

МИНОБРНАУКИ РОССИИ



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Российский государственный гуманитарный университет»  
(ФГБОУ ВО «РГГУ»)**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД.07 Основы безопасности жизнедеятельности**

**для 1 курса**

**специальности 38.02.06 Финансы (социально-экономического профиля)**

2021 г.

## ОДОБРЕНА

Предметной (цикловой) комиссией по  
Физической культуре, Основам безопасности  
жизнедеятельности и Безопасности  
жизнедеятельности

Протокол

№ 1 от «10» сентября 2021 г.

## СОСТАВЛЕНА

– в соответствии с требованиями  
федерального государственного  
образовательного стандарта  
государственного образовательного  
стандарта среднего общего образования  
(утвержден приказом Минобрнауки России  
от 17.05.2012 г. № 413),  
– на основе примерной программы  
общеобразовательной дисциплины Основы  
безопасности жизнедеятельности,  
рекомендованной ФГАУ «ФИРО» для  
реализации основной профессиональной  
образовательной программы СПО на базе  
основного общего образования с  
получением среднего общего образования  
(протокол №3 от 21.07.2015г).

---

Разработчик: Бочаров Б.В., к. воен. н., профессор, преподаватель ГК РГГУ

---

Рецензент: Филяева Т.И., преподаватель ГК РГГУ

## Содержание

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ              | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 9  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                     | 15 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 18 |

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Основы безопасности жизнедеятельности

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности является частью основной образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения основной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ), относящейся к социально-экономическому профилю.

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

Рабочая программа учебной дисциплины может быть адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина Основы безопасности жизнедеятельности является частью предметной области Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности ФГОС среднего общего образования. Учебная дисциплина Основы безопасности жизнедеятельности является базовой дисциплиной БД 07 и изучается в общеобразовательном цикле ППССЗ.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

Реализация учебной дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности направлена на достижение следующих **целей**:

- повышение уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз (жизненно важные интересы - совокупность потребностей, удовлетворение которых надежно обеспечивает существование и возможности прогрессивного развития личности, общества и государства);
- снижение отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;
- формирование антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- обеспечение профилактики асоциального поведения учащихся.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- формировать представления 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;

- формировать представления о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;
- формировать представления о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
- предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;
- применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- владеть 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.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- основы государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;
- распространенные опасные и чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера;
- факторы, пагубно влияющие на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т.д.);
- основные меры защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- основы обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка;
- основные виды военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;
- основы медицинских знаний.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

итого учебной нагрузки (включая самостоятельную) - 72 часа, в том числе:

- работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем- 72 часа.

## 1.5. Результаты освоения программы учебной дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

### **личностных:**

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

### **метапредметных:**

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций;
- обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций;
- выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;

- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;
- развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;
- освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;
- приобретение опыта локализации возможных опасных – ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки.

**предметных:**

- сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;
- получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;
- сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;

- сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
- освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;
- развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;
- развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;
- освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;
- владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                                                                                                               | Объем часов |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Итого учебной нагрузки (включая самостоятельную):</b>                                                                         | <b>72</b>   |
| Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем                                                                            | 70          |
| в том числе:                                                                                                                     |             |
| лекции, уроки                                                                                                                    | 70          |
| Промежуточная аттестация                                                                                                         | 2           |
| <b>Формы промежуточной аттестации:</b> аттестация с оценкой в первом семестре,<br>дифференцированный зачет - во втором семестре. |             |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности

| Наименование разделов и тем                                                                                                                                                     | Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                          | Объем часов | Уровень освоения |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 1                                                                                                                                                                               | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3           | 4                |
| <b>Раздел 1. Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера и их характеристики</b>                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>16</b>   |                  |
| Тема 1.<br>Чрезвычайные ситуации и их современная классификация. Введение в дисциплину, термины и определения                                                                   | <b>Содержание учебного материала</b><br>Классификация опасных и чрезвычайных ситуаций по происхождению (природные, техногенные и социальные).                                                                                                                                                                                              | 2           | 1                |
| Тема 2.<br>Характеристика опасных природных явлений, техногенных аварий и катастроф, также опасностей возникающих при ведении военных действий или вследствие военных действий. | <b>Содержание учебного материала</b><br>Общая характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, возможные последствия, принимаемые меры по их предупреждению и снижению ущерба. Защита населения территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.                                          | 2           | 1                |
| Тема 3.<br>ЧС природного и техногенного характера. Правила поведения при ЧС природного и техногенного характера.                                                                | <b>Содержание учебного материала</b><br>Влияние хозяйственной деятельности человека на атмосферу, гидросферу и биосферу. Общие требования к экологической и производственной безопасности технических систем и технологических процессов.                                                                                                  | 2           | 1                |
| Тема 4.<br>Характеристика опасных ситуаций социального характера. Возможная криминогенная обстановка, правила безопасного поведения.                                            | <b>Содержание учебного материала</b><br>Краткая характеристика опасных ситуаций социального характера. Возможная криминогенная обстановка в местах проживания, правила безопасного поведения в местах повышенной криминогенной опасности (на рынке, стадионе, вокзале и др.).                                                              | 2           | 1                |
| Тема 5.<br>Роль несовершеннолетних в возникновении опасных ситуаций социального характера. Уголовная ответственность несовершеннолетних.                                        | <b>Содержание учебного материала</b><br>Роль несовершеннолетних в возникновении опасных ситуаций социального характера. Уголовная ответственность несовершеннолетних. Хулиганство, вандализм, грубое нарушение общественного порядка, повреждение чужого имущества, насилие над личностью. Виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним. | 2           | 1                |

|                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
| Тема 6.<br>РСЧС, история ее создания, предназначения, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций                                      | <b>Содержание учебного материала</b><br>РСЧС, история ее создания, предназначения, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций.                                                                                                                 | 4         | 1 |
| Тема 7.<br>Права и обязанности граждан РФ в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.                                              | <b>Содержание учебного материала</b><br>Права и обязанности граждан РФ в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.                                                                                                                          | 2         | 1 |
| <b>Раздел 2. Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны</b>                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>18</b> |   |
| Тема 8.<br>Гражданская оборона, история ее создания, предназначения и задачи по обеспечению защиты населения                                             | <b>Содержание учебного материала</b><br>Гражданская оборона, история ее создания, предназначения и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при введении боевых действий или вследствие этих действий.                                   | 2         | 1 |
| Тема 9.<br>Структура управления и органы управления гражданской обороной.                                                                                | <b>Содержание учебного материала</b><br>Организация управления гражданской обороной. Структура управления и органы управления гражданской обороной.<br>Организационная структура гражданской обороны в организации, ее задачи на мирное и военное время.          | 2         | 1 |
| Тема 10.<br>Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва.                                                                                          | <b>Содержание учебного материала</b><br>Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм.                                                                | 2         | 1 |
| Тема 11.<br>Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм.                                       | <b>Содержание учебного материала</b><br>Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм.                                                                                                                    | 2         | 1 |
| Тема 12.<br>Бактериологическое (биологическое) оружие, способы и признаки его применения. Современные обычные средства поражения, их поражающие факторы. | <b>Содержание учебного материала</b><br>Бактериологическое (биологическое) оружие, способы и признаки его применения. Современные обычные средства поражения, их поражающие факторы. Проводимые мероприятия по защите населения от современных средств поражения. | 2         | 1 |

|                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
| Тема 13.<br>Порядок оповещения населения при ЧС. Действия населения и персонала объектов по сигналам оповещения.   | <b>Содержание учебного материала</b><br>Порядок оповещения населения при ЧС. Действия населения и персонала объектов по сигналам оповещения.                                                                                                                                                                                                                             | 2         | 1 |
| Тема 14.<br>Защитные сооружения ГО, их предназначения, виды сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях.  | <b>Содержание учебного материала</b><br>Защитные сооружения ГО, их предназначения, виды сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях.                                                                                                                                                                                                                            | 2         | 1 |
| Тема 15.<br>Средства индивидуальной защиты населения.                                                              | <b>Содержание учебного материала</b><br>Средства индивидуальной защиты населения. Основные средства защиты органов дыхания и правила их использования. Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики.                                                                                                                                                 | 2         | 2 |
| Тема 16.<br>Организация проведения аварийно-спасательных работ в зонах чрезвычайных ситуаций. Эвакуация населения. | <b>Содержание учебного материала</b><br>Организация проведения аварийно-спасательных работ в зонах чрезвычайных ситуаций. Эвакуация населения. Организация и проведение эвакуации. Назначение и работа эвакуационных комиссий. Обязанности и правила поведения населения при эвакуации.                                                                                  | 2         | 2 |
| <b>Всего за семестр:</b>                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>34</b> |   |
| <b>Раздел 3. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи</b>                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>16</b> |   |
| Тема 17.<br>Ранения, их виды. Кровотечения, их виды. Первая помощь при кровотечениях.                              | <b>Содержание учебного материала</b><br>Ранения, их виды. Первая помощь при ранениях. Профилактика осложнения ран. Правила наложения повязок на голову, верхние и нижние конечности. Кровотечения, их виды. Первая помощь при кровотечениях. Способы временной остановки кровотечений. Точки пальцевого прижатия артерий. Правила наложения кровоостанавливающего жгута. | 2         | 2 |
| Тема 18.<br>Переохлаждение и обморожение, первая медицинская помощь при обморожении.                               | <b>Содержание учебного материала</b><br>Переохлаждение и обморожение, первая медицинская помощь при обморожении.                                                                                                                                                                                                                                                         | 2         | 2 |
| Тема 19.<br>Первая помощь при остановке сердца.                                                                    | <b>Содержание учебного материала</b><br>Первая я помощь при остановке сердца. Понятия клинической смерти и реанимация. Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких.                                                                                                                                                                    | 2         | 2 |

|                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
| Тема 20.<br>Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.                                           | <b>Содержание учебного материала</b><br>Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика. Наиболее характерные инфекционные заболевания, механизм передачи инфекции. Профилактика наиболее часто встречающихся инфекционных заболеваний.                                                                                             | 2         | 2 |
| Тема 21.<br>Характеристика ситуаций, при которых возможно массовое поражение людей.                                       | <b>Содержание учебного материала</b><br>Характеристика ситуаций, при которых возможно массовое поражение людей.                                                                                                                                                                                                                                        | 2         | 2 |
| Тема 22.<br>Особенности оказания первой помощи при радиационном поражении.                                                | <b>Содержание учебного материала</b><br>Особенности оказания первой помощи при радиационном поражении в сочетании с травматическими повреждениями.                                                                                                                                                                                                     | 2         | 2 |
| Тема 23.<br>Первая помощь при отравлении опасными химическими веществами (ОХВ).                                           | <b>Содержание учебного материала</b><br>Первая помощь при отравлении опасными химическими веществами (ОХВ).                                                                                                                                                                                                                                            | 2         | 2 |
| Тема 24.<br>Правила оказания само- и взаимопомощи в различных чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера. | <b>Содержание учебного материала</b><br>Правила оказания само- и взаимопомощи в различных чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера (землетрясения, наводнения, пожары, промышленные катастрофы).                                                                                                                                     | 2         | 2 |
| <b>Раздел 4. Основы здорового образа жизни</b>                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>20</b> |   |
| Тема 25.<br>ЗОЖ. Основные критерии здоровья.                                                                              | <b>Содержание учебного материала</b><br>Здоровый образ жизни как средство сохранения и укрепления индивидуального здоровья. Основные критерии здоровья.                                                                                                                                                                                                | 2         | 1 |
| Тема 26.<br>Общие понятия о режиме жизнедеятельности человека, пути обеспечения высокого уровня работоспособности.        | <b>Содержание учебного материала</b><br>Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе его жизнедеятельности. Общие понятия о режиме жизнедеятельности человека, пути обеспечения высокого уровня работоспособности.                                                                                                                         | 2         | 1 |
| Тема 27.<br>Режим труда и отдыха. Влияние биологического режима на уровне жизнедеятельности человека.                     | <b>Содержание учебного материала</b><br>Значение режима труда и отдыха для гармоничного развития человека. Влияние биологического режима на уровне жизнедеятельности человека.<br>Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека.<br>Необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой. | 2         | 1 |

|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                          |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------|
| Тема 28.<br>Физиологические особенности влияния закаливающих процедур на организм человека.                     | <b>Содержание учебного материала</b><br>Физиологические особенности влияния закаливающих процедур на организм человека. Правила использования факторов окружающей природной среды для закаливания. Необходимость системного выполнения закаливающих процедур.                                        | 2                                                        | 1         |
| Тема 29.<br>Общая характеристика режима питания и его роль в обеспечении здоровья и работоспособности человека. | <b>Содержание учебного материала</b><br>Питание – основные понятия и его роль в жизни человека.                                                                                                                                                                                                      | 2                                                        | 1         |
| Тема 30.<br>Сбалансированное питание, раздельное питание, видовое питание, основные определения и подходы.      | <b>Содержание учебного материала</b><br>Сбалансированное питание, раздельное питание, видовое питание, основные определения и подходы. Понятия о вегетарианском, диетическом, лечебном питании. Общая характеристика режима питания и его роль в обеспечении здоровья и работоспособности человека.  | 2                                                        | 1         |
| Тема 31.<br>Вредные привычки и их социальные последствия.<br>Алкоголь, курение.                                 | <b>Содержание учебного материала</b><br>Вредные привычки и их социальные последствия. Алкоголь, влияние на здоровье и поведение человека, социальные последствия употребления алкоголя. Курение и его влияние на состояние здоровья. Влияние курения на нервную систему, сердечнососудистую систему. | 2                                                        | 1         |
| Тема 32.<br>Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения.                                             | <b>Содержание учебного материала</b><br>Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика вредных привычек.                                                                                                                      | 2                                                        | 1         |
| Тема 33.<br>Болезни, передаваемые половым путем. Личная гигиена.                                                | <b>Содержание учебного материала</b><br>Болезни, передаваемые половым путем, формы передачи, причины, способствующие заражению БППП. Личная гигиена, общие понятия и определения.                                                                                                                    | 2                                                        | 1         |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                                                                                 | Дифференцированный зачет                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>2</b>                                                 |           |
|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Всего за семестр:</b>                                 | <b>38</b> |
|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Итого учебной нагрузки (включая самостоятельную):</b> | <b>72</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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия кабинета охраны труда и безопасности жизнедеятельности.

Учебное оборудование: Рабочие места обучающихся. Рабочее место преподавателя. Маркерная доска.

Учебно-наглядные пособия: нормативные документы, комплекс учебно-наглядных и методических пособий, стенды, плакаты.

Технические средства: ноутбуки с выходом в Интернет (лицензионное программное обеспечение: 7 zip, Kasperskyendpointsecurity 10, K-litecoderepack, MicrosoftOffice 2013), аудиоколонки, переносной проектор. Электронные ресурсы в среде интернет – справочно-правовая система: Консультант Плюс, Гарант, 1С: Предприятие

Спортивная площадка (открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий): комплект элементов полосы препятствий в соответствии с оборудованием военно-прикладной полосы препятствий («Разрушенный мост», «Разрушенная лестница», «Дорожка-Змейка», «Лабиринт», «Одиночный окоп для стрельбы и метания гранат, переносной»)

Спортивный зал: тир электронный.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

**Основные источники:**

1. Беляков, Г. И. Основы обеспечения жизнедеятельности и выживание в чрезвычайных ситуациях : учебник для среднего профессионального образования / Г. И. Беляков. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 354 с. URL: <https://urait.ru/bcode/452122>

2. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний : учебник и практикум для среднего профессионального образования / М. Н. Мисюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 499 с. URL: <https://urait.ru/bcode/450861>

3. Безопасность жизнедеятельности для педагогических и гуманитарных направлений : учебник и практикум для вузов / В. П. Соломин [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 399 с. URL: <https://urait.ru/bcode/450015>

4. Хван, Т. А. Основы безопасности жизнедеятельности : учебное пособие / Т. А. Хван, П. А. Хван. — изд. 2-е. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2018. — 415 с. URL: <https://znanium.com/catalog/product/1081525>

### **Дополнительная литература:**

1. Резчиков, Е.А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 639 с. URL: <https://urait.ru/bcode/465937>
2. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. пособие для вузов / Под ред. проф. Л.А. Муравья. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 431 с. - ISBN 978-5-238-00352-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1028923>
3. Мельников В.П. Безопасность жизнедеятельности: учебник / В.П. Мельников, А.И. Куприянов, А.В. Назаров; под ред. проф. В.П. Мельникова. – М.: КУРС, НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 368 с. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-102385-3. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/780649>
4. Никифоров Л.Л. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие; Среднее профессиональное образование / Московский государственный университет пищевых производств; Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова. - 1. – М.: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2018. - 297 с. - Среднее профессиональное образование. - ISBN 9785160140438.
5. Холостова Е.И. Безопасность жизнедеятельности / Холостова Е.И., Прохорова О.Г. – М.: Дашков и К, 2017. - 456 с. -ISBN 978-5-394-02026-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/415043>

### **Профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет:**

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам, <http://www.window.edu.ru>
2. Интернет журнал Безопасность в техносфере, <http://www.magbvt.ru>
3. Портал МЧС России «Культура безопасности жизнедеятельности», <http://www.culture.mchs.gov.ru>
4. Портал МЧС России, <http://www.mchs.gov.ru>
5. Российский портал открытого образования, <http://www.edu.ru>
6. ЭБС «Знаниум», <http://www.znanium.com>
7. Электронная библиотека РГГУ, <http://www.liber.rsuh.ru>
8. Энциклопедия безопасности жизнедеятельности, <http://www.bzhde.ru>

### **Обмен информацией с российскими образовательными организациями:**

1. ФГБОУ ВПО «Академия гражданской защиты Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий» (соглашение о сотрудничестве и совместной деятельности от 12.09.2014 г.).
2. Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы



«Школа № 709» (договор о сетевой форме реализации образовательных программ от 01.09.2020 г.).

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности осуществляется в процессе проведения лекций, уроков

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Умения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Аттестация с оценкой,<br/>дифференцированный зачет</b>  |
| – формировать представления 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; | Подготовка рефератов, тестирование, подготовка презентаций |
| – формировать представления о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;                                                                                                                                                                                                    | Подготовка рефератов, тестирование, подготовка презентаций |
| – формировать представления о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;                                                                                                                                                                                                                   | Подготовка рефератов, подготовка презентаций               |
| – предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;                                                                                                                                                                                                        | Подготовка рефератов, тестирование, подготовка презентаций |
| – применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;                                                                                                                                                                    | Подготовка рефератов, подготовка презентаций               |
| – владеть 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.                                                                                                                        | Подготовка рефератов, подготовка презентаций               |
| <b>Знания:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Аттестация с оценкой,<br/>дифференцированный зачет</b>  |
| – основы государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;                                                                                                                                                                                                                              | Устные и письменные опросы                                 |
| – распространенные опасные и чрезвычайные ситуации природного,                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Устные и письменные опросы                                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| техногенного и социального характера;                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                  |
| – факторы, пагубно влияющие на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т.д.);                                                                                                                                                                                                                         | Устные и письменные опросы, подготовка рефератов |
| – основные меры защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;                                                                                                                                                                                                               | Устные и письменные опросы                       |
| – основы обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка; | Устные и письменные опросы, подготовка рефератов |
| – основные виды военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;                                                                                                                                                                         | Устные и письменные опросы                       |
| – основы медицинских знаний.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Устные и письменные опросы, подготовка рефератов |