛР11, ЛР15 МР4, МР9
Раздел 4 Основы медицинских знаний	18	14	4	ЛР12; ПР12; МР4, МР9
Тема 4.1. Понятие первой помощи. Общие правила оказания первой помощи.	2	2		ЛР12 ПР12 МР4, МР7
Тема 4.2. Травмы и их виды.	2	2		ЛР12; ПР12; МР4
Тема 4.3. Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях.	4	2	2	ЛР12 ПР12 МР4, МР7, МР9
Тема 4.4. Первая помощь при ожогах и при воздействии низких температур.	2	2		ЛР12; ПР12 МР4
Тема 4.5. Первая помощь при отравлениях.	2	2		ЛР12; ПР12 МР4
Тема 4.6. Первая помощь при отсутствии сознания.	4	2	2	ЛР12; ПР12 МР4, МР7, МР9
Тема 4.7. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.	2	2		ЛР12 ПР12 МР4
Промежуточная аттестация, в том числе консультации	2			ЛР1, ЛР3, ЛР6, ЛР11, ЛР12, ЛР14, ЛР15 МР2, МР4, МР5, МР6, МР7, МР9; ПР1 -ПР12
Всего	78	56	22	

2.2 Содержание учебной дисциплины

ВВЕДЕНИЕ

Входной контроль. Инструктивный обзор содержания учебной дисциплины и знакомство обучающихся с основными условиями и требованиями к освоению программы.

Раздел 1 ГОСУДАРСТВЕННАЯ СИСТЕМА ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ

Тема 1.1 Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций.

Характеристика чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.

Содержание учебного материала по теме

Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.

Характеристика чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.

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.

Виды учебной деятельности

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.

Тема 1.2 Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).

Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.

Содержание учебного материала по теме

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые для защиты населения от чрезвычайных ситуаций, режимы функционирования.

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.

Виды учебной деятельности

Характеристика основных функций системы по предупреждению и ликвидации ЧС (РСЧС). Раскрытие возможностей современных средств оповещения населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.

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.

Тема 1.3 Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении.

Содержание учебного материала по теме

Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны. Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций.

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. Оработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.).

Виды учебной деятельности

Структура и органы управления гражданской обороной. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций.

Министерство РФ по делам ГО, ЧС и ликвидации последствий стихийных бедствий – федеральный орган управления в области защиты населения и территорий от ЧС.

Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, ее предназначение.

Освоение моделей поведения в разных ситуациях: как вести себя дома, на дорогах, в лесу, на водоемах, объяснение основных правил эвакуации населения в условиях чрезвычайных ситуаций, оценка правильности выбора индивидуальных средств защиты при возникновении ЧС. Определение мер безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.

Тема 1.4 Современные средства поражения и их поражающие факторы

Содержание учебного материала по теме

Современные средства поражения и их поражающие факторы. Оружие массового поражения.

Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация и характеристика отравляющих веществ (ОВ). Биологическое (бактериологическое) оружие, способы и признаки его применения. Мероприятия по защите населения.

Виды учебной деятельности

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.

Тема 1.5 Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени

Содержание учебного материала по теме

Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.

Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Инженерная защита, виды защитных сооружений. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях.

Основные средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи, правила их использования.

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.

Виды учебной деятельности

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.

Тема 1.6 Особенности экстремизма, терроризма и наркотизма РФ

Содержание учебного материала по теме

Особенности экстремизма, терроризма и наркотизма РФ. Основные принципы и направления противодействия экстремистской, террористической деятельности и наркотизму. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.

Виды учебной деятельности

Особенности экстремизма, терроризма и наркотизма РФ. Основные принципы и направления противодействия экстремистской, террористической деятельности и наркотизму. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.

Раздел 2 ОСНОВЫ ОБОРОНЫ ГОСУДАРСТВА И ВОИНСКАЯ ОБЯЗАННОСТЬ

Тема 2.1 История создания Вооруженных Сил России

Содержание учебного материала по теме.

История создания Вооруженных Сил России. Организация вооруженных сил Московского государства в XIV-XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии. Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение. Основные предпосылки проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе. Функции и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности.

Виды учебной деятельности

Анализ основных этапов проведения военной реформы Вооруженных Сил РФ на современном этапе.

Различение основных понятий военной и национальной безопасности, освоение функций и основные задачи современных Вооруженных сил РФ, характеристика основных этапов создания Вооруженных Сил России.

Тема 2.2 Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации

Содержание учебного материала по теме.

Организационная структура Вооруженных Сил РФ. Виды, рода Вооруженных Сил РФ, рода войск. Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура. Воздушно-Космические Силы: история создания, предназначение, структура. Военно-Морской флот, история создания, предназначение, структура. Ракетные войска стратегического назначения: 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, войска гражданской обороны МЧС России. Их состав и предназначение.

Виды учебной деятельности

Определение организационной структуры, видов и родов Вооруженных Сил РФ; формулирование общих, должностных и специальных обязанностей военнослужащих.

Виды, рода Вооруженных Сил РФ, рода войск.

Тема 2.3 Воинская обязанность. Основные понятия о воинской обязанности.

Содержание учебного материала по теме.

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.

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.

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

Виды учебной деятельности

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.

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

Изучение основных видов военных образовательных учреждений профессионального образования. Правила приема граждан в военные образовательные учреждения

профессионального образования. Организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил РФ.

Тема 2.4 Прохождение военной службы по контракту. Альтернативная гражданская служба.

Содержание учебного материала по теме.

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.

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

Виды учебной деятельности

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.

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

Тема 2.5 Качества личности военнослужащего как защитника Отечества. Воинская дисциплина и ответственность

Содержание учебного материала по теме.

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

Военнослужащий –подчиненный, строго соблюдающий Конституцию РФ и законодательство Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников.

Воинская дисциплина и ответственность. Единоначалие –принцип строительства Вооруженных Сил Российской Федерации. Общие права и обязанности военнослужащих. Воинская дисциплина, ее сущность и значение.

Виды учебной деятельности

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.

Характеристика требований воинской деятельности, предъявляемых к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина; характеристика понятий «воинская дисциплина» и «ответственность»; освоение основ строевой подготовки.

Тема 2.6 Боевые традиции Вооруженных Сил России. Ритуалы Вооруженных Сил РФ.

Содержание учебного материала по теме.

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.

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.

Виды учебной деятельности

Определение боевых традиций Вооруженных Сил России. Дни воинской славы России – дни славных побед.

Объяснение основных понятий о ритуалах Вооруженных Сил Российской Федерации и символах воинской чести.

Тема 2.7. Элементы начальной военной подготовки

Содержание учебного материала по теме

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.

Виды учебной деятельности

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.

Раздел 3 ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Тема 3.1 Здоровье и здоровый образ жизни

Содержание учебного материала по теме

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

Виды учебной деятельности

Определение основных понятий о здоровье и здоровом образе жизни.

Моделирование ситуаций по применению правил сохранения и укрепления здоровья.

Тема 3.2 Факторы, способствующие укреплению здоровья

Содержание учебного материала по теме

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.

Виды учебной деятельности

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.

Тема 3.3 Вредные привычки и их профилактика

Содержание учебного материала по теме

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.

Опасности современных молодежных хобби: селфи, трейнсёрфинг (в обиходе зацепинг), рифтинг, скайукинг, диггерство (спуск и изучение подземных коммуникаций), паркур, бейскампинг (подъём на большую высоту без страховки) и др. Модели личного безопасного поведения во время занятий современными молодежными хобби.

Виды учебной деятельности

Обоснование последствий влияния алкоголя на здоровье человека и социальных последствий употребления алкоголя. Моделирование социальных последствий пристрастия к наркотикам.

Изучение влияния курения на состояние здоровья. Изучение составных частей табачного дыма. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье.

Тема 3.4 Брак и семья. Основные функции семьи.

Содержание учебного материала по теме

Семья и ее значение в жизни человека. Факторы, оказывающие влияние на гармонию совместной жизни (психологический, культурный, материальный). Качества, которые необходимо воспитывать в себе молодому человеку для создания прочной семьи.

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».

Виды учебной деятельности

Правовые основы взаимоотношения полов. Основы семейного права в Российской Федерации. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка».

Тема 3.5 Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.

Содержание учебного материала по теме

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.

Виды учебной деятельности

Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.

Характеристика факторов, влияющих на репродуктивное здоровье человека

Определение основных средств планирования семьи. Определение особенностей образа жизни и рациона питания беременной женщины.

Характеристика факторов, влияющих на репродуктивное здоровье человека.

Раздел 4 ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ

Тема 4.1 Понятие первой помощи. Общие правила оказания первой помощи.

Содержание учебного материала по теме

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».

Виды учебной деятельности

Освоение основных понятий о состояниях, при которых оказывается первая помощь; моделирование ситуаций по оказанию первой помощи. Характеристика основных признаков жизни.

Тема 4.2 Травмы и их виды

Содержание учебного материала по теме

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.

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

Виды учебной деятельности

Моделирование ситуаций по оказанию первой помощи при травмах, ранениях. Идентификация основных признаков теплового удара.

Первая помощь при синдроме длительного сдавления. Понятие травматического токсикоза.

Тема 4.3 Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях

Содержание учебного материала по теме

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.

Виды учебной деятельности

Освоение алгоритма идентификации основных видов кровотечений.

Тема 4.4 Первая помощь при ожогах и при воздействии низких температур

Содержание учебного материала по теме

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.

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

Виды учебной деятельности

Понятие, основные виды и степени ожогов. Первая помощь при ожогах.

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

Тема 4.5 Отравления. Первая помощь при отравлениях.

Содержание учебного материала по теме

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

Виды учебной деятельности

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

Тема 4.6 Первая помощь при отсутствии сознания.

Содержание учебного материала по теме

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.

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

Виды учебной деятельности

Первая помощь при отсутствии сознания. Признаки обморока. Основные причины остановки сердца.

Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Основные

приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей.

Тема 4.7 Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика

Содержание учебного материала по теме

Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Пути передачи возбудителей инфекционных болезней. Индивидуальная и общественная профилактика инфекционных заболеваний.

Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП), и их профилактика. Ранние половые связи и их последствия для здоровья.

Виды учебной деятельности

Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Идентификация основных инфекционных болезней.

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения и оснащение:

Тип и наименование специального помещения	Оснащение специального помещения
кабинет Безопасности жизнедеятельности и охраны труда	Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации. Учебно-методическая документация, дидактические средства. Комплекты типового учебного оборудования БЖД. Учебный комплект лабораторного оборудования "Защитное заземление и зануление" ЭЛБ-240.003.02

3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации программы

Основные источники:

1. Микрюков, В. Ю. Основы безопасности жизнедеятельности + еПриложение. (СПО). Учебник [Электронный ресурс]: учебник / В. Ю. Микрюков. – Москва: КноРус, 2018. – 290 с. – Режим доступа: <https://www.book.ru/book/927027> - Загл. с экрана.
2. Микрюков, В. Ю. Основы военной службы [Электронный ресурс]: учебник / В. Ю. Микрюков. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2018. – 384 с. - Режим доступа: <https://new.znaniy.com/read?id=309431> - Загл. с экрана.

Дополнительные источники:

- Бондаренко, В. А. Обеспечение безопасности при чрезвычайных ситуациях [Электронный ресурс]: Учебник / Бондаренко В. А., Евтушенко С. И., Лепихова В. А., - 2-е изд. - Москва: ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2019. - 224 с. - Режим доступа: <https://new.znaniy.com/read?id=329620> - Загл. с экрана.
- Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний [Электронный ресурс]: учебник и практикум для среднего профессионального образования / М. Н. Мисюк. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 499 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-00398-7. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/433458> (дата обращения: 04.06.2019). <https://www.biblio-online.ru/book/osnovy-medicinskih-znaniy-433458#page> – Загл. с экрана.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Наименование ПО	№ Договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7 (подписка Imagine Premium)	Д-1227 от 08.10.2018	11.10.2021
	Д-757-17 от 27.06.2017	27.07.2018
	Д-593-16 от 20.05.2016	20.05.2017
	Д-1421-15 от 13.07.2015	13.07.2016
MS Office 2007	№135 от 17.09.2017	бессрочно
KasperskyEndpointSecurity для бизнеса-Стандартный	Д-300-18 от 21.03.2018	28.01.2020
	Д-1347-17 от 20.12.2017	21.03.2018
	Д-1481-16 от 25.11.2016	25.12.2017
	Д-2026-15 от 11.12.2015	11.12.2016
7 Zip	свободно распространяемое	бессрочно

Интернет-ресурсы

1. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов – ФЦИОР [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.fcior.edu.ru, свободный. – Загл. с экрана. Яз.рус.

2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.school-collection.edu.ru, свободный. – Загл. с экрана. Яз.рус.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

1.1 Текущий контроль

№	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины	Контролируемые результаты	Наименование оценочного средства
1	Раздел №1. Государственная система обеспечения безопасности населения	ЛР6, ЛР14 ПР1, ПР2, ПР3, ПР5, ПР7, ПР8, ПР9 МР2, МР4, МР7, МР9	Контрольная работа №1
2	Тема 1.1 Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций. Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного и социального характера.	ЛР14 ПР1, ПР5, ПР8, ПР9 МР2, МР9	Тест Практическая работа
3	Тема 1.2 Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.	ПР1, ПР2 МР4	Тест
4	Тема 1.3 Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении	ПР1, ПР2, ПР7 МР4	Тест
5	Тема 1.4 Современные средства поражения и их поражающие факторы	ЛР14 ПР1, ПР5 МР4	Тест
6	Тема 1.5 Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.	ЛР14 ПР1, ПР5, ПР7, ПР8, ПР9 МР2, МР9	Практическая работа
7	Тема 1.6 Особенности экстремизма, терроризма и наркотизма РФ.	ЛР6 ПР3, ПР5 МР7	Кейс-задача / ситуационная задача
8	Раздел 2 Основы обороны государства и воинская обязанность	ЛР1, ЛР3 ПР10, ПР11 МР4, МР5, МР7, МР9	Контрольная работа №2
9	Тема 2.1 История создания Вооруженных Сил России.	ЛР1 МР4	Тест
10	Тема 2.2 Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации.	ЛР1 ПР10 МР4	Тест
11	Тема 2.3 Воинская обязанность. Основные понятия о воинской	ЛР1, ЛР3 ПР10, ПР11	Тест Кейс-задача / ситуационная

	обязанности.	MP4	задача
12	Тема 2.4 Прохождение военной службы по контракту. Альтернативная гражданская служба.	ЛР1, ЛР3 ПР10, ПР11	Тест Кейс-задача / ситуационная задача
13	Тема 2.5 Качества личности военнослужащего как защитника Отечества. Воинская дисциплина, ее сущность и значение.	ЛР1, ЛР3 ПР10, ПР11 MP4, MP7, MP9	Тест Эссе
14	Тема 2.6 Боевые традиции Вооруженных Сил России. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.	ЛР1, ЛР3 ПР10, ПР11 MP4, MP5	Тест
15	Тема 2.7 Элементы начальной военной подготовки.	ЛР3 ПР10	Тест
16	Раздел 3 Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	ЛР11, ЛР14, ЛР15 ПР4, ПР6 MP4, MP6, MP7, MP9	Контрольная работа №3
17	Тема 3.1 Здоровье и здоровый образ жизни	ЛР11	Тест
18	Тема 3.2 Факторы, способствующие укреплению здоровья.	ПР4	Практическая работа
19	Тема 3.3 Вредные привычки и их профилактика	MP4	Практическая работа
20	Тема 3.4 Брак и семья. Основные функции семьи.	ЛР11, ЛР14	Кейс-задача / ситуационная задача
21	Тема 3.5 Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.	ПР4, ПР6	Практическая работа
22	Раздел 4 Основы медицинских знаний	ЛР12, ПР12 MP4, MP9	Контрольная работа №3
23	Тема 4.1 Понятие первой помощи. Общие правила оказания первой помощи	MP4, MP7, MP9	Кейс-задача / ситуационная задача
24	Тема 4.2 Травмы и их виды. Правила первой помощи при ранениях	ЛР11	Кейс-задача / ситуационная задача
25	Тема 4.3 Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях.	ПР4, ПР6	Практическая работа
26	Тема 4.4 Первая помощь при ожогах и при воздействии низких температур.	MP4, MP9	Кейс-задача / ситуационная задача
27	Тема 4.5 Первая помощь при отравлениях.	ЛР11, ЛР15	Кейс-задача / ситуационная задача
28	Тема 4.6. Первая помощь при отсутствии сознания.	MP4, MP6	Практическая работа
29	Тема 4.7 Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.	ЛР11, ЛР15	Кейс-задача / ситуационная задача

4.2 Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется по завершении изучения дисциплины и позволяет определить качество и уровень ее освоения.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» - дифференцированный зачет.

№	Контрольные вопросы/дидактические единицы	Тема
1.	Цели и задачи дисциплины. Основные теоретические положения дисциплины.	Введение
2.	Определения терминов «среда обитания», «биосфера», «опасность», «риск», «безопасность».	
3.	Общая характеристика чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.	Тема 1.1 Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций. Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного и социального характера.
4.	Модели поведения в условиях вынужденной природной автономии.	
5.	Основные нормативно-правовые акты, определяющие правила и безопасность дорожного движения. Правила и безопасность дорожного движения.	
6.	Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.	
7.	Основная цель создания, задачи, структура Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Силы и средства РСЧС.	Тема 1.2 Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.
8.	Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан: МЧС России, Полиция РФ, Служба скорой медицинской помощи, Роспотребнадзор России.	
9.	Гражданская оборона, ее предназначение и задачи. Силы и средства, обеспечивающие безопасность объектов.	Тема 1.3 Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении
10.	Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций.	
11.	Аварийно-спасательные и другие неотложные работы (АСДНР).	
12.	Оружие массового поражения: ядерное, химическое, биологическое (бактериологическое) оружие.	Тема 1.4 Современные средства поражения и их поражающие факторы
13.	Современные боеприпасы. Новые виды оружия массового поражения.	
14.	Защитные инженерные сооружения. Их характеристика и	Тема

	предназначение.	1.5 Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.
15.	Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи. Условия и порядок их применения.	
16.	Инженерная защита, виды защитных сооружений. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях.	
17.	Основные принципы и направления противодействия экстремистской, террористической деятельности и наркотизму.	Тема 1.6 Особенности экстремизма, терроризма и наркотизма РФ.
18.	Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника.	
19.	История создания Вооруженных Сил России.	Тема 2.1 История создания Вооруженных Сил России.
20.	Организационная структура Вооруженных Сил РФ. Виды ВС, рода войск. Система руководства и управления Вооруженными Силами.	Тема 2.2 Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации.
21.	Воинская обязанность, ее определение и содержание. Порядок прохождения военной службы.	Тема 2.3 Воинская обязанность. Основные понятия о воинской обязанности.
22.	Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение.	
23.	Обязательная подготовка граждан к военной службе.	
24.	Организация призыва на военную службу. Основание и порядок предоставления отсрочки, и освобождение от военной службы.	
25.	Прохождение военной службы по контракту.	Тема 2.4 Прохождение военной службы по контракту. Альтернативная гражданская служба.
26.	Альтернативная гражданская служба. Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы.	
27.	Качества личности военнослужащего как защитника Отечества	Тема 2.5 Качества личности военнослужащего как защитника Отечества. Воинская дисциплина, ее сущность и значение.
28.	Воинская дисциплина, ее сущность и значение.	
29.	Боевые традиции Вооруженных Сил России.	Тема 2.6 Боевые традиции Вооруженных Сил России. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.
30.	Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.	
31.	Элементы начальной военной подготовки: назначение Строевого устава ВС РФ.	Тема 2.7 Элементы начальной военной подготовки.
32.	Элементы начальной военной подготовки: назначение, боевые	

	свойства и общееустройство автомата Калашникова.	
33.	Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье.	Тема 3.1 Здоровье и здоровый образ жизни
34.	Факторы, способствующие укреплению здоровья.	Тема 3.2 Факторы, способствующие укреплению здоровья.
35.	Влияние двигательной активности и закаливание организма на здоровье человека.	
36.	Режим дня, труда и отдыха.	
37.	Рациональное питание и его значение для здоровья.	
38.	Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика.	Тема 3.3 Вредные привычки и их профилактика
39.	Модели личного безопасного поведения во время занятий современными молодежными хобби.	
40.	Правовые основы взаимоотношения полов. Брак и семья. Культура брачных отношений.	Тема 3.4 Брак и семья. Основные функции семьи.
41.	Основы семейного права в Российской Федерации. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка».	
42.	Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.	Тема 3.5 Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.
43.	Социальная роль женщины в современном обществе.	
44.	Понятие первой помощи. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь.	Тема 4.1 Понятие первой помощи. Общие правила оказания первой помощи
45.	Признаки жизни.	
46.	Понятие травм и их виды. Правила первой помощи при ранениях. Правила наложения повязок различных типов.	Тема 4.2 Травмы и их виды. Правила первой помощи при ранениях
47.	Первая (доврачебная) помощь при поражении электрическим током.	
48.	Первая (доврачебная) помощь при переломах.	
49.	Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, растяжениях связок и синдроме длительного сдавливания.	
50.	Общие сведения о ранах, осложнениях ран, способах остановки кровотечений и обработки ран.	
51.	Первая (доврачебная) помощь при различных видах кровотечений и основные способы их остановки.	Тема 4.3 Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях.
52.	Первая (доврачебная) помощь при перегревании, переохлаждении организма, при обморожении и общем замерзании.	Тема 4.4 Первая помощь при ожогах и при воздействии низких температур.
53.	Первая (доврачебная) помощь при ожогах, отморожениях.	
54.	Первая помощь при отравлениях.	Тема 4.5 Первая помощь при отравлениях.
55.	Доврачебная помощь при клинической смерти.	Тема 4.6. Первая

56.	Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей.	помощь при отсутствии сознания.
57.	Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.	Тема 4.7 Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.
58.	Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП), и их профилактика. Ранние половые связи и их последствия для здоровья.	

№	Типовые задания	Тема
1	Вы находитесь в квартире и неожиданно почувствовали острое жжение и боль во рту, горле и глазах, сильное слезотечение, кашель. Вы услышали завывание сирен, включили телевизор. Там шли передачи только центрального телевидения (а приёмника местного вещания у вас нет). Вместе с родителями вы быстро закрыли балконную дверь и форточки. Определить: а) какое ОВ проникло в вашу квартиру; б) какие срочные меры защиты необходимо принять всем членам семьи, поражённым этим веществом.	Тема 1.5 Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.
2	Иван Васильевич – водитель с небольшим стажем. Как-то зимой он решил проверить работу двигателя в гараже с закрытыми воротами. Размеры гаража 3 x 5 x 2 м. Скорость заполнения гаража угарным газом (Q_{CO}) составляет 30 г в минуту. При концентрации 200–220 мг/м ³ могут появиться первые симптомы отравления. Угарный газ не имеет цвета и запаха, очень токсичен и опасен тем, что может вызывать...	Тема 3.13 Здоровье и здоровый образ жизни.
3	Во время ремонта телевизора произошел сильный разряд электрического тока. Мастер потерял сознание и упал возле стола. Его рука продолжает крепко сжимать пучок проводов с деталями. Лицо искажено судорогой. Какую первую помощь необходимо оказать пострадавшему?	Тема 4.2 Травмы и их виды. Правила первой помощи при ранениях.

Критерии оценки дифференцированного зачета

- «Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.
- «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.
- «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.
- «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.

АКТИВНЫЕ И ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

1. Активные и интерактивные методы используются при проведении теоретических и практических занятий:

Раздел/тема	Применяемые активные и интерактивные методы	Краткая характеристика
Раздел 1 Государственная система обеспечения безопасности населения	Деловая игра «Профилактика дорожно-транспортного травматизма»	Игра «Колесо истории», «Угадай дорожный знак». В ходе игры дается установка на соблюдение правил дорожного движения.
Раздел 2 Основы обороны государства и воинская обязанность	Анализ конкретной ситуации.	В ходе урока формулируется ситуация проблема (ситуации берутся из интернет - тренажеров, ФЭПО: «Гражданин Иванов И.И. при первоначальной постановке на воинский учет получил заключение о его годности к военной службе по категории «Г». Что означает это заключение, и какие меры должны принять работники военного комиссариата по отношению к гражданину Иванову?», в которой обучаемые находят причину возникновения описанной ситуации, ставят и разрешают проблему;
Раздел 3 Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	Групповые дискуссии	«Факторы, способствующие укреплению здоровья». Коллективное обсуждение проблемы здоровья нации и факторов, способствующих укреплению здоровья. Достижение определенного общего мнения по данной проблеме. Результатом групповой дискуссии также становится формирование представления о том, что к решению одной и той же проблемы можно подойти по-разному
Раздел 4 Основы медицинских знаний	Тренинг	«Первая помощь при кровотечениях» Обучающий («навыковый») тренинг, направленный на выработку учебных навыков: оказания первой помощи, выживания в сложных ситуациях.

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Содержание обучения	Темы практических занятий	Кол-во часов
Раздел 1 Государственная система обеспечения безопасности населения		
Тема 1.1 Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций. Характеристика чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.	Практическая работа № 1. Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии.	2
	Практическая работа № 2. Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте.	2
Тема 1.5 Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.	Практическая работа № 3. Изучение и использование средств индивидуальной защиты органов дыхания от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.	2
Раздел 2 Основы обороны государства и воинская обязанность		
Тема 2.5 Качества личности военнослужащего как защитника Отечества. Воинская дисциплина и ответственность	Практическая работа № 4. Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции.	2
	Практическая работа № 5. Как стать офицером Российской армии.	2
Раздел 3 Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья		
Тема 3.2 Факторы, способствующие укреплению здоровья.	Практическая работа № 6. Изучение основных принципов организации рационального питания.	2
	Практическая работа № 7. Основные источники загрязнения окружающей среды	2
Тема 3.3 Вредные привычки и их профилактика	Практическая работа № 8. Социальные последствия вредных привычек.	2
Тема 3.5 Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.	Практическая работа № 9. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка.Основы ухода за младенцем.	2
Раздел 4 Основы медицинских знаний		
Тема 4.3 Понятие и виды кровотечений. Первая помощь прикровотечениях	Практическая работа № 10. Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях.	2
Тема 4.6 Первая помощь при отсутствии сознания.	Практическая работа № 11. Изучение и освоение правил проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких.	2
Итого		22

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ

Контрольная точка	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины	Контролируемые результаты	Оценочные средства	
№1	Раздел I. Государственная система обеспечения безопасности населения	ЛР6, ЛР14 ПР1, ПР2, ПР3, ПР5, ПР7, ПР8, ПР9 МР2, МР4, МР7, МР9	Контрольная работа №1	1. Теоретические вопросы 2. Кейс-ситуация.
№2	Раздел 2. Основы обороны государства и воинская обязанность	ЛР1, ЛР3 ПР10, ПР11 МР4, МР5, МР7, МР9	Контрольная работа №2	1. Тестовые задания 2. Кейс-ситуация
№3	Раздел 3. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	ЛР11, ЛР14, ЛР15 ПР4, ПР6 МР4, МР6, МР7, МР9	Контрольная работа № 3	1. Тестовые задания 2. Кейс-ситуация
	Раздел 4. Основы медицинских знаний	ЛР12, ПР12 МР4, МР9	Контрольная работа № 3	1. Тестовые задания 2. Кейс-ситуация
№4	Допуск к зачету	МР4, МР5, МР7, МР9	Портфолио	1. Презентация доклада/ реферата 2. Практические работы
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет	ЛР1, ЛР3 ЛР6, ЛР11, ЛР12, ЛР14, ЛР15 МР2, МР4, МР5, МР6, МР7, МР9 ПР1 -ПР12	Итоговая контрольная работа	1. Тестовые задания (ФЭПО) 2. Типовые практико-ориентированные задания

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

№ п/п	Раздел рабочей программы	Краткое содержание изменения/дополнения	Дата, № протокола заседания ПК	Подпись председателя ПК
		Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» актуализирована. В рабочую программу внесены следующие изменения:		
1	3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	В связи с обновлением материально-технического обеспечения п. Материально-техническое обеспечение читать в новой редакции: Спортивный комплекс Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий для проведения учебных, практических занятий, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации. Стойки волейбольные (комплект); Стойки баскетбольные (комплект); Ворота для мини-футбола; Турник двойной; Брусья (комплект); Рукоход "Волна"; Стенка гимнастическая (комплект); Полоса препятствий "Разрушенный мост"; Полоса препятствий "Лабиринт"; Полоса препятствий "Забор с наклонной доской"; Полоса препятствий "Стенка с двумя проломами"; Полоса препятствий "Одиночный окоп" Спортивный комплекс Спортивный зал Учебная аудитория для проведения учебных, практических занятий, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации. Рабочее место преподавателя, рабочие места обучающихся, доска учебная, учебная мебель; Щиты баскетбольные пластик 180*105; Кольца баскетбольные (амортизационные); Стойка волейбольная; Табло универсальное; Щиты с баскетбольными держателями с кольцами; Сетка защитная спортивная; Шведские стенки	16.09.2020 г. Протокол № 1	
2	3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	В связи с заключением контрактов со сторонними электронными библиотечными системами "BOOK.RU" (Контракт № К-56-20 от 25.08.2020 г. ООО «КноРус медиа», 01.09.2020 г. по 31.08.2021 г.), ЭБС ЗНАНИУМ (Контракт № К-60-20 от 13.08.2020 г. ООО «ЗНАНИУМ», 01.09.2020 г. по 31.08.2021 г.) п. Информационное обеспечение обучения читать в новой редакции: Основные источники: 1. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. - Москва: МПГУ, 2018. - 64 с. - Режим доступа: https://new.znaniyum.com/read?id=339601 - Загл. с экрана. 2. Киреева, Е. А. Индивидуальный паспорт физического здоровья [Электронный ресурс] : учебное пособие [для СПО] / Е. А. Киреева, А. А. Волков ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Режим доступа: https://magtu.informsistema.ru/uploader/fileUpload?name=S22.pdf&show=dcatalogues/5/8804/S22.pdf&view=true. – Макрообъект. Дополнительные источники:	16.09.2020 г. Протокол № 1	

		1. Киреева, Е. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / Е. А. Киреева ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2015. - 85с. : табл. – Режим доступа: https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=S121.pdf&show=dcatalogues/5/8696/S121.pdf&view=true. – Макрообъект. 2. Буракин, Ф. Г. Лечебная физическая культура и массаж (для СПО). Учебник [Электронный ресурс]: учебник / Ф. Г. Буракин, В. С. Мартынихин. — Москва : КноРус, 2019. — 278 с. — Режим доступа: https://www.book.ru/book/930508 - Загл. с экрана.		
--	--	--	--	--