

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Университетский колледж

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУП.07 «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Специальность 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание  
электрического и электромеханического оборудования  
(по отраслям)

Составители: Преподаватель  
высшей квалификационной категории Ф. И.Насырова  
Преподаватель  
высшей квалификационной категории А. Н. Долгих

Проректор по образовательной  
деятельности Л. К. Габышева

Екатеринбург  
2024

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 декабря 2017 года № 1196, предъявляемых к структуре, содержанию и планируемым результатам освоения учебных предметов, с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з) и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» для профессиональных образовательных организаций, автор Косолапова Н.В., Москва: Издательство «Академия», 2015. -22с;

Дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» входит в состав обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования, является составной частью ППССЗ и изучается на базовом уровне в цикле общих учебных предметов общеобразовательной подготовки.

Содержание программы дисциплины **ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ** направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование представлений о личном здоровье, о здоровом образе жизни и здоровье населения;
- формирование представлений об опасностях, о прогнозировании опасных ситуаций, оценке влияния их последствий на здоровье и жизнь человека и о выработке алгоритма безопасного поведения с учетом своих возможностей;
- формирование и развитие всех компонентов коммуникативной компетенции: лингвистической, социолингвистической, дискурсивной, социокультурной, социальной, стратегической и предметной;
- воспитание личности, способной и желающей участвовать в общении на межкультурном уровне;
- воспитание уважительного отношения к другим культурам и социальным субкультурам.

### **Задачи дисциплины:**

- привить студентам навыки сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности;
- научить студентов распознавать, оценивать опасные и вредные факторы среды обитания человека и предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и устранения их последствий в профессиональной деятельности и быту;
- научить студентов использовать различные средства индивидуальной и коллективной защиты, уметь оказывать первую помощь при различных

видах травм, применять различные средства пожаротушения.

Студент должен уметь ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной профессии, применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной профессией.

Студент должен научиться владеть способами безконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы.

Студент должен уметь оказывать первую помощь пострадавшим.

## **II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Освоение содержания дисциплины **ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ** обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

### ***личностных:***

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

***метапредметных:***

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

***предметных:***

1) сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого

фактора;

2) знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;

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

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

5) знание распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

6) знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);

7) знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

8) умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;

9) умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

10) знание основ обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка;

11) знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

12) владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

### III. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ОУП 07 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Объём дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
1.Максимальная учебная нагрузка (всего)	79
1.1.Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	79
В том числе:	
1.1.1. лекции	33
1.1.2. практические занятия	46
1.1.3. контрольные работы	
Промежуточная аттестация в форме другие виды контроля-1 семестр дифференцированный зачет - 2 семестр	

#### 2.2. Содержание дисциплины

##### ***Введение***

##### ***Раздел 1. Опасные и чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера; их характеристики***

Классификация опасных и чрезвычайных ситуаций по происхождению: природные, техногенные, социальные.

Общая характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; возможные последствия; принимаемые меры по их предупреждению и снижению ущерба. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Краткая характеристика опасных ситуаций социального характера. Криминогенная обстановка в местах проживания, правила безопасного поведения в местах повышенной криминогенной опасности (на рынке, стадионе, вокзале).

Роль несовершеннолетних в возникновении опасных ситуаций социального характера. Уголовная ответственность несовершеннолетних. Хулиганство, вандализм, грубое нарушение общественного порядка, насилие над личностью. Виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним.

Промышленная экология. Влияние хозяйственной деятельности человека на атмосферу, гидросферу, биосферу.

Общие требования к экологической и производственной безопасности технических систем и технологических процессов. Нормативные показатели

безопасности. Предельно допустимые, временно согласованные токсические выбросы. Предельно допустимые уровни энергетических загрязнений.

Меры по оптимизации хозяйственной деятельности и охране окружающей среды. Общая характеристика природоохранной деятельности в отрасли и на конкретном предприятии.

РСЧС, история ее создания, предназначение, решаемые задачи по защите населения от чрезвычайных ситуаций. Права и обязанности граждан РФ в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.

## ***Раздел 2. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны***

Гражданская оборона, история её создания, предназначения и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при ведении боевых действий или вследствие этих действий.

Организация управления гражданской обороной. Структура управления гражданской обороной.

Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм.

Бактериологическое (биологическое) оружие, способы и признаки его применения. Современные обычные средства поражения, их поражающие факторы. Проводимые мероприятия по защите населения от современных средств поражения.

Организационная структура гражданской обороны на промышленном объекте, её задачи на мирное или военное время. Планы ГО, проводимые мероприятия по защите населения.

Единая система доведения до населения предупредительного сигнала «Внимание всем!» Передача речевой информации о чрезвычайных ситуациях, примерное её содержание. Действие населения и персонала объектов по сигналам оповещения.

Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Защитные сооружения ГО, их предназначение, виды сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях.

Средства индивидуальной защиты населения. Основные средства защиты органов дыхания и правила их использования. Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики.

Организация проведения аварийно-спасательных работ в зонах чрезвычайных ситуаций.

Эвакуация населения. Организация и проведение эвакуации. Назначение и работа эвакокомиссии. Обязанности и правила поведения населения при эвакуации.

### ***Раздел 3. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи.***

Ранения, их виды. Первая медицинская помощь при ранениях. Профилактика осложнения ран. Правила наложения повязок на голову, верхние и нижние конечности.

Кровотечения, их виды. Первая медицинская помощь при кровотечениях. Способы временной остановки кровотечений. Точки пальцевого прижатия артерий. Правила наложения кровоостанавливающего жгута.

Переохлаждение и обморожение, первая медицинская помощь при обморожении.

Первая медицинская помощь при остановке сердца. Понятие клинической смерти и реанимации. Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких.

Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика. Наиболее характерные инфекционные заболевания, механизм передачи инфекции. Профилактика наиболее часто встречающихся инфекционных заболеваний.

Общие требования к технике безопасности при работе с электрическими приборами, режущим инструментом, во время работы на станках, аппаратах, при вождении автомобиля, при выполнении сельскохозяйственных работ.

Травмы, наиболее часто встречающиеся в процессе профессиональной деятельности. Первая помощь при производственных травмах.

Характеристика ситуаций, при которых возможно массовое поражение людей.

Особенности оказания первой медицинской помощи при радиационном поражении в сочетании с травматическими повреждениями.

Первая медицинская помощь при отравлении сильнодействующими ядовитыми веществами (СДЯВ).

Правила оказания само- и взаимопомощи в различных чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера (землетрясения, наводнения, пожары, промышленные катастрофы).

### ***Раздел 4. Основы здорового образа жизни***

Здоровый образ жизни как средство сохранения и укрепления индивидуального здоровья. Основные критерии здоровья. Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе его жизнедеятельности.



Общие понятия о режиме жизнедеятельности человека, пути обеспечения высокого уровня работоспособности.

Значение режима труда и отдыха для гармоничного развития человека и поддержания необходимого уровня здоровья.

Биологические ритмы и трудоспособность человека. Влияние биологических ритмов на уровень жизнедеятельности человека.

Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека. Необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой.

Физиологические особенности влияния закаливающих процедур на организм человека. Правила использования факторов окружающей природной среды для закаливания. Необходимость систематического выполнения закаливающих процедур

Питание. Основные понятия и его роль в жизни человека.

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.

Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их социальные последствия.

Алкоголь, его влияние на здоровье и поведение человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности человека.

Курение и его влияние на здоровье человека. Табачный дым и его состав. Влияние курения на нервную и сердечно-сосудистую системы.

Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика вредных привычек.

Семья и её значение в жизни человека. Факторы, оказывающие влияние на гармонию совместной жизни (психологические, культурные, материальные).

Качества, которые необходимо воспитывать в себе молодому человеку для создания прочной семьи.

Болезни, передаваемые половым путем, формы передачи, причины, способствующие заражению БППП. Меры профилактики. Уголовная ответственность за заражение венерической болезнью.

ВИЧ-инфекция и СПИД, краткая характеристика и пути заражения. Профилактика СПИДа. Ответственность за заражение ВИЧ-инфекцией. Семья в современном обществе. Брак и семья, основные понятия и определения.

Условия и порядок заключения брака. Личные права и обязанности супругов. Имущественные права супругов. Права и обязанности родителей.

Личная гигиена, общие понятия и определения. Уход за кожей, зубами и волосами. Гигиена одежды. Некоторые понятия об очищении организма.

**IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа	Объём часов
1	2	3
<b>Раздел 1.</b>	<b>Опасные и чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера; их характеристики</b>	<b>28</b>
Тема 1.1. <b>Введение</b>	<i>Содержание учебного материала:</i> Задачи курса.	<b>2</b>
	<i>Лекция.</i>	<b>2</b>
Тема 1.2. <b>Общая характеристика опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера; правила безопасного поведения.</b>	<i>Содержание учебного материала:</i> Классификация опасных и чрезвычайных ситуаций по происхождению: природные, техногенные, социальные. Общая характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; возможные последствия; принимаемые меры по их предупреждению и снижению ущерба. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Краткая характеристика опасных ситуаций социального характера. Криминогенная обстановка в местах проживания, правила безопасного поведения в местах повышенной криминогенной опасности (на рынке, стадионе, вокзале). Роль несовершеннолетних в возникновении опасных ситуаций социального характера. Уголовная ответственность несовершеннолетних. Хулиганство, вандализм, грубое нарушение общественного порядка, насилие над личностью. Виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним. <i>Лекция</i>	<b>8</b>

1	2	3
<p>Тема 1.3. <b>Экологическая и производственная безопасность технических систем и технологических процессов</b></p>	<p><i>Содержание учебного материала:</i> Промышленная экология. Влияние хозяйственной деятельности человека на атмосферу, гидросферу, биосферу. Общие требования к экологической и производственной безопасности технических систем и технологических процессов. Нормативные показатели безопасности. Предельно допустимые, временно согласованные токсические выбросы. Предельно допустимые уровни энергетических загрязнений. Меры по оптимизации хозяйственной деятельности и охране окружающей среды. Общая характеристика природоохранной деятельности в отрасли и на конкретном предприятии.</p> <p><i>Лекция</i></p>	<p><b>8</b></p> <p>4</p>
<p>Тема 1.4. <b>Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и задачи.</b></p>	<p><i>Содержание учебного материала:</i> РСЧС, история ее создания, предназначение, решаемые задачи по защите населения от чрезвычайных ситуаций. Права и обязанности граждан РФ в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.</p> <p><i>Лекция.</i></p>	<p><b>10</b></p>
<p><b>Раздел 2.</b></p>	<p><b>Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны</b></p>	<p><b>32</b></p>
<p>Тема 2.1. <b>Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны</b></p>	<p><i>Содержание учебного материала:</i> Гражданская оборона, история её создания, предназначения и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при ведении боевых действий или вследствие этих действий. Организация управления гражданской обороной. Структура управления гражданской обороной.</p> <p><i>Лекция.</i></p>	<p><b>8</b></p> <p>4</p>

1	2	3
<p>Тема 2.2.</p> <p><b>Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения.</b></p>	<p><i>Содержание учебного материала:</i>  Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм.  Бактериологическое (биологическое) оружие, способы и признаки его применения. Современные обычные средства поражения, их поражающие факторы. Проводимые мероприятия по защите населения от современных средств поражения.</p>	<b>6</b>
	<p><i>Практическое занятие.</i>  Изучение дозиметров.</p>	1
	<p><i>Лекция.</i></p>	3
<p>Тема 2.3.</p> <p><b>Организация гражданской обороны на промышленном объекте. Цели и задачи ГО по обеспечению устойчивости функционирования объекта экономики.</b></p>	<p><i>Содержание учебного материала:</i>  Организационная структура гражданской обороны на промышленном объекте, её задачи на мирное или военное время. Планы ГО, проводимые мероприятия по защите населения.  Единая система доведения до населения предупредительного сигнала «Внимание всем!» Передача речевой информации о чрезвычайных ситуациях, примерное её содержание. Действие населения и персонала объектов по сигналам оповещения.</p>	<b>8</b>
	<p><i>Лекция.</i></p>	3
	<p><i>Практическое занятие.</i>  Сигналы ГО.</p>	2

1	2	3
<p>Тема 2.4.</p> <p><b>Основные мероприятия гражданской обороны по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени</b></p>	<p><i>Содержание учебного материала:</i></p> <p>Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.</p> <p>Защитные сооружения ГО, их предназначение, виды сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях.</p> <p>Средства индивидуальной защиты населения. Основные средства защиты органов дыхания и правила их использования. Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики.</p> <p>Организация проведения аварийно-спасательных работ в зонах чрезвычайных ситуаций.</p> <p>Эвакуация населения. Организация и проведение эвакуации. Назначение и работа эвакукомиссии. Обязанности и правила поведения населения при эвакуации.</p>	<p><b>10</b></p>
	<p><i>Лекция.</i></p>	<p>4</p>
	<p><i>Практическое занятие.</i></p>	
	<p>Посещение убежища.</p> <p>Отработка порядка получения и пользования средствами индивидуальной защиты.</p>	<p>4</p>
<p><b>Раздел 3</b></p>	<p><b>Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи.</b></p>	<p><b>28</b></p>

1	2	3
<p>Тема 3.1.</p> <p><b>Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи</b></p>	<p><i>Содержание учебного материала:</i></p> <p>Ранения, их виды. Первая медицинская помощь при ранениях. Профилактика осложнения ран. Правила наложения повязок на голову, верхние и нижние конечности.</p> <p>Кровотечения, их виды. Первая медицинская помощь при кровотечениях. Способы временной остановки кровотечений. Точки пальцевого прижатия артерий. Правила наложения кровоостанавливающего жгута.</p> <p>Переохлаждение и обморожение, первая медицинская помощь при обморожении.</p> <p>Первая медицинская помощь при остановке сердца. Понятие клинической смерти и реанимации. Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких.</p> <p>Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика</p> <p>Наиболее характерные инфекционные заболевания, механизм передачи инфекции. Профилактика наиболее часто встречающихся инфекционных заболеваний..</p> <p><i>Лекция.</i></p> <p><i>Практическое занятие.</i></p> <p>Наложение повязок при кровотечениях.</p>	<p><b>10</b></p>
<p>Тема 3.2.</p> <p><b>Производственный травматизм, меры профилактики, оказание первой медицинской помощи при травмах</b></p>	<p><i>Содержание учебного материала:</i></p> <p>Общие требования к технике безопасности при работе с электрическими приборами, режущим инструментом, во время работы на станках, аппаратах, при вождении автомобиля, при выполнении сельскохозяйственных работ.</p> <p>Травмы, наиболее часто встречающиеся в процессе профессиональной деятельности. Первая помощь при производственных травмах.</p> <p><i>Лекция.</i></p>	<p><b>10</b></p> <p><b>6</b></p>

1	2	3
<p>Тема 3.3. <b>Первая медицинская помощь при массовых поражениях</b></p>	<p><i>Содержание учебного материала:</i> Характеристика ситуаций, при которых возможно массовое поражение людей. Особенности оказания первой медицинской помощи при радиационном поражении в сочетании с травматическими повреждениями. Первая медицинская помощь при отравлении сильнодействующими ядовитыми веществами (СДЯВ). Правила оказания само- и взаимопомощи в различных чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера (землетрясения, наводнения, пожары, промышленные катастрофы).</p> <p><i>Лекция</i></p>	<p><b>8</b></p>
<p><b>Раздел 4.</b></p>	<p><b>Основы здорового образа жизни</b></p>	<p><b>31</b></p>
<p>Тема 4.1. <b>Здоровый образ жизни, основные понятия и определения. Критерии здоровья</b></p>	<p><i>Содержание учебного материала:</i> Здоровый образ жизни как средство сохранения и укрепления индивидуального здоровья. Основные критерии здоровья. Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе его жизнедеятельности. Общие понятия о режиме жизнедеятельности человека, пути обеспечения высокого уровня работоспособности.</p> <p><i>Лекция.</i></p>	<p><b>10</b></p> <p><b>4</b></p>



1	2	3
<p>Тема 4.2.</p> <p><b>Режим труда и отдыха. Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека.</b></p>	<p><i>Содержание учебного материала:</i>  Значение режима труда и отдыха для гармоничного развития человека и поддержания необходимого уровня здоровья.  Биологические ритмы и трудоспособность человека. Влияние биологических ритмов на уровень жизнедеятельности человека.  Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека. Необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой.  Физиологические особенности влияния закаливающих процедур на организм человека. Правила использования факторов окружающей природной среды для закаливания. Необходимость систематического выполнения закаливающих процедур</p>	<p><b>11</b></p>
	<i>Лекция.</i>	4
	<i>Практическое занятие.</i>	3
	Составить режим труда и отдыха для студента колледжа 1 курса.	
<p>Тема 4.3</p> <p><b>Рациональное питание и его значение для здоровья человека. Гигиена питания</b></p>	<p><i>Содержание учебного материала:</i>  Питание. Основные понятия и его роль в жизни человека.  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.</p>	<p><b>4</b></p>
	<i>Лекция.</i>	2

1	2	3
<p>Тема 4.4</p> <p><b>Вредные привычки, их влияние на здоровье человека. Профилактика вредных привычек.</b></p>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их социальные последствия.</p> <p>Алкоголь, его влияние на здоровье и поведение человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности человека.</p> <p>Курение и его влияние на здоровье человека. Табачный дым и его состав. Влияние курения на нервную и сердечно-сосудистую системы.</p> <p>Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика вредных привычек.</p>	<p>3</p>
<p>Тема 4.5</p> <p><b>Нравственность и здоровье, формирование правильного взаимоотношения полов. Правила личной гигиены</b></p>	<p><i>Содержание учебного материала:</i></p> <p>Семья и её значение в жизни человека. Факторы, оказывающие влияние на гармонию совместной жизни (психологические, культурные, материальные).</p> <p>Качества, которые необходимо воспитывать в себе молодому человеку для создания прочной семьи.</p> <p>Болезни, передаваемые половым путем, формы передачи, причины, способствующие заражению БППП. Меры профилактики. Уголовная ответственность за заражение венерической болезнью.</p> <p>ВИЧ-инфекция и СПИД, краткая характеристика и пути заражения. Профилактика СПИДа. Ответственность за заражение ВИЧ-инфекцией.</p> <p>Семья в современном обществе. Браки и семья, основные понятия и определения. Условия и порядок заключения брака. Личные права и обязанности супругов. Имущественные права супругов. Права и обязанности родителей.</p>	<p>2</p> <p>3</p>

1	2	3
	Личная гигиена, общие понятия и определения. Уход за кожей, зубами и волосами. Гигиена одежды. Некоторые понятия об очищении организма.	
	<i>Лекция.</i>	
	<i>Дифференцированный зачет</i>	
Всего по предмету	<b>79 часов</b>	

## **V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ.**

### **Основная учебная литература**

1. Косолапова, Нина Васильевна. Основы безопасности жизнедеятельности : учебник [для среднего профессионального образования] / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2019. - 366, [1] с. - Текст : непосредственный.
2. Алексеев, В. С. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / В. С. Алексеев, О. И. Жидкова, И. В. Ткаченко. — 2-е изд. — Саратов : Научная книга, 2019. — 158 с. — ISBN 978-5-9758-1716-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/81000.html>

### **Дополнительная учебная литература**

1. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие для СПО / Г. В. Тягунов, А. А. Волкова, В. Г. Шишкунов, Е. Е. Барышев ; под редакцией В. С. Цепелева. — 2-е изд. — Саратов, Екатеринбург : Профобразование, Уральский федеральный университет, 2019. — 235 с. — ISBN 978-5-4488-0368-0, 978-5-7996-2790-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87788.html>
2. Основы безопасности жизнедеятельности. Государственная система обеспечения безопасности населения : учебное пособие для СПО / А. Н. Приешкина, М. А. Огородников, Е. Ю. Голубь, А. В. Седымов. — Саратов : Профобразование, 2020. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-0743-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/92323.html>
3. Приешкина, А. Н. Основы безопасности жизнедеятельности. Обеспечение здорового образа жизни и основы медицинских знаний : учебное пособие для СПО / А. Н. Приешкина. — Саратов : Профобразование, 2020. — 92 с. — ISBN 978-5-4488-0740-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/92324.html>

### **Интернет-ресурсы**

Информационный ресурс издательского центра «Академия»  
<https://www.academia-moscow.ru/IP.79.98.214.37>

Электронная библиотека Издательского центра «Академия»  
<https://academia-library.ru/>

Федеральный центр электронных образовательных ресурсов.  
<http://fcior.edu.ru>

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. <http://school-collection.edu.ru>

Информационно-методическое издание по основам безопасности жизнедеятельности. <http://www.school-obz.org/>

Статьи по выживанию в различных экстремальных условиях.  
<http://kombat.com.ua/stat.html>

Портал детской безопасности. <http://www.spas-extreme.ru/>

Поведение и план действий, планирование при опасной ситуации.  
<http://kombat.com.ua/stat.html>