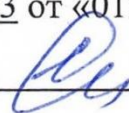


Министерство культуры и туризма Калужской области
ГБПОУ КО «Калужский областной колледж культуры и искусств»



УТВЕРЖДЕНО:

Приказом №103 от «01» сентября 2023 г.

И.о. директора  Е.Ю. Синюкова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОД.01.07 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

для специальностей СПО

51.02.01.Народное художественное творчество (по видам)

52.02.04 Актерское искусство (по видам)

53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам)

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее СПО) **51.02.01 Народное художественное творчество (по видам), 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам), 52.02.04 Актерское искусство (по видам), 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам).**

Организация-разработчик: ГБПОУ КО «Калужский областной колледж культуры и искусств»

Разработчик:

Балакина Евгения Евгеньевна, преподаватель ГБПОУ КО «Калужский областной колледж культуры и искусств», г. Калуга, к.б.н.

Одобрена Педагогическим советом ГБПОУ КО «Калужский областной колледж культуры и искусств»

Протокол №1 от 31.08.2023 г.

Председатель Педагогического совета _____ Синюкова Е.Ю.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Основы безопасности жизнедеятельности»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальностям СПО **51.02.01 Народно-художественное творчество, 52.02.04 Актерское искусство (по видам), 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам)**

Программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в общеобразовательный учебный цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен *уметь*:

- оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья;
- действовать в чрезвычайных ситуациях;
- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;
- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;
- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен *знать*:

- о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- о здоровье и здоровом образе жизни;
- о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций;
- предназначение, структуру, задачи гражданской обороны.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося **105** часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **70** часов;

самостоятельной работы обучающегося **35** часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Для специальностей «Народно-художественное творчество»

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>105</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>70</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>7</i>
контрольные работы	
курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>35</i>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(не предусмотрено)</i>	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференциального зачета</i>	

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

Семестр 1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) <i>(если предусмотрены)</i>	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Чрезвычайные ситуации природного характера		12/6	
Тема 1.1. Безопасность жизнедеятельности в условиях чрезвычайных ситуаций	Определение ЧС, классификация и общая характеристика ЧС разной природы	2	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> усвоить основы классификации ЧС и их виды, выучить определение безопасности жизнедеятельности, приемлемого риска, чрезвычайной ситуации.	1	
Тема 1.2. Геологические ЧС.	Защита от землетрясений и извержений вулканов, селей и оползней, снежных лавин. Поведение и действия при развитии стихийного бедствия геологического характера.	2	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> подготовка к семинару по стихийным ситуациям и другим бедствиям. Сообщения по снежным лавинам и их причинам, вулканическим извержениям и их последствиям, роли землетрясений в числе мировых катастроф.	1	
Тема 1.3. Метеорологические ЧС	Защита при ураганах, бурях, смерчах, грозах, метелях, вьюгах, снежных заносах, ударах молнии, граде. Поведение и действия при развитии стихийного бедствия метеорологического характера.	2	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> подготовка к семинару по стихийным ситуациям и другим бедствиям. Подготовка устных сообщений по метеорологическим ЧС и защите от их действия.	1	

Тема 1.4. Гидрологические ЧС	Защита в ходе наводнений, цунами, заторов, зажоров, нагонных наводнений, половодий, паводков, прорыва дамб, прорыва плотин в периоды разлива рек и обилия осадков	2	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> подготовка к семинару по стихийным ситуациям и другим бедствиям. Подготовка устных сообщений по гидрологическим ЧС и защите от их действия.	1	
Тема 1.5. Космические ЧС	Защита от космических ЧС: падения астероидов, метеоритов, болидов, комет, космической радиации. Преодоление гравитации. Защита человека, животных, природы, строений от природных пожаров. Виды природных пожаров: лесные, торфяные, степные; верховые, низинные. Профилактика и тушение природных пожаров.	2	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> подготовка к семинару по стихийным ситуациям и другим бедствиям. Подготовка устных сообщений по космическим ЧС и защите от природных пожаров.	1	
Тема 1.6. Биологические ЧС	Виды биологических ЧС: эпидемии, пандемии, эпифитотии, панфитотии, эпизоотии, панзоотии. Обсервации и карантин в очагах биологического поражения людей. Основные инфекционные заболевания и их профилактика. Иммуитет. Порядок поведения экстренной и специальной профилактики инфекционных заболеваний.	2	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> подготовка к семинару по стихийным ситуациям и другим бедствиям. Подготовка устных сообщений по биологическим ЧС и защите от их действия.	1	
Раздел 2. Техногенные чрезвычайные ситуации		10/5	
Тема 2.1. Защита при авариях на радиационно-опасных объектах	Общая классификация ЧС техногенного происхождения. Типы радиационно-опасных объектов. Причины аварий. Типы радиационных поражений. Мероприятия по защите населения и персонала.	2	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> подготовка сообщений по аварии на Чернобыльской АЭС, симптомам течения лучевой болезни, действующим системам защиты реактора и атомной станции от аварийных ситуаций.	1	

Тема 2.2. Защита при авариях на химически опасных объектах	Виды химически опасных предприятий и производств. Отравляющие вещества: СДЯВ, хлор, аммиак, синильная кислота, фосген, ртуть, окись углерода, сероводород. Токсичность, пороговые концентрации, предел переносимости. Очаг химического поражения. Защита персонала и населения при аварии на химически опасном объекте. Дезактивация и дегазация.	2	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> подготовка сообщений по биологическому действию на организм химически опасных веществ и способам защиты организма от их действия.	1	
Тема 2.3. Защита при авариях взрывоопасных объектах	Виды взрывоопасных объектов и катастроф на них. Взрывчатые вещества. Фронт ударной волны. Избыточное давление. Степень воздействия ударной волны. Принципы предотвращения взрывов на производственных объектах. Локализация очагов горения. Способы защиты персонала и оборудования от поражения и разрушения при взрывах.	2	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> подготовка материалов к обсуждению на занятии. Сообщения по теме.	1	
Тема 2.4. Защита при авариях на пожароопасных объектах. Средства тушения.	Понятие «пожароопасные объекты», возгорание, отдельный пожар, сплошной пожар, огневой шторм, массовый пожар. Параметры пожара. Огнестойкость зданий. Методы предотвращения пожара: организационные, технические, режимные, эксплуатационные. Приемы своевременного обнаружения огня: извещатели и датчики. Традиционные средства тушения: огнетушители. Работа с пожарным стволом. Правила поведения при пожаре.	2	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> подготовка лекционного материала. Чтение дополнительной информации по пожароопасным объектам и ликвидации огня. Изучение инструкций по пользованию огнетушителями. Умение осуществлять приведение в действие пенного и углекислого огнетушителя. Изучение механизмов их действия на очаг возгорания.	1	
Тема 2.5. Устойчивость производств в условиях ЧС	Понятие «устойчивость работы объектов экономики». Повышение устойчивости технических систем. Факторы, определяющие устойчивость работы объектов: район расположения, внутренняя планировка, подготовленность персонала, анализ технологического процесса, надежность жизненно важных систем, исследование	2	2

	системы управления. Пути и способы повышения устойчивости работы предприятия.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> подготовка лекционного материала.	1	
Раздел 3. Защита при авариях на транспорте.		4/2	
Тема 3.1. Защита при авариях на автомобильном и железнодорожном транспорте	Причины железнодорожных аварий. Поражающие факторы при разливах и утечках с грузового ЖДТ. Опасность катастроф для движения скоростных и пригородных поездов. Правила поведения в ЖД транспорте и приемы защиты в случае ЖД катастроф. Причины аварий на автомобильном транспорте. Их профилактика. Личная ответственность шоферов и водителей. Срабатывание средств защиты во время автомобильных аварий и катастроф. Характер и особенности получаемых травм. Особенности работы МЧС по извлечению из машин и других транспортных средств пострадавших.	2	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> осуществить анализ дорог и их покрытия по России (федеральные трасы) и Калужской области (федеральные, региональные, местные дороги). Проанализировать наиболее встречаемые причины аварий такого типа. Уметь предлагать методы защиты от поражающих факторов при ЖД и автомобильных авариях (от взрывов, огня, разлива бензина и других ядовитых и испаряющихся жидкостей, травм: рваных, ушибленных, сдавливания, закрытых и открытых травм черепа).	1	
Тема 3.2. Защита при авариях на воздушном и водном транспорте.	Особенности устройства воздушного транспорта. Наиболее частые причины катастроф. Количество жертв. Правила поведения на борту воздушного судна и ответственность за нарушения. Защита и спасение пострадавших. Особенности поведения во время аварий на водном транспорте. Пользование спасательными жилетами. Способы покинуть тонущее судно. Использование спасательных шлюпок и шлюзов.	2	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> осуществить анализ плотности воздушной среды и особенностей устройства воздушных судов и их движения. Уметь предложить (в ходе рассмотрения учебных ситуаций) приемы поведения в ходе авиационной аварии или угрозы падения судна. Уметь предлагать приемы	1	

	выживания при аварии на водном транспорте.		
Раздел 4. Военные чрезвычайные ситуации. Оружие массового уничтожения.		10/5	
Тема 4.1. Бактериологическое оружие	Понятие «оружие массового уничтожения», цели его использования, последствия, защита. Поражающие факторы. Работы в очаге биологического поражения. Правила поведения и действия людей в очаге биологического поражения.	2	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> подготовка устных сообщений по бактериальному оружию и защите от его действия. Последние разработки в области биологического оружия: догадки и факты.	1	
Тема 4.2. Ядерное и химическое оружие	Понятие «Оружие массового уничтожения», «Ядерное оружие», «Химическое оружие». Поражающие факторы, особенности действия на организм, принципы защиты, спасательные работы в очагах поражения. Приборы радиационной и химической разведки и контроля. Правила поведения и действия людей в очаге радиационного и химического поражения. Защита сельскохозяйственных животных, продуктов питания и воды от заражения. Эвакуация и рассредоточение городского населения. Внешнеполитическая и пограничная безопасность страны.	2	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> подготовка устных сообщений по ядерному и химическому оружию и защите от его действия. Выявление очагов применения химического оружия за последние годы (по карте мира). Сообщения по странам ядерного клуба. Сообщения по ядерным испытаниям КНДР и других стран. Изучить пользование индикаторной трубкой для определения отравляющих веществ.	1	
Тема 4.3. Средства и способы защиты населения от оружия массового поражения, ОМП. Коллективные средства защиты.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций МЧС РФ. Система гражданской обороны ГО. Понятие «коллективные средства защиты», их устройство и многообразие. Убежища. Их устройство и режимы функционирования. Щели и их использование. Укрытия и их возведение.	1	2
	Практическая работа 1: изучение плана убежища, правил пользования им, правил поведения в убежище, правил рытья перекрытых щелей. Отработка умений пользования коллективными средствами защиты в модельных ситуациях.	1	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> подготовка к занятию по коллективным	1	

	средствам защиты. Чтение учебной литературы, конспектов. Работа со схемами.		
Тема 4.4. Индивидуальные средства защиты.	Понятие «индивидуальные средства защиты». Многообразие и специфика индивидуальных средств защиты. Противогазы, респираторы, маски.	1	2
	Практическая работа 2: Выработка умений пользования СИЗ. Научиться определять размер шлем маски противогаза по обмерам головы. Отработать правила ношения противогаза: походное, наготове, боевое положения. Отработать, в соответствии с правилами, правила использования средств фильтрации воздуха, одевая от подбородка на затылок, открыв клапан подачи воздуха (противогаз ГП - 5, респиратор Р-2, респиратор типа «Лепесток»).	1	
	Изготовить ватно-марлевую повязку и уметь ее использовать. <i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> изучение правил использования индивидуальных средств защиты органов дыхания и кожи. Сообщения.	1	
Тема 4.5. Социальные ЧС. Экстремальные ситуации и безопасность человека.	Понятие «экстремальные ситуации». Терроризм – угроза всему мировому сообществу. Заложники и их безопасность. Правила поведения при угрозе жизни. Меры безопасности при угрозе террора. Риски современного мира. Бандитизм и борьба с ним. Мошенничество. Насилие. Дополнительные советы девушкам. Самооборона и ее пределы. Наркомания, алкоголизм и другие формы асоциального поведения и деградации личности. Их последствия. Профилактика. Безопасное поведение в быту (возгорание, проводка и электрический ток, отравления, травмы, падения, суициды).	2	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> наработка умений поведения в игровых модуляциях по теракту, в роли заложника. Подготовка к экспериментальным ситуациям по самообеспечению безопасности в быту. Сообщения по темам: «Виды терроризма», «Субъекты международного терроризма», «Задачи террористов и способы выживания», «Токсикомания и наркомания: как от них избавляются?», «Роль курения и алкоголизма в снижении продолжительности жизни населения и росте числа заболеваний», «Профилактика венерических заболеваний», «Инфекционные болезни: профилактика и меры борьбы», «СПИД как синдром иммунодефицита человека», «Социальная и медицинская помощь больным СПИДом».	1	

Раздел 5. Единая Государственная система предупреждения и ликвидации стихийных бедствий и ЧС, РСЧС России.		10/5	
Тема 5.1. Назначение и задачи Гражданской обороны ГО.	Понятие «гражданская оборона». Основные задачи ГО. Руководство ГО в РФ. Силы ГО. План работы ГО объекта.	2	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> выписать задачи ГО в тетрадь. Сообщения.	1	
Тема 5.2. Министерство РФ по делам ГО, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, МЧС России.	Уровневая структура РСЧС. МЧС России. Силы и средства наблюдения и контроля. Силы и средства ликвидации последствий. Региональные центры РЦ РСЧС. Три режима функционирования РСЧС: повседневный, повышенной готовности, чрезвычайный режимы. Координационные органы РСЧС. Органы повседневного управления РСЧС.	2	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> изучение уровневой структуры РСЧС, координационных органов и органов повседневного управления, задач и структуры МЧС России и Калужской области. Сообщения.	1	
Тема 5.3. Защита и жизнеобеспечение населения в условиях чрезвычайных ситуаций.	Правовые основы защиты населения и территории от ЧС. Принципы защиты населения. Основные способы защиты от ЧС. Основные мероприятия защиты в условиях ЧС: предупредительные, защитные мероприятия, аварийно-спасательные и аварийно-восстановительные работы.	2	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> подготовка к семинару по защите и жизнеобеспечению населения в условиях ЧС	1	
Тема 5.4. Порядок действий при применении или угрозе применения оружия массового поражения.	Спасательные работы в очагах ядерного поражения. Мероприятия ГО в зонах химического и бактериального поражения. Виды санитарной обработки: частичная, полная, дезактивация, дегазация, дезинфекция. Защита сельскохозяйственных животных, продуктов питания и воды от заражения. Эвакуация и рассредоточение населения. Мобильные подразделения ГОЧС. План эвакуации. Сборные эвакуационные пункты. Приемные эвакуационные пункты. Помощь пострадавшим.	4	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> подготовиться к семинару по порядку действий при применении или угрозе применения оружия массового поражения.	2	
Раздел 6. Основы медицинских знаний.		22/11	

Тема 6.1. Первая помощь при ранениях, переломах, вывихах, растяжениях	Первая помощь при ранениях. Доврачебная помощь при ушибах, переломах, растяжениях связок, синдроме длительного сдавливания. Наложение шины. Транспортировка пострадавшего.	1	2
	Практическая работа 3: Отработать навыки наложения шины на место перелома. Отработать навыки транспортировки пострадавшего на замке рук, импровизированных носилках из подручных материалов и санитарных носилках, умений складывать санитарные носилки и создавать носилки из подручных материалов. Нарботка других способов транспортировки пострадавшего: на брезенте втроем, на плече, на спине, т.е. с использованием и без использования подручных средств.	1	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> подготовка к практическому занятию по оказанию первой медицинской помощи при травмах.	1	
Тема 6.2. Первая медицинская помощь при артериальных и венозных кровотечениях	Особенности течения артериальных и венозных кровотечений. Остановка наружного артериального кровотечения. Временная остановка кровотечения при помощи жгута или закрутки. Индивидуальный перевязочный пакет первой помощи. Умение пользования им.	2	2
	Практическая работа 4: Отработка остановки артериального кровотечения закруткой. Отработка навыков наложения кровоостанавливающего жгута. Пальцевого прижатия артерии. Остановки кровотечений прижатием передней или задней конечностей (сгибание и стягивание конечности жгутом).	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> подготовка к практическому занятию по оказанию первой медицинской помощи при артериальных и венозных кровотечениях. Изучение последовательности операций оказания первой медицинской помощи.	2	
Тема 6.3. Первая медицинская помощь при ожогах и поражениях электрическим током, ЭТ.	Типы ожогов. Причины получения ожогов. Помощь при ожогах. Причины поражения электрическим током. Напряжение шага и напряжение руки. Типы поражений электрическим током. Доврачебная медицинская помощь при поражениях током. Клиническая смерть, искусственное дыхание и закрытый массаж сердца.	2	2
	Практическая работа 5: отработка приемов оказания первой медицинской	2	

	помощи при клинической смерти, возникшей после удара разрядом электрического тока (моделируемая ситуация), отработка умений осуществления искусственного дыхания различными методами, перикардального удара, непрямого массажа сердца, ведения наблюдений за пострадавшим в после - критический период (измерение пульса, частоты сердечных сокращений, наблюдение за дыханием, цветом кожи лица и губ, выражением лица, формой зрачков и т.п.).		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> подготовка к практическому занятию по оказанию первой медицинской помощи в виде искусственного дыхания и закрытого массажа сердца.	2	
Тема 6.4. Первая помощь при утоплениях и отравлениях	Причины утопления. Правила поведения на воде. Инспекция водных объектов. Первая помощь при утоплении. Доврачебная помощь по восстановлению дыхания. Причины отравления. Срок годности продуктов питания. Первая помощь при пищевых отравлениях. Сильнодействующие отравляющие вещества СДЯВ. Помощь при ингаляционных отравлениях.	2	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> подготовка устных сообщений по теме. Подготовка к письменной работе по оказанию первой медицинской помощи при различных ситуациях с использованием учебной литературы, интернета, данных с плакатов.	2	
Тема 6.5. Первая помощь при укусах бешенных и ядовитых животных	Первая помощь при укусах бешеных животных. Прививание от бешенства. Как не провоцировать животное. Первая помощь при укусах ядовитых змей. Использование антидотов. Первая помощь при укусах скорпионов и ядовитых пауков. Первая помощь при укусах клещей. Заболевания, переносимые клещами. Борьба с ними. Первая помощь при укусах «жалящих» насекомых.	2	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> подготовка сообщений по теме: «Ядовитые змеи России», «Самые крупные и ядовитые змеи мира», «Правила поведения при укусе змеи», «Скорпионы и действие их яда», «Заболевания, передаваемые клещами», «Способы защиты от клещей».	1	
Тема 6.6. Первая помощь при переохлаждениях, ожогах, переломах	Первая помощь при перегревах. Правила оказания первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударе. Причины, вызывающие тепловой и солнечный удар. Правила поведения во время 30 и 40 градусной жары и на пляжах. Первая	2	2

	помощь при переохлаждениях и обморожениях. Способы избежать обморожения. Правила поведения, защищающие от общего замерзания.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> подготовка сообщений по теме. Уметь предложить (в ходе рассмотрения учебных ситуаций) приемы оказания первой помощи при обморожениях.	1	
Тема 6.7. Письменная работа по оказанию первой медицинской помощи при различных ситуациях	Задания письменной работы по оказанию первой медицинской помощи при переломах, вывихах, растяжениях; при артериальных и венозных кровотечениях; при ожогах и электротравмах; при утоплении и отравлении; при укусах бешеных и ядовитых животных и насекомых, переносчиков заболеваний человека; при обморожениях и перегревах.	2	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> подготовка к письменной работе по оказанию первой медицинской помощи при различных ситуациях.	1	
Тема 6.8. Обеспечение здорового образа жизни	Охрана собственного здоровья. Определение «здоровья». Физическое, психическое, нравственное здоровье. Правила поддержания индивидуального здоровья. Режим жизнедеятельности, активный отдых, режим дня и отдыха, личная гигиена, сон, самоконтроль, физическая культура, рациональное питание, состояние окружающей среды, избавление от вредных привычек. Факторы риска.	2	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Ортобиоз, гиподинамия в обществе, стрессы и борьба с ними, утомления и борьба с ними, приемы снижения стрессов и утомлений. Сообщения. Подготовка к зачету за I семестр. Конспект, учебники, схемы, плакаты, наглядные пособия.	1	
Тема 6.9. Обобщение знаний.	<i>Дифференциальный зачет</i>	2	2
Всего:		68/34	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета посвященного безопасности жизнедеятельности.

Оборудование учебного кабинета: посадочные места по количеству обучающихся, рабочее место преподавателя, доска учебная, схемы и таблицы, противогазы, респираторы, жгуты, бинты, марля, булавки, тонометр, стетоскоп.

Технические средства обучения: мультимедийный проектор, компьютер, видеозаписи.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для преподавателя:

1. Безопасность жизнедеятельности / Э.А. Арустамов, Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко, Г.В. Гуськов. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 176 с.
2. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности. – М.: ФОРУМ, 2010. – 464 с.
3. Безопасность жизнедеятельности / под ред. проф. Э.А. Арустамова. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К⁰», 2003. – 496 с.
4. Сапронов Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: обеспечение безопасности в туризме и туристической индустрии: учебное пособие / Ю.Г. Сапронов, И.А. Занина, О.В. Сокловская. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 277 с.

Основные источники:

1. Безопасность жизнедеятельности / Э.А. Арустамов, Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко, Г.В. Гуськов. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 176 с.
2. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности. – М.: ФОРУМ, 2010. – 464 с.

Дополнительные источники:

1. Хван Т.А., Хван П.А. Основы безопасности жизнедеятельности. – Ростов н/Д.: «Феникс», 2005. – 384 с.

2. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 11 кл. общеобразовательных учреждений / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев; под ред. А.Т. Смирнова. – 6-е издание, перераб. – М.: Просвещение, 2006. – 157 с.
3. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности. – М.: Издательский дом «Академия», 2014. – 288 с.
4. Сапронов Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 336 с.
5. Интернет – ресурсы: Сайт «Основы безопасности жизнедеятельности» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: ОБЖ РФ, свободный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь: - оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; - действовать в чрезвычайных ситуациях; - использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; - оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;	Индивидуальное задание Фронтальные беседы, моделирование учебных ситуаций с их проигрыванием Проверка умений в ходе практических работ Проверка умений в ходе практических работ

- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	Индивидуальные задания, фронтальные беседы, моделирование ситуаций и их обсуждение.
знать: - о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; - о здоровье и здоровом образе жизни; - о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; - предназначение, структуру, задачи гражданской обороны.	Индивидуальный и фронтальный опрос Тестирование Семинар Оценка содержания и степени проработки сообщений по теме Индивидуальное задание Тестирование Семинарские занятия Тестирование