



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.07 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.07 Основы безопасности жизнедеятельности относится к базовым дисциплинам (базовый уровень) социально-экономического профиля и является частью общеобразовательного учебного цикла образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена.

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

Содержание программы ОУД.07 Основы безопасности жизнедеятельности направлено на достижение следующих **целей**:

- 1) 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);
- 2) снижение отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;
- 3) формирование антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- 4) обеспечение профилактики асоциального поведения учащихся.

## **1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:**

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД.07 Основы безопасности жизнедеятельности обеспечивает достижение студентами следующих планируемых результатов:

### **1) личностных:**

- Л1 развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- Л2 готовность к служению Отечеству, его защите;
- Л3 формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- Л4 исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);
- Л5 воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;
- Л6 освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

### **2) метапредметных:**

- М1 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;
- М2 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;
- М3 формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- М4 приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- М5 развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- М6 формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;

М7 формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;

М8 развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

М9 формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;

М10 развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;

М11 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;

М12 формирование установки на здоровый образ жизни;

М13 развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;

### **3) предметных (базовый уровень):**

П1 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;

П2 получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;

П3 сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;

П4 сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

П5 освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

П6 освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;

П7 развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

П8 формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;

П9 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;

П10 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;

П11 освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

П12 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.

Содержание учебной дисциплины ОУД.07 Основы безопасности жизнедеятельности способствует формированию следующих **общих компетенций**:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.

ОК 9. Пользоваться иностранным языком как средством делового общения.

ОК 10. Логически верно, аргументированно и ясно излагать устную и письменную речь.

ОК 11. Обеспечивать безопасность жизнедеятельности, предотвращать техногенные катастрофы в профессиональной деятельности, организовывать, проводить и контролировать мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций.

ОК 12. Соблюдать действующее законодательство и обязательные требования нормативных документов, а также требования стандартов, технических условий.

## 2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Тематическое планирование учебной дисциплины ОУД.07 Основы безопасности жизнедеятельности

Наименование разделов и тем	Всего часов	Очная форма обучения			Заочная форма обучения		
		Аудиторные часы		Сам. работа	Аудиторные часы		Сам. работа
		Лекции	Практ. занятия		Лекции	Практ. занятия	
<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>			x	x	x
<b>Раздел 1. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан</b>	<b>17</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	x	x	x
Тема 1.1. Гражданская оборона как система мер по защите населения Единая Российская государственная система по предупреждению и ликвидации ЧС (РСЧС), структура и задачи	3	1		2	x	x	x
Тема 1.2. Современные средства поражения, их поражающие факторы. Средства индивидуальной и коллективной защиты	5	1		4	x	x	x
Тема 1.3. Первичные средства пожаротушения	3	1	2		x	x	x
Тема 1.4. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. Организация и проведение АС и ДНР в зонах ЧС	6	2	2	2	x	x	x
<b>Раздел 2. Правила поведения в опасных и ЧС природного, техногенного и социального характера</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	x	x	x
Тема 2.1. Классификация опасностей и ЧС. Классификация ЧС природного характера	3	1		2	x	x	x
Тема 2.2. Классификация ЧС техногенного характера	5	1	2	2	x	x	x
Тема 2.3. Классификация опасных, ЧС социального характера	8	2	6		x	x	x
<b>Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность</b>	<b>26</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	x	x	x
Тема 3.1. История создания Вооруженных Сил России	4	2	2		x	x	x
Тема 3.2. Организационная структура Вооруженных Сил	5	1		4	x	x	x
Тема 3.3. Прохождение военной службы	1	1			x	x	x
Тема 3.4. Военнослужащий - защитника Отечества	8	2	2	4	x	x	x
Тема 3.5. Воинская дисциплина и ответственность	1	1			x	x	x
Тема 3.6. Боевые традиции Вооруженных Сил России	7	1	6		x	x	x
<b>Раздел 4. Основы медицинских знаний и оказание первой доврачебной помощи</b>	<b>29</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	x	x	x
Тема 4.1. Первая помощь. Способы обработки ран	4	2	2		x	x	x

Тема 4.2. Способы остановки кровотечений	9	2	2	5	x	x	x
Тема 4.3. Виды механических травм	4	2	2		x	x	x
Тема 4.4. Виды термических травм	1	1			x	x	x
Тема 4.5. Факторы риска болезни сердца	11	1	6	4	x	x	x
<b>Раздел 5. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	x	x	x
Тема 5.1. Факторы окружающей среды и здоровье человека	1	1			x	x	x
Тема 5.2. Вредные привычки и их профилактика	3	1	2		x	x	x
Тема 5.3. Репродуктивное здоровье женщины. Культура брачных отношений	1	1			x	x	x
Тема 5.4. Беременность и уход за младенцем	9	1	2	6	x	x	x
<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		x	x	x
<b>Всего</b>	<b>105</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>35</b>	x	x	x

## 2.2. Содержание учебной дисциплины ОУД.07 Основы безопасности жизнедеятельности

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций
1	2	3	4	5
Введение	<b>Содержание учебного материала (лекция)</b>	1/1	1	ОК 1- ОК 12
	Актуальность изучения дисциплины ОУД.07 Основы безопасности жизнедеятельности, цели и задачи дисциплины. Основные теоретические положения дисциплины, определения терминов «среда обитания», «биосфера», «опасность», «риск», «безопасность». Необходимость формирования безопасного мышления и поведения. Культура безопасности жизнедеятельности - современная концепция безопасного типа поведения личности. Значение изучения основ безопасности жизнедеятельности при освоении профессий СПО и специальностей СПО.			
<b>Раздел 1. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан</b>				
Тема 1.1. Гражданская оборона как система мер по защите населения. Единая Российская государственная система по предупреждению и ликвидации ЧС (РСЧС), структура и задачи	<b>Содержание учебного материала (лекция)</b>	1/2	1	
	История Российской ГО. Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций Правила поведения и действия населения при угрозе. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые для защиты населения от чрезвычайных ситуаций.			
	<b>Самостоятельная работа №1</b> Конспект, учебник [1, с. 87]	2		
Тема 1.2. Современные средства поражения, их поражающие факторы. Средства индивидуальной и коллективной защиты	<b>Содержание учебного материала (лекция)</b>	1/3	1	
	Ядерное оружие, основные понятия. Поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, основные понятия. Группы отравляющих веществ. Биологическое оружие, основные понятия. Мероприятия по защите населения: оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени; эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Инженерная защита, виды защитных сооружений. Основное предназначение защитных сооружений			



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций
	гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях Средства индивидуальной защиты, виды назначение.			
	<b>Самостоятельная работа №2</b> Конспект, учебник [1, с. 100]	<b>4</b>		
<b>Тема 1.3. Первичные средства пожаротушения</b>	<b>Содержание учебного материала (лекция)</b>	1/4	1	
	Изучить первичные средства тушения пожаров и научить правильно ими пользоваться. Общие сведения о процессах горения. Источником воспламенения. Условия и способы прекращения горения. Порядок действий в случае возникновения пожара			
	<b>Практическое занятие №1</b> Отработка действий по тушению условного пожара	2/6	2	
<b>Тема 1.4. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. Организация и проведение АСР и ДНР в зонах ЧС</b>	<b>Содержание учебного материала (лекция)</b>	2/8	1	
	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. Основные понятия. Задачи АСР и ДНР, структура. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после их пребывания в зонах заражения. Особенности проведения АСР при ЧС. Мероприятия по обеспечению проведения неотложных работ.			
	<b>Практическое занятие №2</b> Контрольная работа по разделу 1. Кроссворд. Тестирование.	2/10		
	<b>Самостоятельная работа №3</b> Конспект, учебник [1, с. 118]	<b>2</b>		
<b>Раздел 2. Правила поведения в опасных и ЧС природного, техногенного и социального характера</b>				
<b>Тема 2.1. Классификация опасностей и ЧС.</b>	<b>Содержание учебного материала (лекция)</b>	1/11	1	
	Основные понятия. Классификация чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера Классификация опасностей по признакам.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций
<b>Классификация ЧС природного характера</b>	Классификация ЧС по признакам. Основные понятия. Правила поведения при лесном пожаре, наводнении, урагане, грозе, жаре, метели. Мероприятия по защите населения. Особенности проведения мероприятий на территории Пермского края.			
	<b>Самостоятельная работа №4</b> Конспект, учебник [1, с.151]	2		
<b>Тема 2.2. Классификация ЧС техногенного характера</b>	<b>Содержание учебного материала (лекция)</b>			
	Основные понятия. Правила поведения при возгорании, пожаре, химической аварии. Мероприятия по защите населения. Особенности проведения мероприятий на территории Пермского края.	1/12	1	
	<b>Практическое занятие №3</b> Отработка моделей поведения в ЧС на транспорте	2/14	2	
	<b>Самостоятельная работа №5</b> Подготовить доклад «Анализ потенциальных источников опасности в районе проживания»	2		
<b>Тема 2.3. Классификация опасных, ЧС социального характера</b>	<b>Содержание учебного материала (лекция)</b>			
	Основные понятия. Мероприятия по защите населения. Правила поведения на митинге, в вооруженном конфликте, нападении собак, при распространении наркотиков, при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника. Уголовная ответственность за совершение преступления. Меры безопасности для населения, оказавшегося на территории военных действий. Особенности проведения мероприятий на территории Пермского края.	2/16	1	
	<b>Практическое занятие №4</b> «Отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии».	2/18	2	
	<b>Практическое занятие №5</b> Контрольная работа по 2 разделу. Тестирование. Задание: заполнить таблицу «Правила поведения при ситуации».	4/22	2	
<b>Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность</b>				
<b>Тема 3.1. История создания Вооруженных Сил России</b>	<b>Содержание учебного материала (лекция)</b>			
	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 1, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание	2/24	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций
	<p>массовой армии. Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение. Основные предпосылки про ведения 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.</p>			
	<p><b>Практическое занятие №6</b> Основные этапы проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе.</p>	2/26	2	
<p><b>Тема 3.2.</b> <b>Организационная структура Вооруженных Сил</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала (лекция)</b></p>	1/27	1	
	<p>Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск. Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура. Военно-воздушные силы: история создания, предназначение, структура. Военно-морской флот, история создания, предназначение, структура. Ракетные войска стратегического назначения: история создания, предназначение, структура. Войска воздушно-космической обороны: история создания, предназначение, структура. Воздушно- десантные войска: история создания, предназначение, структура. Другие войска: Пограничные войска Федеральной службы безопасности Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, Железнодорожные войска Российской Федерации, войска гражданской обороны МЧС Росси. Их состав и предназначение.</p>			
	<p><b>Самостоятельная работа №6</b> 1. Конспект, учебник [1, с. 130] [1, с. 140] 2. Подготовить доклады: «История создания Вооруженных Сил России» «Организационная структура, видов и родов ВС РФ»</p>	4		
<p><b>Тема 3.3.</b> <b>Прохождение военной службы</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала (лекция)</b></p>	1/28	1	
	<p>Призыв на военную службу. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части. 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</p>			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций
	военную службу по контракту. Альтернативная гражданская служба. Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы. Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы.			
<b>Тема 3.4. Военнослужащий - защитник Отечества</b>	<b>Содержание учебного материала (лекция)</b>	2/30	1	
	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.			
	<b>Практическое занятие №7</b> Способы бесконфликтного общения и саморегуляции.	2/32	2	
	<b>Самостоятельная работа №7</b> 1. Конспект, учебник [1, с.167] [1, с. 187] 2. Подготовить рефераты: «Качества личности военнослужащего как защитника Отечества», «Порядок и условий прохождения военной службы по призыву и по контракту»; «Условия прохождения альтернативной гражданской службы».	4		
<b>Тема 3.5. Воинская дисциплина и ответственность</b>	<b>Содержание учебного материала (лекция)</b>	1/33	1	
	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			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций
	<p>против военной службы (неисполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.). Соблюдение норм международного гуманитарного права.</p> <p>Как стать офицером Российской армии. Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования. Правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования. Организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации.</p>			
<p><b>Тема 3.6. Боевые традиции Вооруженных Сил России</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала (лекция)</b></p>	1/34	2	
	<p>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.</p>			
	<p><b>Практическое занятие №8</b> Боевые традиции Вооруженных Сил России.</p>			
<p><b>Практическое занятие №9</b> Контрольная работа по 3 разделу. Тестирование. Задание: заполнить таблицу «Правила поведения по ситуации»</p>	4/40	1		
<p><b>Раздел 4. Основы медицинских знаний и оказание первой доврачебной помощи</b></p>				
<p><b>Тема 4.1. Первая помощь. Способы обработки ран</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала (лекция)</b></p>	2/42	1	
	<p>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». Основные понятия. Правило «золотого часа». Памятка «Как обращаться с пострадавшим». Признаки и виды ран. Первая помощь при ранениях. Классификация ран.</p>			
<p><b>Практическое занятие №10</b> Отработка техники наложения повязок.</p>	2/44	2		
<p><b>Тема 4.2. Способы</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала (лекция)</b></p>	2/46	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций
<b>остановки кровотечений</b>	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.			
	<b>Практическое занятие №11</b> Выполнение различных способов остановки кровотечения.	2/48	2	
	<b>Самостоятельная работа №8</b> Конспект, учебник [1, с 3-7, 67], [1, с. 244]	5		
<b>Тема 4.3. Виды механических травм</b>	<b>Содержание учебного материала (лекция)</b>	2/50	1	
	Классификация травм. Производственный травматизм. Признаки травм головы, груди, живота. Симптомы травм. Асептика и антисептика. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания. Понятие травматического токсикоза. Местные и общие признаки травматического токсикоза. Основные периоды развития травматического токсикоза.			
	<b>Практическое занятие № 12</b> Составление алгоритма оказания доврачебной помощи при НС на производстве.			
<b>Тема 4.4. Виды термических травм</b>	<b>Содержание учебного материала (лекция)</b>	1/53	1	
	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.			
<b>Тема 4.5. Факторы риска болезни сердца</b>	<b>Содержание учебного материала(лекция)</b> Основные понятия. 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. Причины поражения электрическим током. Виды электротравм. Клиническая, биологическая смерть. Первая помощь при поражении электрическим током.	1/54	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций
	<b>Практическое занятие № 13</b> Составление алгоритма первой помощи при терминальном состоянии.	2/56	2	
	<b>Практическое занятие №14</b> Контрольная работа по 4 разделу. Тестирование. Задание: заполнить таблицу «Алгоритм оказания первой помощи»	4/60	2	
	<b>Самостоятельная работа №9</b> Подготовить рефераты.	4		
<b>Раздел 5. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>				
<b>Тема 5.1. Факторы окружающей среды и здоровье человека</b>	<b>Содержание учебного материала (лекция)</b> Общие понятия о здоровье. Здоровье и здоровый образ жизни. Параметры ЗОЖ: сознание, дыхание, иммунитет, мышцы. Индивидуальное и общественное здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. Факторы, способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня, труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья. Влияние двигательной активности на здоровье человека. Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровье человека. Основные понятия. Влияние факторов окружающей среды на здоровье человека.	1/61	1	
<b>Тема 5.2. Вредные привычки и их профилактика</b>	<b>Содержание учебного материала (лекция)</b> Влияние вредных привычек, профилактика. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов. Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика. Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности. Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье. Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании. <b>Практическое занятие № 15</b> Вредные привычки.	1/62	1	
	<b>Практическое занятие № 15</b> Вредные привычки.	2/64	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций
<b>Тема 5.3. Репродуктивное здоровье женщины. Культура брачных отношений</b>	<b>Содержание учебного материала (лекция)</b>			
	Женская половая система и ее функционирование. Методы контрацепции. Аборт и его последствия. 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. Культура брачных отношений - основные понятия. Права и обязанности супругов. СК РФ, цель, задачи, структура. Функции семьи. Конвенция ООН «О правах ребенка» - основные понятия. Цель, задачи, структура. Основные положения.	1/65		
<b>Тема 5.4. Беременность и уход за младенцем</b>	<b>Содержание учебного материала (лекция)</b>			
	Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка. Основные средства планирования семьи. Факторы, влияющие на здоровье ребенка. Беременность и гигиена беременности. Признаки и сроки беременности. Понятие патронажа, виды патронажей. Особенности питания и образа жизни беременной женщины. Основы ухода за младенцем. Физиологические особенности развития новорожденных детей. Основные мероприятия по уходу за младенцами. Формирование основ здорового образа жизни. Духовность и здоровье семьи. Гигиена беременности. Полезные привычки при беременности. Уход за ребенком.	1/66	1	
	<b>Практическое занятие №16</b> Контрольная работа по 5 разделу. Тестирование.	2/68	2	
	<b>Самостоятельная работа №10</b> 1. Конспект, учебник [1, с. 284] 2. Подготовить рефераты.	6	1	
<b>Дифференцированный зачет</b>		2/70		
<b>Всего</b>		<b>105</b>		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.07 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

#### **3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены:**

1) кабинет основ безопасности жизнедеятельности;

#### **Технические средства обучения:**

1. Компьютеры с пакетом стандартных программ Microsoft Office;
2. Учебные фильмы: СВ, ВМФ, ВВС, РВСН, ВДВ, КВ;
3. Проектор;
4. Экран;
5. Аудиоколонки.

#### **Материальное обеспечение занятий:**

1. Комплекты индивидуальных средств защиты.
2. Контрольно-измерительные приборы и приборы безопасности.
3. Огнетушители порошковые (учебные).
4. Винтовка пневматическая.
5. Медицинская аптечка.
6. Рентгенметр ДП-5В.

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

##### **Основная литература:**

1. Топоров И.К. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник. 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2015-254с.

##### **Дополнительная литература:**

1. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 10 кл. Под ред. Воробьева Ю.Л. – М., 2014.
2. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 11 кл. Под ред. Воробьева Ю.Л. – М., 2014.
3. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. 10-11 кл. – М., 2013.  
100 вопросов — 100 ответов о прохождении военной службы солдатами и сержантами по призыву и по контракту: Сборник. – М., 2013.
4. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: учеб. для учащихся 10 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, В.А.Васнев; под ред. А.Т.Смирнова. - 8-е изд., перераб. – М., 2013.
5. Армия государства Российского и защита Отечества / Под ред. В.В.Смирнова. – М., 2013.

##### **Интернет- ресурсы:**

1. [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru) – СПС «КонсультантПлюс»
2. <http://www.referent.ru/> - СПС «Референт»
3. <http://www.mchs.gov.ru/> - официальный сайт МЧС России
4. <http://www.mil.ru/> - официальный сайт Минобороны России
5. <http://www.e-college.ru/xbooks/demo/bezopasnost/> - электронный учебник по ОБЖ

#### **3.3. Организация образовательного процесса**

Информационная поддержка учебной дисциплины осуществляется через Виртуальный класс колледжа, в котором преподаватель размещает материалы (статьи, презентации, тесты и др.).

Самостоятельная работа выполняется в свободное от учебных занятий время. Для выполнения заданий по самостоятельной работе студенты используют методические рекомендации по выполнению самостоятельных работ по дисциплине. Для выполнения заданий самостоятельной работы студентам предоставляется возможность использования информационных ресурсов колледжа, в том числе ЭБС и доступ к глобальной сети Интернет.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.07 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных занятий и проверки самостоятельной работы.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>П1 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;</p> <p>П2 получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;</p> <p>П3 сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;</p> <p>П4 сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;</p> <p>П5 освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;</p> <p>П6 освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;</p> <p>П7 развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;</p>	<p>«Отлично» - теоретическое и практическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое и практическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое и практическое содержание дисциплины 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.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое и практическое содержание дисциплины не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>- Контрольная работа (Тестирование)</p> <p>- Самостоятельная работа (конспект, доклад)</p> <p>- Практическое занятие №9, контрольная работа (Тестирование)</p> <p>- Самостоятельная работа (конспект, реферат)</p> <p>- Самостоятельная работа (конспект, доклад)</p> <p>- Практическое занятие №11</p> <p>- Самостоятельная работа (доклад, реферат)</p> <p>- Контрольная работа</p>

<p>П8 формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;</p> <p>П9 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;</p> <p>П10 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;</p> <p>П11 освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;</p> <p>П12 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.</p>		<p>(Тестирование), самостоятельная работа (конспект)</p> <p>- Практические занятия №1, №2, №3, контрольная работа (Тестирование)</p> <p>- Практические занятия №4, №5, №6, контрольная работа (Тестирование)</p> <p>- Самостоятельная работа (доклад, реферат)</p> <p>- Практические занятия №7, №8, №10, контрольная работа (Тестирование)</p>
---	--	---

### Вопросы для промежуточной аттестации

1. История Российской ГО.
2. Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны.
3. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций.
4. Правила поведения и действия населения при угрозе.

5. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые для защиты населения от чрезвычайных ситуаций.
6. Ядерное оружие, основные понятия, поражающие факторы ядерного взрыва.
7. Химическое оружие, основные понятия.
8. Биологическое оружие, основные понятия.
9. Мероприятия по защите населения: оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени; эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций.
10. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени, виды защитных сооружений.
11. Средства индивидуальной защиты, виды назначения.
12. Первичные средства тушения пожаров.
13. Порядок действий в случае возникновения пожара.
14. МЧС России - федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.
15. Полиция Российской Федерации - система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств.
16. Служба скорой медицинской помощи.
17. Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.
18. Задачи АСР и ДНР, структура.
19. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ.
20. Классификация чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.
21. Правила поведения при лесном пожаре, наводнении, урагане, грозе, жаре, метели.
22. Особенности проведения мероприятий на территории Пермского края.
23. Правила поведения при возгорании, пожаре, химической аварии.
24. Особенности проведения мероприятий на территории Пермского края.
25. Правила поведения на митинге, в вооруженном конфликте, нападении собак, при распространении наркотиков, при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника.
26. Уголовная ответственность за совершение преступления.
27. Меры безопасности для населения, оказавшегося на территории военных действий.
28. Особенности проведения мероприятий на территории Пермского края.
29. История создания ВС России.
30. Организация вооруженных сил Московского государства в XIV-XV веках.
31. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века.
32. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности.
33. Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии.
34. Создание советских ВС, их структура и предназначение.
35. Основные предпосылки проведения военной реформы ВС РФ на современном этапе.
36. Функции и основные задачи современных ВС РФ, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности.
37. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации.
38. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск.
39. Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура.
40. Военно-воздушные силы: история создания, предназначение, структура.
41. Военно-морской флот, история создания, предназначение, структура.
42. Ракетные войска стратегического назначения: история создания, предназначение, структура.

43. Войска воздушно-космической обороны: история создания, предназначение, структура.
44. Воздушно- десантные войска: история создания, предназначение, структура.
45. Пограничные войска Федеральной службы безопасности Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, Железнодорожные войска Российской Федерации, войска гражданской обороны МЧС Росси, их состав и предназначение.
46. Призыв на военную службу.
47. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих.
48. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части.
49. Прохождение военной службы по контракту.
50. Основные условия прохождения военной службы по контракту.
51. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту.
52. Сроки военной службы по контракту.
53. Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту.
54. Альтернативная гражданская служба.
55. Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы.
56. Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы.
57. Качества личности военнослужащего как защитника Отечества.
58. Военнослужащий - специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой.
59. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина.
60. Виды воинской деятельности и их особенности.
61. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск.
62. Требования к психическим и морально-этическим качествам призывника.
63. Основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета).
64. Военнослужащий - подчиненный, строго соблюдающий Конституцию РФ и законодательство Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников.
65. Воинская дисциплина и ответственность.
66. Единначалие - принцип строительства Вооруженных Сил Российской Федерации.
67. Общие права и обязанности военнослужащих.
68. Воинская дисциплина, ее сущность и значение.
69. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная).
70. Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву.
71. Уголовная ответственность за преступления против военной службы (неисполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.).
72. Соблюдение норм международного гуманитарного права.
73. Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования.
74. Правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования.
75. Организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации.
76. Боевые традиции Вооруженных Сил России.
77. Патриотизм и верность воинскому долгу - основные качества защитника Отечества.
78. Воинский долг - обязанность по вооруженной защите Отечества.
79. Дни воинской славы России - дни славных побед.

80. Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся. В сражениях, связанных с днями воинской славы России.
81. Дружба, войсковое товарищество - основа боевой готовности частей и подразделений.
82. Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений.
83. Войсковое товарищество - боевая традиция Российской армии и флота.
84. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.
85. Ритуал приведения к военной присяге, Ритуал вручения боевого знамени воинской части.
86. Вручение личному составу вооружения и военной техники.
87. Проводы военнослужащих, уволенных в запас или отставку.
88. Символы воинской чести.
89. Боевое знамя воинской части - символ воинской чести, доблести и славы. Ордена - почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.
90. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь.
91. Признаки жизни.
92. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации».
93. Правило «золотого часа».
94. Памятка «Как обращаться с пострадавшим».
95. Признаки и виды ран.
96. Первая помощь при ранениях.
97. Классификация ран.
98. Понятие и виды кровотечений.
99. Первая помощь при наружных кровотечениях.
100. Первая помощь при капиллярном кровотечении.
101. Первая помощь при артериальном кровотечении.
102. Первая помощь при венозном кровотечении.
103. Смешанное кровотечение.
104. Основные признаки внутреннего кровотечения.
105. Классификация травм.
106. Производственный травматизм.
107. Признаки травм головы, груди, живота.
108. Симптомы травм.
109. Асептика и антисептика.
110. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания.
111. Понятие травматического токсикоза.
112. Местные и общие признаки травматического токсикоза.
113. Основные периоды развития травматического токсикоза.
114. Первая помощь при ожогах.
115. Понятие, основные виды и степени ожогов.
116. Первая помощь при термических ожогах.
117. Первая помощь при химических ожогах.
118. Первая помощь при воздействии высоких температур.
119. Последствия воздействия высоких температур на организм человека.
120. Основные признаки теплового удара.
121. Предупреждение развития перегревов.
122. Первая помощь при отсутствии сознания.
123. Признаки обморока.
124. Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца).
125. Основные причины остановки сердца.
126. Признаки расстройства кровообращения и клинической смерти.
127. Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.
128. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути.
129. Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей.

130. Причины поражения электрическим током.
131. Виды электротравм.
132. Клиническая, биологическая смерть.
133. Первая помощь при поражении электрическим током.
134. Здоровье и здоровый образ жизни.
135. Параметры ЗОЖ: сознание, дыхание, иммунитет, мышцы.
136. Индивидуальное и общественное здоровье.
137. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.
138. Факторы, способствующие укреплению здоровья.
139. Двигательная активность и закаливание организма.
140. Занятия физической культурой.
141. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья.
142. Режим дня, труда и отдыха.
143. Рациональное питание и его значение для здоровья.
144. Влияние двигательной активности на здоровье человека.
145. Закаливание и его влияние на здоровье.
146. Правила личной гигиены и здоровье человека.
147. Влияние факторов окружающей среды на здоровье человека.
148. Влияние вредных привычек, профилактика.
149. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.
150. Основные источники загрязнения окружающей среды.
151. Техносфера как источник негативных факторов.
152. Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика.
153. Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности.
154. Курение и его влияние на состояние здоровья.
155. Табачный дым и его составные части.
156. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему.
157. Пассивное курение и его влияние на здоровье.
158. Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения.
159. Социальные последствия пристрастия к наркотикам.
160. Профилактика наркомании.
161. Женская половая система и ее функционирование.
162. Методы контрацепции.
163. Аборт и его последствия.
164. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.
165. Пути передачи возбудителей инфекционных болезней.
166. Индивидуальная и общественная профилактика инфекционных заболеваний.
167. Инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика.
168. Ранние половые связи и их последствия для здоровья.
169. Культура брачных отношений - основные понятия.
170. Права и обязанности супругов.
171. СК РФ, цель, задачи, структура.
172. Функции семьи.
173. Конвенция ООН «О правах ребенка» - основные понятия.
174. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка.
175. Основные средства планирования семьи.
176. Факторы, влияющие на здоровье ребенка.
177. Беременность и гигиена беременности.
178. Признаки и сроки беременности.
179. Особенности питания и образа жизни беременной женщины.

180. Физиологические особенности развития новорожденных детей.
181. Основные мероприятия по уходу за младенцами.
182. Формирование основ здорового образа жизни.
183. Уход за ребенком.

### **Примерные темы рефератов и докладов**

1. Основные понятия и значение пожарной безопасности.
2. Инфекционные болезни, отравления.
3. Курение, способы бросить курить.
4. Чрезвычайные ситуации, угрожающие безопасности окружающей среды.
5. СПИД — предупредить, предотвратить.
6. Военная служба ее специфика.
7. Здоровый образ жизни залог счастливого будущего.
8. Техника безопасности при работе на предприятии.
9. Основные способы защиты населения и территорий от последствий ЧС.
10. Окружающая среда и человек.
11. Защита человека в чрезвычайных ситуациях (ЧС).
12. Основы поведения учащихся в ЧС.
13. ЧС техногенного и природного характера.
14. Проведение мероприятий по эвакуации в ЧС.
15. Противопожарные мероприятия.
16. Радиационная опасность.
17. Техногенные катастрофы.
18. Эпидемия гриппа, защита от вирусов.
19. Химическая тревога.
20. Вредные факторы, влияющие на здоровье.
21. Влияние алкоголя на нервную систему.
22. Поражение радиацией.
23. Генетические последствия облучения.
24. Разумное чередование труда и отдыха.
25. Рациональное питание.
26. Организация и планирование эвакуации.
27. Защита рабочих от шума.
28. Требования к искусственному освещению.
29. Управления в чрезвычайных ситуациях.
30. Психологические аспекты деятельности в чрезвычайных ситуациях.
31. Средства и способы тушения пожара.
32. Система противопожарной защиты.