

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Забайкальский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Гуманитарно-технический колледж



УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по ОД

Старостина С.Е.

(подпись, ФИО)

20 22 г.

**ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Основы безопасности жизнедеятельности

на 162 часов

для специальности 39.02.10 Социальная работа

базовой подготовки

составлена в соответствии с ФГОС СПО, утвержденным приказом  
Министерства образования и науки Российской Федерации от  
12 мая 2014 г. № 506

Форма обучения: очно-заочная

СОГЛАСОВАНО:

Директор гуманитарно-технического  
колледжа



Лукашин И.А.  
(Ф.И.О.)

20 22 г.

## 1. Организационно-методический раздел

### 1.1. Цель и задачи дисциплины

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины

Основы безопасности жизнедеятельности в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 №06-259).

#### *Цель изучения дисциплины:*

- 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.

#### *Задачи изучения дисциплины:*

- освоение студентами знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; об обязанностях граждан по защите государства;
- воспитание ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни; чувства уважения к героическому наследию России и ее государственной символике, патриотизма и долга по защите Отечества;
- развитие черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы; бдительности по предотвращению актов терроризма; потребности ведения здорового образа жизни, оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья.

### 1.2. Место дисциплины в структуре ОП

Учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» является учебным предметом по выбору из обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования. Учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» является базовой дисциплиной общеобразовательного цикла ОБД.6.

### 1.3. Объем дисциплины с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 162 часа.

Форма обучения: очно-заочная

Виды занятий	Распределение по семестрам			Всего часов
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	
1	2	3	4	5
Общая трудоемкость	82	80	-	162
Аудиторные занятия, в т.ч.:	24	22	-	46
лекционные (ЛК)	8	11	-	19
практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	16	11	-	27
Самостоятельная работа студентов (СРС)	58	58	-	116
Форма промежуточной аттестации в семестре		Дифференцированный зачет		

## 2. Требования к результатам освоения дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных	метапредметных	предметных
<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;</li> <li>- готовность к служению Отечеству, его защите;</li> <li>- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;</li> <li>- исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);</li> <li>- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;</li> <li>- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций;</li> <li>- обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;</li> <li>- 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;</li> <li>- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологич. 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;</li> <li>- получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;</li> <li>- сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;</li> <li>- сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;</li> <li>- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;</li> <li>- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;</li> <li>- формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;</li> <li>- развитие умения применять полученные теоретические знания на практике;</li> <li>- принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;</li> <li>- формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;</li> <li>- развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;</li> <li>- освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;</li> <li>- приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>физического и социального благополучия личности;</li> <li>- освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;</li> <li>- освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;</li> <li>- развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;</li> <li>- формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;</li> <li>- 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;</li> <li>- 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;</li> <li>- освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;</li> <li>- владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и</li> </ul>
--	---	--

	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;	различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике;
--	--	---

### 3. Содержание дисциплины

#### 3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Очное обучение

Номер раздела	Наименование темы	Всего часов	Аудиторные занятия		СРС
			ЛК	ПЗ (СЗ)	
1	Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	40	5	6	29
2	Государственная система обеспечения безопасности населения	41	5	7	29
3	Основы обороны государства и воинская обязанность	42	5	8	29
4	Основы медицинских знаний	39	4	6	29
Итого		162	19	27	116

#### 3.2. Тематический план

Номер раздела	Наименование темы	Содержание лекционных занятий	Содержание практических (семинарских) занятий	Содержание материала, выносимого на самостоятельное изучение	Результаты освоения темы
1	Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления	Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки. Изучение	Факторы, способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой. Психологическая	Знать: - основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни, факторы, влияющие на здоровье; - условия обеспечения рационального питания;

		<p>здоровья человека и общества.</p> <p>Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.</p> <p>Основные источники загрязнения окружающей среды.</p> <p>Техносфера как источник негативных факторов.</p> <p>Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика.</p> <p>Правила и безопасность дорожного движения.</p> <p>Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.</p>	<p>моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.</p>	<p>уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня, труда и отдыха.</p> <p>Рациональное питание и его значение для здоровья. Влияние двигательной активности на здоровье человека.</p> <p>Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровье человека.</p> <p>Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.</p> <p>Социальная роль женщины в современном обществе.</p> <p>Репродуктивное здоровье женщины и факторы, влияющие на него.</p> <p>Здоровый образ жизни — необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья.</p> <p>Правовые основы взаимоотношения полов. Брак и семья. Культура брачных отношений.</p> <p>Основные функции семьи. Основы семейного права в Российской Федерации. Права и обязанности родителей.</p> <p>Конвенция ООН «О правах ребенка».</p>	<p>- влияния двигательной активности на здоровье человека;</p> <p>- основные формы закаливания, их влияния на здоровье человека;</p> <p>- последствия влияния алкоголя на здоровье человека ;</p> <p>- влияния неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.</p> <p>Уметь:</p> <p>- выявлять факторы, разрушающие здоровье;</p> <p>- планировать режима дня, режим труда и отдыха.</p> <p>- моделировать ситуации по организации безопасности дорожного движения;</p> <p>- моделировать ситуации по применению правил сохранения и укрепления здоровья</p>
2	Государственная система обеспечения	Общие понятия и классификация чрезвычайных	Изучение и отработка моделей	Характеристика чрезвычайных ситуаций	Знать: - общие понятия чрезвычайных

	<p>безопасности населения</p>	<p>ситуаций природного и техногенного характера. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.). Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), структура, задачи, решаемые для защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны. Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций. Современные средства поражения и их поражающие факторы.</p>	<p>поведения в условиях вынужденной природной автономии. Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте. Изучение первичных средств пожаротушения. Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.</p>	<p>природного и техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), история ее создания, предназначение. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности и страны. Структура и органы управления гражданской обороной. Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, ее предназначение. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. МЧС</p>	<p>ситуаций, классификацию чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера по основным признакам, характеристику особенностей ЧС различного происхождения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- модели поведения в разных ситуациях: как вести себя дома, на дорогах, в лесу, на водоемах;</li> <li>- характеристику основных функций системы по предупреждению и ликвидации ЧС (РСЧС);</li> <li>- правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника.</li> <li>- предназначение и основные функции полиции, службы скорой помощи, Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и других государственных служб в области безопасности.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять потенциально опасные ситуации для сохранения жизни и здоровья человека, сохранения личного и общественного имущества при ЧС;</li> <li>- моделировать</li> </ul>
--	-------------------------------	--	--	---	--

		<p>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. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после их пребывания в зонах заражения. Обучение населения защите</p>		<p>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.</p>	<p>поведение населения при угрозе и возникновении ЧС;  - объяснять основные правила эвакуации населения в условиях ЧС,  - оценивать правильность выбора индивидуальных средств защиты при возникновении ЧС;  - определять меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.</p>
--	--	--	--	---	---



		от чрезвычайных ситуаций. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника. Меры безопасности для населения, оказавшегося на территории военных действий.			
3	Основы обороны государства и воинская обязанность	<p>Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск.</p> <p>Воинская обязанность. Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение. Обязательная подготовка граждан к военной службе. Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе. Добровольная подготовка граждан к военной службе. Воинская дисциплина и ответственность.</p>	Изучение способов бесконфликтно - го общения и саморегуляции. Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.	<p>История создания Вооруженных Сил России.</p> <p>Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV веках.</p> <p>Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века.</p> <p>Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности.</p> <p>Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии.</p> <p>Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение.</p> <p>Основные предпосылки проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе.</p> <p>Функции и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, их роль и место в системе</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные понятия военной и национальной безопасности;</li> <li>- функций и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации;</li> <li>- характеристику основных этапов создания Вооруженных Сил России.</li> <li>- основные этапы проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе;</li> <li>- требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина;</li> <li>- характеристику понятий «воинская дисциплина» и «ответственность»;</li> <li>- основы строевой подготовки;</li> </ul>

		<p>Единоначалие — принцип строительства Вооруженных Сил Российской Федерации. Общие права и обязанности военнослужащих. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная). Боевые традиции Вооруженных Сил России. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.</p>		<p>обеспечения национальной безопасности. Прохождение военной службы по контракту. Основные условия прохождения военной службы по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту. Сроки военной службы по контракту. Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту. Альтернативная гражданская служба. Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы. Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы. 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</p>	<p>- боевые традиции Вооруженных Сил России, основные понятия о ритуалах Вооруженных Сил Российской Федерации и символы воинской чести. Уметь: - определение организационной структуры, видов и родов Вооруженных Сил Российской Федерации; - формулировать общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих; - распределять время и повседневный порядок жизни воинской части, - сопоставлять порядок и условия прохождения военной службы по призыву и по контракту; - анализировать условия прохождения альтернативной гражданской службы; - анализировать качества личности военнослужащего как защитника Отечества.</p>
--	--	--	--	--	---

				Отечества.	
4	Основы медицинских знаний	<p>Понятие первой помощи. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Признаки жизни. Общие правила оказания первой помощи. Понятие травм и их виды. Правила первой помощи при ранениях. Правила наложения повязок различных типов. Первая помощь при травмах различных областей тела. Понятие и виды кровотечений. Первая помощь. Первая помощь при ожогах. Первая помощь при отравлениях. 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.</p>	<p>Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях. Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания.</p>	<p>Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации» 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.</p>	<p>Знать: - основные понятия о состояниях, при которых оказывается первая помощь; - характеристику основных признаков жизни; - об основных средств планирования семьи; - особенности образа жизни и рациона питания беременной женщины. Уметь: - моделировать ситуации по оказанию первой помощи при несчастных случаях; - идентифицировать основные виды кровотечений, основные признаки теплового удара.</p>

#### 4. Оценка деятельности студента при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в Приложении.

## **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **5.1. Основная литература**

#### **5.1.1. Печатные издания**

1. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс [Текст] : учеб. для общеобразоват. орг.: базовый уровень / под ред. А.Т. Смирнова. - 6-е изд., перераб. - Москва : Просвещение, 2018. - 367 с.

2. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень. 10 класс [Текст] : учеб. / под ред. В.Н. Латчука. - 7-е изд., стер. - Москва : Дрофа, 2018. - 255 с.

3. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс [Текст] : учеб. для общеобразоват. орг.: базовый уровень / под ред. А.Т. Смирнова. - 6-е изд., перераб. - Москва : Просвещение, 2018. - 336 с.

4. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс [Текст] : учеб.: базовый уровень / под ред. Ю.Л. Воробьева. - 3-е изд., пересмотр. - Москва : Дрофа : Астрель, 2018. - 286с.

#### **5.1.2. Издания из ЭБС**

1. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. часть 2 : Учебник / Белов С.В. - 5-е изд. - Электрон. дан. - М : Издательство Юрайт, 2018. - 362. <http://www.biblio-online.ru/book/C7E36374-8626-472B-AEE6-EDA94D5F38FA>

2. Охрана труда : Учебник / Родионова О.М., Семенов Д.А. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 113. <https://www.biblio-online.ru/book/80B95C7E-F2F6-4891-9C00-CFAD056617C9>

3. Основы обеспечения жизнедеятельности и выживание в чрезвычайных ситуациях : Учебник / Беляков Г.И. - 3-е изд. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 354. <https://www.biblio-online.ru/book/67800A5A-D98A-488A-B843-EC6E3AAF5E87>

### **5.2. Дополнительная литература**

#### **5.2.1. Печатные издания**

1. Основы безопасности жизнедеятельности. 9 класс [Текст] : учеб. для общеобразоват. орг. / под ред. А.Т. Смирнова. - 6-е изд., перераб. - Москва : Просвещение, 2018. - 255 с.

2. Основы безопасности жизнедеятельности. 9 класс [Текст] : учеб. / под ред. Ю.Л. Воробьева. - 3-е изд., пересмотр. - Москва : Дрофа : Астрель, 2018. - 222с.

3. Основы безопасности жизнедеятельности. 9 класс [Текст] : учеб. - 5-е изд., стер./ Вангородский С.Н., Кузнецов М.И., Латчук В.Н., Марков В.В. - Москва : Дрофа, 2018. - 204 с.

#### **5.2.2. Издания из ЭБС**

1. Психологические основы безопасности : Учебник и практикум / Суворова Г.М. - 2-е изд. - Электрон. дан. - М : Издательство Юрайт, 2018. - 162. <http://www.biblio-online.ru/book/7A61A442-B035-4F19-866B-74650D4ED699>

2. Основы обеспечения жизнедеятельности и выживание в чрезвычайных ситуациях : Учебник / Беляков Г.И. - 3-е изд. - Электрон. дан. - М : Издательство Юрайт, 2018. - 354. <http://www.biblio-online.ru/book/67800A5A-D98A-488A-B843-EC6E3AAF5E87>

3. Медико-биологические основы безопасности : Учебник / Родионова О.М., Семенов Д.А. - Электрон. дан. - М : Издательство Юрайт, 2018. - 340. <http://www.biblio-online.ru/book/FE88136E-0CDA-4F06-88D5-BC126D4CC900>

### **5.3. Справочно-библиографические издания**

1. Большая энциклопедия городского выживания / Ильин А. - Москва : ЭКСМО, 2003. - 576 с.

2. Большая энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях / Ильичев А. А. - 2-е изд., испр. и доп., перераб. - Москва : ЭКСМО-Пресс, 2000. - 488 с.
3. Безопасность жизнедеятельности: слов.-справ. / Кармазинов Ф. В. [и др.]; под ред. С.Ф. Гребенникова. - Санкт-Петербург : Лань, 2001. - 304 с.

#### **5.4. Периодические издания**

##### **5.4.1. Печатные издания**

1. ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ- журнал.2020
2. ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ- журнал.2019

##### **5.4.2. Электронные издания**

1. ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ- журнал.2021

#### **5.5. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

1. <https://e.lanbook.com/> Электронно-библиотечная система «Издательство «Лань».
2. <https://www.biblio-online.ru/> Электронно-библиотечная система «Юрайт»
3. <http://www.studentlibrary.ru/> Электронно-библиотечная система «Консультант студента»
4. <http://www.trmost.com/> Электронно-библиотечная система «Троицкий мост»

### **6. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
672000, Забайкальский край, г. Чита, Центральный административный район, ул. Бабушкина, 129. Ауд. №14-135. Кабинет безопасности жизнедеятельности. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.	Комплект специальной учебной мебели: доска – меловая; рабочее место преподавателя; рабочее место студентов; компьютер; мультимедийный стационарный проектор, лицензионное программное обеспечение: ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, MS Office Standart 2013, АИБС "МегаПро", MS Windows 7, робот-тренажер «Гоша», 2 противогАЗа. Доступ к сети Интернет и в обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду организации

### **7. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

#### **7.1. Методические указания для обучающихся по планированию и организации времени, необходимого для освоения дисциплины.**

Изучение рекомендуется начать с ознакомления с рабочей программой дисциплины, ее структурой и содержанием разделов (модулей), фондом оценочных средств, ознакомиться с учебно-методическим и информационным обеспечением дисциплины.

Учебный материал структурирован, и изучение дисциплины производится в тематической последовательности. Каждому практическому занятию и самостоятельному изучению материала предшествует лекция по данной теме. Обучающиеся самостоятельно проводят предварительную подготовку к занятию, принимают активное и творческое участие в обсуждении теоретических вопросов, разборе проблемных ситуаций и поисков путей их решения.

Обучающимся рекомендуется следующим образом организовать время, необходимое для изучения дисциплины:

1. Изучение конспекта лекции в тот же день после лекции - 10 - 15 минут;
2. Повторение лекции за день перед следующей лекцией - 10 - 15 минут;
3. Изучение теоретического материала по учебнику и конспекту - 1 час в неделю;
4. Подготовка к практическому занятию - 1,5 часа.

При изучении курса следует внимательно слушать и конспектировать материал, излагаемый на аудиторных занятиях.

## **7.2. Методические указания по работе обучающихся во время проведения лекций.**

Лекции дают обучающимся систематизированные знания по дисциплине, концентрируют их внимание на наиболее сложных и важных вопросах. Лекции обычно излагаются в традиционном или в проблемном стиле. Проблемный стиль позволяет стимулировать активную познавательную деятельность обучающихся и их интерес к дисциплине, формировать творческое мышление, прибегать к противопоставлениям и сравнениям, делать обобщения, активизировать внимание обучающихся путем постановки проблемных вопросов, поощрять дискуссию.

Во время лекционных занятий рекомендуется вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на формулировки и категории, раскрывающие суть того или иного явления или процессов, выводы и практические рекомендации.

Целесообразно вначале понять основную мысль, излагаемую лектором, а затем записать ее. Желательно запись осуществлять на одной странице листа или оставляя поля, на которых позднее, при самостоятельной работе с конспектом, можно сделать дополнительные записи, отметить непонятные места.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать вопросы плана лекции, предложенные преподавателям. Следует обращать внимание на акценты, выводы, которые делает преподаватель, отмечая наиболее важные моменты в лекционном материале замечаниями «важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек, подчеркивая термины и определения.

Целесообразно разработать собственную систему сокращений, аббревиатур и символов. Однако при дальнейшей работе с конспектом символы лучше заменить обычными словами для быстрого зрительного восприятия текста.

Работая над конспектом лекций, необходимо использовать не только основную литературу, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал преподаватель. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть теоретическим материалом.

Тематика лекций дается в рабочей программе дисциплины.

## **7.3. Методические указания обучающимся по подготовке к практическим занятиям.**

На семинарских занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике семинарских занятий.

Рекомендуется следующая схема подготовки к семинарскому занятию:

1. Ознакомление с планом практического занятия, который отражает содержание предложенной темы;
2. Проработать конспект лекций;
3. Прочитать основную и дополнительную литературу.

В процессе подготовки к практическим занятиям, необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной литературы. При всей полноте конспектирования лекции в ней невозможно изложить весь материал из-за лимита

аудиторных часов. Поэтому самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной литературой, материалами периодических изданий и Интернета является наиболее эффективным методом получения дополнительных знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у Вас отношение к конкретной проблеме. Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса;

4. Ответить на вопросы плана семинарского занятия;
5. Выполнить домашнее задание;
6. Проработать тестовые задания и задачи;
7. При затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

Результат такой работы должен проявиться в способности свободно ответить на теоретические вопросы практикума, выступать и участвовать в коллективном обсуждении вопросов изучаемой темы, правильно выполнять практические задания и контрольные работы, которые даются в фонде оценочных средств дисциплины.

#### **7.4. Рекомендации по работе с литературой.**

Работу с литературой целесообразно начать с изучения общих работ по теме, а также учебников и учебных пособий. Далее рекомендуется перейти к анализу информационно-справочным материалам, рассматривающих отдельные аспекты проблем, изучаемых в рамках курса, а также официальных материалов и неопубликованных документов, в которых могут содержаться основные вопросы изучаемой проблемы.

Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения.

В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание на предметные и именные указатели.

Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет.

Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер, и уловить скрытые вопросы.

Понятно, что умение таким образом работать с текстом приходит далеко не сразу. Наилучший способ научиться выделять главное в тексте, улавливать проблематичный характер утверждений, давать оценку авторской позиции – это сравнительное чтение, в ходе которого обучающейся знакомится с различными мнениями по одному и тому же вопросу, сравнивает весомость и доказательность аргументов сторон и делает вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

Если в литературе встречаются разные точки зрения по тому или иному вопросу из-за сложности прошедших событий и правовых явлений, нельзя их отвергать, не разобравшись. При наличии расхождений между авторами необходимо найти рациональное зерно у каждого из них, что позволит глубже усвоить предмет изучения и более критично оценивать изучаемые вопросы. Знакомясь с особыми позициями авторов, нужно определять их схожие суждения, аргументы, выводы, а затем сравнивать их между собой и применять из них ту, которая более убедительна.

Следующим этапом работы с литературными источниками является создание конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Можно делать записи на отдельных листах, которые потом легко систематизировать по отдельным темам изучаемого курса. Другой способ – это ведение тематических тетрадей-конспектов по

одной какой-либо теме. Здесь важно вспомнить, что конспекты пишутся на одной стороне листа, с полями и достаточным для исправления и ремарок межстрочным расстоянием (эти правила соблюдаются для удобства редактирования). Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, № страницы). Впоследствии эта информация может быть использована при написании текста реферата или другого задания.

#### **7.5. Методические указания обучающимся по организации самостоятельной работы.**

Самостоятельная работа обучающихся является важнейшим видом освоения содержания дисциплины, подготовки к практическим занятиям и промежуточной аттестации. Сюда же относятся и самостоятельное углубленное изучение тем дисциплины. Самостоятельная работа представляет собой постоянно действующую систему, основу образовательного процесса и носит исследовательский характер, что послужит в будущем основанием для написания научно-квалификационной работы, практического применения полученных знаний.

Организация самостоятельной работы обучающихся ориентируется на активные методы овладения знаниями, развитие творческих способностей, переход от поточного к индивидуализированному обучению, с учетом потребностей и возможностей личности.

Правильная организация самостоятельных учебных занятий, их систематичность, целесообразное планирование рабочего времени позволяет развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивать высокий уровень успеваемости в период обучения, получить навыки повышения профессионального уровня.

Самостоятельная работа реализуется:

- непосредственно в процессе аудиторных занятий - на лекциях, практических занятиях;
- в контакте с преподавателем вне рамок расписания - на консультациях по учебным вопросам, в ходе творческих контактов, при ликвидации задолженностей, при выполнении индивидуальных заданий и т.д.
- в библиотеке, дома, на кафедре при выполнении обучающимся учебных и практических задач.

Самостоятельная работа обучающихся предполагает следующие виды отчетности:

- подготовку и написание рефератов на заданные темы, изготовление презентаций;
- выполнение домашних заданий, поиск и отбор информации по отдельным разделам курса в сети Интернет.

В процессе изучения курса необходимо обратить внимание на самоконтроль знаний. С этой целью обучающийся после изучения каждой отдельной темы и затем всего курса по учебнику и дополнительной литературе должен проверить уровень своих знаний с помощью контрольных вопросов, которые помещены в конце каждой темы.

Для самостоятельного изучения отводятся темы, хорошо разработанные в учебных пособиях, и не могут представлять особенных трудностей при изучении.

Эффективным средством осуществления обучающимся самостоятельной работы является электронная информационно-образовательная среда университета, которая обеспечивает доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, к изданиям электронных библиотечных систем.

Разработчик  
Преподаватель

Грошева И.В.



**Аннотация к рабочей программе**  
**Основы безопасности жизнедеятельности**

1. Цель дисциплины:
  - 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.
2. Общая трудоемкость дисциплины: 162 часов.
3. Содержание дисциплины: Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья. Государственная система обеспечения безопасности населения. Основы обороны государства и воинская обязанность. Основы медицинских знаний
4. Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.