Министерство образования и науки Хабаровского края

краевое государственное бюджетное

профессиональное образовательное учреждение

«Хабаровский техникум транспортных технологий

имени Героя Советского Союза А.С. Панова»

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.06 Основы безопасности и жизнедеятельности**

Основная профессиональная образовательная программа среднего профессионального образования программы подготовки

квалифицированных рабочих и служащих

по профессии

43.01.06 Проводник на железнодорожном транспорте

Социально-экономический профиль

Хабаровск, 2020 г.

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Предметно-цикловой комиссией Зам. директора по ТО

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Литвинова С.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Котенева С.Б.

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.

Разработчик программы:

преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.В. Зубкова

(подпись)

(подпись)

Согласовано:

Методист КГБ ПОУ ХТТТ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.И. Коршунова

(подпись)

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка

2. Общая характеристика учебной дисциплины

3. Место учебной дисциплины в учебном плане

4. Результаты освоения учебной дисциплины

5. Содержание учебной дисциплины

6. Темы рефератов (докладов), индивидуальных проектов

7. Тематическое планирование

8. Внеаудиторная самостоятельная работа

9. Практическая работа

10. Характеристика основных видов деятельности обучающихся

11.Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины

12. Литература

13. Лист изменений и дополнений, внесенных в программу дисциплины

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначена для изучения безопасности жизнедеятельности в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих ОПОП СПО.

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 примерной основной образовательной программы среднего общего образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016г. № 2/16-з).

Содержание программы «Основы безопасности жизнедеятельности» направлено 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.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ безопасности жизнедеятельности, осознание обучающимися значения здорового образа жизни в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Программа учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» разработана с учетом реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения ОПОП на базе основного общего образования с уточнением содержания учебного материала, последовательности его изучения, тематики рефератов (докладов), индивидуальных проектов, практических занятий, видов самостоятельных работ, распределения учебных часов, с учетом специфики программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих осваиваемой профессии.

Формируемые компетенции:

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

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

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Проводить мероприятия по защите пассажиров и работников в чрезвычайных ситуациях и предупреждать их возникновение.

ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

ОК 9. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования.

**2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

В современных условиях глобализации развития мировой экономики, усложнения, интенсификации и увеличения напряженности профессиональной деятельности специалистов существенно возрастает общественно-производственное значение состояния здоровья каждого человека. Здоровье становится приоритетной социальной ценностью. В связи с этим исключительную важность приобретает высокая профессиональная подготовка специалистов различного профиля к принятию решений и действиям по предупреждению чрезвычайных ситуаций (ЧС), а при их возникновении — к проведению соответствующих мероприятий по ликвидации их негативных последствий, и прежде всего к оказанию первой помощи пострадавшим.

Общеобразовательная учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» изучает риски производственной, природной, социальной, бытовой, городской и других сред обитания человека, как в условиях повседневной жизни, так и при возникновении чрезвычайных ситуаций техногенного, природного и социального характера. Данная дисциплина является начальной ступенью в освоении норм и правил безопасности и обеспечении комфортных условий жизнедеятельности.

Основными содержательными темами программы являются: введение в дисциплину, обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья, государственная система обеспечения безопасности населения, основы обороны государства и воинская обязанность, основы медицинских знаний.

Для девушек в программе предусмотрен раздел «Основы медицинских знаний». В процессе его изучения формируются знания в области медицины, умения оказывать первую медицинскую помощь при различных травмах. Девушки получают сведения о здоровом образе жизни, основных средствах планирования семьи, ухода за младенцем, поддержании в семье духовности, комфортного психологического климата.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» завершается подведением итогов в форме зачета в рамках промежуточной аттестации обучающихся.

**3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» является базовым общеобразовательным учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО (ППКРС).

В учебных планах ППКРС место учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» в составе общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО социально-экономического профиля профессионального образования.

1. **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Освоение содержания учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» обеспечивает достижение 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 вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки 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 (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Введение

Актуальность изучения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» цели и задачи дисциплины. Основные теоретические положения дисциплины, определения терминов «среда обитания», «биосфера», «опасность», «риск», «безопасность». Необходимость формирования безопасного мышления и поведения. Культура безопасности жизнедеятельности — современная концепция безопасного типа поведения

личности. Значение изучения основ безопасности жизнедеятельности при освоении профессий СПО.

Раздел 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 здоровья человека и общества.

Факторы, способствующие укреплению здоровья**.** Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня, труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья. Влияние двигательной активности на здоровье человека. Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровье человека.

Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов.

Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика. Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности.

Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную систему, сердечно сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье.

Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.

Основные нормативные правовые акты, определяющие правила и безопасность дорожного движения. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.

Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Социальная роль женщины в современном обществе. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, влияющие на него. Здоровый образ жизни — необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья.

Правовые основы взаимоотношения полов. Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи. Основы семейного права в Российской Федерации. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка».

Практические занятия

Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.

Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.

Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения

Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания. 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), история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые для защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны. Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций.

Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций.

Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Инженерная защита, виды защитных сооружений. Основное предназначение защитных сооружений 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 от чрезвычайных ситуаций. 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.

Особенности экстремизма, терроризма и наркотизма Российской Федерации. Основные принципы и направления противодействия экстремистской, террористической деятельности и наркотизму. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.

Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Полиция Российской Федерации — система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств. Служба скорой медицинской помощи. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор России). Другие государственные службы в области безопасности. Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.

Практические занятия

Изучение и отработка моделей 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.

Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность

История создания Вооруженных Сил России. Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии. Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение. Основные предпосылки проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе. Функции и основные задачи современных Вооруженных

сил Российской Федерации, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности.

Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск. Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура. Воздушно-космические силы: история создания, предназначение, структура. Военно-Морской Флот, история создания, предназначение, структура. Ракетные войска стратегического назначения: история создания, предназначение, структура. Воздушно-десантные войска: история создания, предназначение, структура. Другие войска: Пограничные войска Федеральной службы безопасности Российской Федерации, Внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, Железнодорожные войска Российской Федерации, войска гражданской обороны МЧС Росси. Их состав и предназначение.

Воинская обязанность. Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учёт. Организация воинского учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет.

Обязательная подготовка граждан к военной службе. Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе. Добровольная подготовка граждан к военной службе. Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе: занятия военно-прикладными видами спорта; обучение по дополнительным образовательным программам, имеющее целью военную подготовку несовершеннолетних граждан в учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования; обучение по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах в образовательных учреждениях высшего профессионального образования.

Призыв на военную службу. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части.

Прохождение военной службы по контракту. Основные условия прохождения военной службы по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту. Сроки военной службы по контракту. Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим 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 Отечества. Военнослужащий — специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина. Виды воинской деятельности и их особенности. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск. Требования к психическим и морально-этическим качествам призывника. Основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета). Военнослужащий — подчиненный, строго соблюдающий Конституцию РФ и законодательство Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников.

Воинская дисциплина и ответственность. Единоначалие — принцип строительства Вооруженных Сил Российской Федерации. Общие права и обязанности военнослужащих. Воинская дисциплина, ее сущность и значение. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная). Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву. Уголовная ответственность за преступления против военной службы (неисполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.). Соблюдение норм международного гуманитарного права.

Военно-профессиональная деятельность: порядок подготовки граждан по военно-учетным специальностям, особенности подготовки офицеров в различных учебных и военно-учебных заведениях.

Боевые традиции Вооруженных Сил России. Патриотизм и верность воинскому долгу — основные качества защитника Отечества. Воинский долг — обязанность по вооруженной защите Отечества. Дни воинской славы России — дни славных побед. Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России. Дружба, войсковое товарищество — основа боевой готовности частей и подразделений. Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений. Войсковое товарищество — боевая традиция Российской армии и флота.

Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения боевого знамени воинской части. Вручение личному составу вооружения и военной техники. Проводы военнослужащих, уволенных в запас или отставку. Символы воинской чести. Боевое знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы. Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.

Элементы начальной военной подготовки: назначение Строевого устава ВС РФ, назначение, боевые свойства и общее устройство автомата Калашникова, меры безопасности при обращении с автоматом Калашникова и патронами в повседневной жизнедеятельности и при проведении стрельб.

Практические занятия

Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции.

Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.

Раздел 4. Основы медицинских знаний

Понятие первой помощи. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Признаки жизни. Общие правила оказания первой помощи. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации».

Понятие травм и их виды. Правила первой помощи при ранениях. Правила наложения повязок различных типов. Первая помощь при травмах различных областей тела. Первая помощь при проникающих ранениях грудной и брюшной полости, черепа. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга. Первая помощь при переломах. Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией.

Первая помощь при синдроме длительного сдавливания. Понятие травматического токсикоза. Местные и общие признаки травматического токсикоза. Основные периоды развития травматического токсикоза.

Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при наружных кровотечениях. Первая помощь при капиллярном кровотечении. Первая помощь при артериальном кровотечении. Правила наложения жгута и закрутки. Первая помощь при венозном кровотечении. Смешанное кровотечение. Основные признаки внутреннего кровотечения.

Первая помощь при ожогах. Понятие, основные виды и степени ожогов. Первая помощь при термических ожогах. Первая помощь при химических ожогах. Первая помощь при воздействии высоких температур. Последствия воздействия высоких температур на организм человека. Основные признаки теплового удара. Предупреждение развития перегревов. Воздействие ультрафиолетовых лучей на человека.

Первая помощь при воздействии низких температур. Последствия воздействия низких температур на организм человека. Основные степени отморожений.

Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей.

Первая помощь при отравлениях. Острое и хроническое отравление.

Первая помощь при отсутствии сознания. Признаки обморока. Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца). Основные причины остановки сердца. Признаки расстройства кровообращения и клинической смерти. Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.

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.

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.

Практические занятия

Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях.

Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания.

1. **ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ (ДОКЛАДОВ), ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ**
2. Эволюция среды обитания, переход к техносфере.
3. Взаимодействие человека и среды обитания.
4. Стратегия устойчивого развития как условие выживания человечества.
5. Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе.
6. Здоровый образ жизни — основа укрепления и сохранения личного здоровья.
7. Факторы, способствующие укреплению здоровья.
8. Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы.
9. Роль физической культуры в сохранении здоровья.
10. Пути сохранения репродуктивного здоровья общества.
11. Алкоголь и его влияние на здоровье человека.
12. Табакокурение и его влияние на здоровье.
13. Наркотики и их пагубное воздействие на организм.
14. Компьютерные игры и их влияние на организм человека.
15. Особенности трудовой деятельности женщин и подростков.
16. Характеристика ЧС природного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.
17. Характеристика ЧС техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания
18. Терроризм как основная социальная опасность современности.
19. Космические опасности: мифы и реальность.
20. Современные средства поражения и их поражающие факторы.
21. Оповещение и информирование населения об опасности.
22. Инженерная защита в системе обеспечения безопасности населения.
23. Правовые и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности.
24. МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.
25. Структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды и рода войск.
26. Основные виды вооружения и военной техники в Российской Федерации.
27. Военная служба как особый вид федеральной государственной службы.
28. Организация и порядок призыва граждан на военную службу в Российской Федерации.
29. Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации.
30. Символы воинской чести.
31. Патриотизм и верность воинскому долгу.
32. Дни воинской славы России.
33. Города-герои Российской Федерации.
34. Города воинской славы Российской Федерации.
35. Профилактика инфекционных заболеваний.
36. Первая помощь при острой сердечной недостаточности.
37. СПИД — чума XXI века.
38. Оказание первой помощи при бытовых травмах.
39. Духовность и здоровье семьи.
40. Здоровье родителей — здоровье ребенка.
41. Формирование здорового образа жизни с пеленок.
42. Как стать долгожителем?
43. Рождение ребенка — высшее чудо на Земле.
44. Политика государства по поддержке семьи.

**7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС) по профессиям СПО социально-экономического профиля профессионального образования 43.01.06 Проводник на железнодорожном транспорте учебная нагрузка обучающихся составляет:

Максимальная учебная нагрузка 108 часов, из них:

аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся – 72 часа,

практические занятия – 36 часов,

внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся – 36 часов

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объем часов |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 108 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 72 |
| в том числе: |  |
| теоретические занятия | 36 |
| лабораторные и практические занятия | 34 |
| Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося (всего) | 36 |
| Консультации | 5 |
| Итоговая аттестация в форме зачета | |

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем | Максимальная учебная нагрузка  (час) | Количество аудиторных часов | | | Внеаудиторная  самостоятельная работа |
| Всего | Теоретические занятия | Лабораторные и практические занятия |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Введение | 2 | 2 | 2 |  |  |
| 2 | Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья | 30 | 20 | 10 | 10 | 10 |
| 3 | Раздел 2. Государственная система обеспеченности безопасности населения | 26 | 18 | 9 | 9 | 8 |
| 4 | Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность | 24 | 16 | 7 | 9 | 8 |
| 5 | Раздел 4. Основы медицинских знаний | 24 | 14 | 8 | 6 | 10 |
| 6 | Зачет | 2 | 2 |  | 2 |  |
| 7 | Итого | 108 | 72 | 36 | 36 | 36 |

**8. ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема программы | Тема самостоятельной работы | Количество  часов | Форма самостоятельной работы  (внеаудиторная) |
| 1 | Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья |  | 10 |  |
| Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья | 1 | Презентация |
| Основные источники загрязнения окружающей среды | 1 | Презентация |
| Алкоголь и его влияние на здоровье человека | 1 | Реферат |
| Влияние курения на здоровье человека | 1 | Презентация |
| Влияние наркотиков на здоровье человека | 1 | Презентация |
| Профилактика алкоголизма и наркомании | 1 | Работа с Интернет-ресурсами |
| Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения | 1 | Сбор информации в библиотеке и СМИ  Работа с Интернет-ресурсами |
| Здоровый образ жизни – необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья | 1 | Сбор информации в библиотеке и СМИ |
| Правовые основы взаимоотношения полов. Брак и семья | 1 | Работа с Интернет-ресурсами |
| Культура брачных отношений. Основные функции семьи. | 1 | Работа с Интернет-ресурсами |
| 2 | Раздел 2. Государственная система обеспеченности безопасности населения |  | 8 |  |
| Правила поведения в чрезвычайных ситуациях природного характера | 1 | Презентация |
| Правила поведения в чрезвычайных ситуациях техногенного характера | 1 | Презентация |
| Предназначение и структура РСЧС | 1 | Реферат |
| Структура и органы управления гражданской обороны | 1 | Презентация |
| Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны | 1 | Сбор информации в библиотеке и СМИ |
| Эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций | 1 | Презентация |
| Санитарная обработка людей после их пребывания в зонах заражения | 1 | Презентация |
| Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта и захвате заложника | 1 | Сбор информации в библиотеке и СМИ |
| 3 | Раздел 3.  Основы обороны государства и воинская обязанность |  | 8 |  |
| История создания Вооруженных Сил России | 1 | Презентация |
| Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет | 1 | Сообщение |
| Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе | 1 | Сообщение |
| Должностные и специальные обязанности военнослужащих | 1 | Сбор информации в библиотеке и СМИ |
| Права и льготы военнослужащих, проходящих военную службу по контракту | 1 | Сообщение |
| Основные условия прохождения альтернативной  гражданской службы | 1 | Сообщение |
| Правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования | 1 | Работа с Интернет-ресурсами |
| Символы воинской чести | 1 | Презентация |
| 4 | Раздел 4.  Основы медицинских знаний |  | 10 |  |
| Общие правила оказания первой медицинской помощи | 1 | Сбор информации в библиотеке и СМИ |
| Основные способы оказания первой медицинской помощи при травмах и переломах | 1 | Презентация |
| Основные способы оказания первой медицинской помощи при травматическом токсикозе | 1 | Презентация |
| Основные способы оказания первой медицинской помощи при кровотечениях | 1 | Презентация |
| Основные способы оказания первой медицинской помощи при ожогах и тепловом ударе | 1 | Презентация |
| Основные способы оказания первой медицинской помощи при отморожениях | 1 | Презентация |
| Основные способы оказания первой медицинской помощи при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути | 1 | Презентация |
| Основные способы оказания первой медицинской помощи при отравлении | 1 | Презентация |
| Основные способы оказания первой медицинской помощи при обмороке и остановке сердца | 1 | Презентация |
| Изучение основ ухода за новорожденными детьми | 1 | Презентация |
|  | Итого |  | 36 |  |

**9. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема программы | Тема практического занятия | Кол-во  Часов |
| 1 | Раздел 1.  Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья |  | 10 |
| Изучение основополагающих правил здорового образа жизни | 1 |
| Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки | 1 |
| Изучение способов защиты от влияния неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье человека | 1 |
| Социальные последствия употребления алкоголя | 1 |
| Изучение вредных факторов влияния курения на состояние здоровья человека | 1 |
| Профилактика наркомании | 1 |
| Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения» | 1 |
| Репродуктивное здоровье женщины и факторы, влияющие на него | 1 |
| Культура брачных отношений | 1 |
| Изучение основ семейного права РФ | 1 |
| 2 | Раздел 2. Государственная система обеспеченности безопасности населения |  | 9 |
| Изучение основных правил поведения в условиях чрезвычайных ситуациях природного характера | 1 |
| Изучение основных правил поведения в условиях чрезвычайных ситуациях техногенного характера | 1 |
| Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии | 1 |
| Мероприятия по эвакуации населения в условиях чрезвычайных ситуаций | 1 |
| Изучение основного предназначения защитных сооружений гражданской обороны | 1 |
| Организация и изучение основного содержания аварийно-спасительных работ проводимых в зонах ЧС | 1 |
| Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте | 1 |
| Изучение первичных средств пожаротушения | 1 |
| Изучение основных мер безопасности и моделей поведения при террористическом акте и захвате заложника | 1 |
| 3 | Раздел 3.  Основы обороны государства и воинская обязанность |  | 9 |
| Функции и основные задачи современных Вооруженных сил РФ | 1 |
| Структура Вооруженных Сил РФ | 1 |
| Организация воинского учета и его предназначение | 1 |
| Обязанности граждан по воинскому учету | 1 |
| Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим воинскую службу по контракту | 1 |
| Виды ответственности, установленной для военнослужащих | 1 |
| Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции | 1 |
| Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки | 1 |
| Особенности воинской деятельности в различных видах ВС РФ | 1 |
| 4 | Раздел 4.  Основы медицинских знаний |  | 6 |
| Изучение и освоение основных способов оказания первой медицинской помощи при травмах различных областей тела | 1 |
| Изучение и освоение основных способов оказания первой медицинской помощи при кровотечениях | 1 |
| Изучение и освоение основных способов оказания первой медицинской помощи при обморожении | 1 |
| Изучение и освоение основных способов оказания первой медицинской помощи при обмороке и остановке сердца | 1 |
| Изучение и освоение основных способов оказания первой медицинской помощи при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути | 1 |
| Изучение основ ухода за новорожденными детьми | 1 |
| 5 | Зачет |  | 2 |
| 6 | Итого |  | 36 |

**10. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание обучения | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся  (на уровне учебных действий) |
| Введение | Различение основных понятий и теоретических положений  основ безопасности жизнедеятельности, применение знаний дисциплины для обеспечения своей безопасности.  Анализ влияния современного человека на окружающую среду, оценка примеров зависимости благополучия жизни людей, от состояния окружающей среды; моделирование ситуаций по сохранению биосферы и ее защите |
| Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья населения | Определение основных понятий о здоровье и здоровом образе жизни.  Усвоение факторов, влияющих на здоровье, выявление факторов, разрушающих здоровье, планирование режима дня, выявление условий обеспечения рационального питания, объяснение случаев из собственной жизни и своих наблюдений по планированию режима труда и отдыха.  Анализ влияния двигательной активности на здоровье человека, определение основных форм закаливания, их влияния на здоровье человека, обоснование последствий влияния алкоголя на здоровье человека и социальных последствий употребления алкоголя.  Анализ влияния неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.  Моделирование социальных последствий пристрастия к наркотикам.  Моделирование ситуаций по организации безопасности дорожного движения.  Характеристика факторов, влияющих на репродуктивное здоровье человека.  Моделирование ситуаций по применению правил сохранения и укрепления здоровья |
| Раздел 2. Государственная  система обеспечения  безопасности населения | Усвоение общих понятий чрезвычайных ситуаций, классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера по основным признакам, характеристика особенностей ЧС различного происхождения.  Выявление потенциально опасных ситуаций для сохранения жизни и здоровья человека, сохранения личного и общественного имущества при ЧС.  Моделирование поведения населения при угрозе и возникновении ЧС.  Освоение моделей поведения в разных ситуациях: как вести себя дома, на дорогах, в лесу, на водоемах, характеристика основных функций системы по предупреждению и ликвидации ЧС (РСЧС);  объяснение основных правил эвакуации населения в условиях чрезвычайных ситуаций, оценка правильности выбора индивидуальных средств защиты при возникновении ЧС; раскрытие возможностей современных средств оповещения населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени; характеристика правил безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника.  Определение мер безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.  Характеристика предназначения и основных функций полиции, службы скорой помощи, Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и других  государственных служб в области безопасности |
| Раздел 3. Основы обороны  государства и воинская  обязанность | Различение основных понятий военной и национальной безопасности, освоение функций и основные задачи современных  Вооруженных сил Российской Федерации, характеристика основных этапов создания Вооруженных Сил России.  Анализ основных этапов проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе, определение организационной структуры, видов и родов Вооруженных Сил Российской Федерации; формулирование общих, должностных и специальных обязанностей военнослужащих. Характеристика распределения времени и повседневного порядка жизни воинской части, сопоставление порядка и условий прохождения военной службы по призыву и по контракту; анализ условий прохождения альтернативной гражданской службы.  Анализ качеств личности военнослужащего как защитника Отечества.  Характеристика требований воинской деятельности, предъявляемых к моральным, индивидуально-психологическими профессиональным качествам гражданина; характеристика понятий «воинская дисциплина» и «ответственность»; освоение основ строевой подготовки.  Определение боевых традиций Вооруженных Сил России, объяснение основных понятий о ритуалах Вооруженных Сил Российской Федерации и символах воинской чести |
| Раздел 4.  Основы медицинских  знаний | Освоение основных понятий о состояниях, при которых оказывается первая помощь; моделирование ситуаций по оказанию первой помощи при несчастных случаях.  Характеристика основных признаков жизни.  Освоение алгоритма идентификации основных видов кровотечений, идентификация основных признаков теплового удара.  Определение основных средств планирования семьи.  Определение особенностей образа жизни и рациона питания беременной женщины |

**11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ**

**И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Помещение кабинета основ безопасности жизнедеятельности удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН2.4.2. 178-02)1. Оно оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

В кабинете есть мультимедийное оборудование, при помощи которого участники образовательного процесса просматривают визуальную информацию по основам безопасности жизнедеятельности, создают презентации, видеоматериалы, иные документы.

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» входят:

* многофункциональный комплекс преподавателя;
* наглядные пособия (комплекты учебных таблиц, стендов, схем, плакатов, портретов выдающихся ученых в области обеспечения безопасной жизнедеятельности населения и др.);
* информационно-коммуникативные средства;
* экранно-звуковые пособия;
* тренажеры для отработки навыков оказания сердечно-легочной и мозговой реанимации с индикацией правильности выполнения действий на экране компьютера и пульте контроля управления — роботы-тренажеры типа «Гоша» и др.;
* образцы аварийно-спасательных инструментов и оборудования (АСИО), средств индивидуальной защиты (СИЗ): противогаз ГП-7, респиратор Р-2, защитный костюм Л-1, общевойсковой защитный костюм, общевойсковой прибор химической разведки, компас-азимут; дозиметр бытовой (индикатор радиоактивности);
* образцы средств первой медицинской помощи: индивидуальный перевязочный пакет ИПП-1; жгут кровоостанавливающий; аптечка индивидуальная АИ-2; комплект противоожоговый; индивидуальный противохимический пакет ИПП-11; сумка санитарная; носилки плащевые;
* образцы средств пожаротушения (СП);
* макет автомата Калашникова;
* обучающие и контролирующие программы по темам дисциплины;
* комплекты технической документации, в том числе паспорта на средства обучения, инструкции по их использованию и технике безопасности;
* библиотечный фонд.

В библиотечный фонд входят учебники, учебно-методические комплекты (УМК), обеспечивающие освоение учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», рекомендованные или допущенные для использования в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования.

В процессе освоения программы учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» обучающиеся могут использовать учебные материалы по основам безопасности жизнедеятельности, находящиеся в свободном доступе в сети Интернет (электронным книгам, практикумами, тестам).

Письмо Министерства образования и науки РФ от 24.11.2011   
№ МД-1552/03 «Об оснащении общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием».

**12. ЛИТЕРАТУРА**

Для обучающихся

1. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник: Рекомендовано ФГАУ «ФИРО». — 6-е изд., стер. , - М., ОИЦ «Академия», 2019.
2. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности: учебник для учреждений сред. проф. образования. - 3-е изд., стер. — М., ОИЦ «Академия», 2018.
3. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учеб. пособие для учреждений сред. проф. образования. - 3-е изд., стер — М., ОИЦ «Академия», 2019.
4. Микрюков В.Ю. Основы военной службы: учебник для учащихся старших классов сред. образовательных учреждений и студентов сред. спец. учеб. заведений, а также преподавателей этого курса. — М., Кнорус, 2020.
5. Ким С.В., Горский В.А. Основы безопасности жизнедеятельности (базовый уровень) 10-11 классы. – М., Издательский центр Вентана-Граф, 2019.

Для преподавателей

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993)(с учетом поправок, внесенных федеральными конституционными законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ) // СЗ РФ. — 2009. —№ 4. — Ст. 445.
2. Об образовании в Российской Федерации: федер.закон от2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от19.12.2016.)
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г.  
   № 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г.№ 413"
4. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-

Справочники, энциклопедии

1. Изотова М.А., Царева Т. Б. Полная энциклопедия орденов и медалей России. — М., 2008.
2. Ионина Н. А. 100 великих наград. — М., 2009.
3. Каменев А. И. Энциклопедия русского офицера. — М., 2008.
4. Каторин Ю. Ф. Танки: иллюстрированная энциклопедия. — М., 2011.
5. Лубченков Ю. Н. Русские полководцы. — М., 2009.

Интернет-ресурсы

1. <https://www.mchs.gov.ru/> (сайт МЧС РФ).
2. [www.mvd.ru](http://www.mvd.ru) (сайт МВД РФ).
3. [www.mil.ru](http://www.mil.ru) (сайт Минобороны).
4. [www.fsb.ru](http://www.fsb.ru) (сайт ФСБ РФ).
5. [www.dic.academic.ru](http://www.dic.academic.ru) (Академик. Словари и энциклопедии).
6. [www.booksgid.co](http://www.booksgid.co) (Воокs Gid. Электронная библиотека).
7. [www.globalteka.ru/index.html](http://www.globalteka.ru/index.html) (Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов).
8. [www.window.edu.Ru](http://www.window.edu.Ru) (Единое окно доступа к образовательным ресурсам).
9. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) (Электронно-библиотечная система IPRbooks).
10. [www.school.edu.ru/default.asp](http://www.school.edu.ru/default.asp) (Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность).
11. [www.ru/book](http://www.ru/book) (Электронная библиотечная система).
12. [www.pobediteli.ru](http://www.pobediteli.ru) (проект «ПОБЕДИТЕЛИ: Солдаты Великой войны»).
13. [www.monino.ru](http://www.monino.ru) (Музей Военно-Воздушных Сил).
14. [www.simvolika.rsl.ru](http://www.simvolika.rsl.ru) (Государственные символы России. История и реальность).
15. [www.militera.lib.ru](http://www.militera.lib.ru) (Военная литература)
16. [http://kuhta.clan.su//](http://kuhta.clan.su/) Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности»
17. [http://www.school-obz.org//](http://www.school-obz.org/) Основы безопасности жизнедеятельности. Сайт Баграмян Э.
18. <http://theobg.by.ru/index.htm/> Нормативные документы, методические материалы по ОБЖ. Сайт Разумова В.Н.
19. <http://informic.narod.ru/obg.html> Основы безопасности жизнедеятельности
20. <http://0bj.ru/> Всероссийский научно-исследовательский институт по проблемам гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций
21. <http://www.ampe.ru/>web/guest/russian Институт психологических проблем безопасности
22. <http://anty-crim.boxmail.biz> Искусство выживания
23. <http://www.goodlife.narod.ru/> Все о пожарной безопасности
24. <http://www.0-1.ru/> Охрана труда. Промышленная и пожарная безопасность. Предупреждение чрезвычайных ситуаций
25. <http://www.hsea.ru/> Первая медицинская помощь
26. <http://www.meduhod.ru/> Портал детской безопасности
27. <http://www.spas-extreme.ru> Россия без наркотиков
28. <http://www.rwd.ru/> Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
29. <http://www.rospotrebnadzor.ru/> Федеральная служба по экологическому, технологическому и атомному надзору
30. <http://www.gosnadzor.ru/> Федеральный центр гигиены и эпидемиологии
31. <http://www.fcgsen.ru> Охрана труда и техника безопасности
32. <http://www.znakcomplect.ru/> Лига здоровья нации
33. http://www.ligazn.ru/ Всероссийский форум «Здоровье нации — основа процветания России»
34. <http://www.znopr.ru/> Безопасность и здоровье: ресурсы, технологии и обучение
35. <http://www.risk-net.ru> "Открытый урок"
36. <http://fcior.edu.ru/> Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
37. <http://www.alleng.ru/edu/saf1.htm> -ОБЖ - билеты, ответы, уроки.
38. <http://www.alleng.ru/edu/saf3.htm> -Книги, пособия по ОБЖ
39. <http://satinoschool.narod.ru/test1/p1aa1.html> -методическое пособие для учителей ОБЖ
40. <http://www.uchportal.ru/load/81> -учительский портал
41. <http://severskijkadet.ru/voennoe_delo/обж/уроки-обж-ссылки.htm> l-уроки ОБЖ
42. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
43. <http://spo.1september.ru> / - газета "Спорт в школе"
44. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России.
45. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
46. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
47. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
48. <http://lib.sportedu.ru/> -
49. <http://window.edu.ru> / единое окно доступа к образовательным ресурсам (информация о подготовке к урокам, стандарты образования, информация о новых учебниках и учебных пособиях).
50. <http://www.obzh.info/>информационный веб-сайт (обучение и воспитание основам безопасности жизнедеятельности).
51. <http://www.1september.ru/> веб-сайт «Объединение педагогических изданий «Первое сентября» (статьи по основам безопасности жизнедеятельности в свободном доступе, имеется также архив статей).
52. <http://www.school-obz.org/> - информационно-методическое издание по основам безопасности жизнедеятельности
53. <http://teachpro.ru/course2d.aspx?idc=12090&cr=2/> Обучение через Интернет
54. <http://www.km-school.ru/>Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»
55. <http://www.eidos.ru/> Сайт центра дистанционного обучения «Эйдос»
56. <http://www.informic.narod.ru/obg.htm/> l Сайт учителя информатики, технологии и ОБЖ Разумова Виктора Николаевича
57. <http://sverdlovsk-school8.nm.ru/docobgd.htm/> Для учителя ОБЖД
58. <http://kchs.tomsk.gov.ru/azbuka_bez.htm/> Сайт Учебно-методического Цента ГУ МЧС России по Томской области
59. <http://www.novgorod.fio.ru/projects/Project1583/index.htm/> Первые шаги граждан в чрезвычайных ситуациях (памятка о правилах поведения граждан в чрезвычайных ситуациях)
60. <http://kombat.com.ua/stat.html/> Статьи по выживанию в различных экстремальных условиях
61. <http://www.spas-extreme.ru> / Портал детской безопасности
62. <http://www.novgorod.fio.ru/projects/Project1132/index.htm/>
63. Автономное существование в природе – детям
64. <http://www.moskids.ru/ru/training_games/pdd/> Портал для малышей города Москвы (правила дорожного движения)
65. <http://www.moskids.ru/ru/training_games/your_safety/?id18=20741&i18=2/> Портал для малышей города Москвы (твоя безопасность)
66. <http://www.ssga.ru/AllMetodMaterial/metod_mat_for_ioot/metodichki/bgd/oglavlenie_1.htm/> l Электронный учебник по безопасности жизнедеятельности (можно использовать при изучении отдельных тем в старших классах)
67. [info@russmag.ru/](mailto:info@russmag.ru/) Журнал ОБЖ. Основы безопасности жизни
68. [vps@mail.ru/](mailto:vps@mail.ru/) Журнал Основы безопасности жизнедеятельности. Каталог вебресурсов по обеспечению безопасности.
69. [www.rusolymp.ru./](http://www.rusolymp.ru./) Всероссийская олимпиада школьников, в т.ч. по основам безопасности жизнедеятельности.
70. <http://b23.ru/hsnc> Учебное пособие по Основам военной службы
71. <http://b23.ru/hsb9> Учебные атласы по медицинской подготовке.
72. <http://mukobg.jimdo.com/> Сайт преподавателя ОБЖ Идрисова Раниса Анваровича.

Электронные тесты проверь себя

1. <http://b23.ru/hsoy/> - Тест по Гражданской защите.

2. <http://b23.ru/hso0/> - Тест по ОВС.

3. <http://b23.ru/hso7/> - Тест по ОБЖ 9класс

4. <http://umc.ucoz.com/index/testy_po_obzh_5_klass/0-42/>

5. [http://onlinetestpad.com/ru-ru/Category//](http://onlinetestpad.com/ru-ru/Category/)– тесты

6. [http://easyen.ru//](http://easyen.ru/)

7.<http://www.uchportal.ru/load/299>

**13. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата внесения изменения | № страницы | До внесения изменения | После внесения изменения |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |