

**БПОУ ВО «ВОЛОГОДСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**  
**по выполнению самостоятельной работы по учебной дисциплине**  
**ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
(общеобразовательный цикл)

Основная профессиональная образовательная программа –  
программа подготовки специалистов среднего звена по специальностям СПО

44.02.01 Дошкольное образование (углубленной подготовки)

44.02.02 Преподавание в начальных классах (углубленной подготовки)

44.02.03 Педагогика дополнительного образования (углубленной подготовки)

**ВОЛОГДА**

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы обучающимися разработаны в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования, утвержденным Приказом Минобрнауки России № 413 от 17.05.2012 (с последующими изменениями и дополнениями); Федеральными государственными образовательными стандартами по специальностям среднего профессионального образования: 44.02.01 Дошкольное образование, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1351 от 27.10.2014 г., 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1353 от 27.10.2014 г., 44.04.03 Педагогика дополнительного образования, утвержденным приказом Минобрнауки России №998 от 13 августа 2014 г.; рабочей программой учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности».

**Разработчик:**

Мартемьянов И.Н., преподаватель БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж»

Рассмотрены на заседании ПЦК социально-гуманитарных дисциплин

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение
2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы
3. Методические рекомендации по изучению дисциплины и организации самостоятельной работы студентов
4. Список литературы и источников для самостоятельной работы

## ВВЕДЕНИЕ

### Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

Основной целью изучения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» является формирование систематизированного представления о возможных опасностях жизнедеятельности человека, способности правильно выработать безопасный алгоритм действий в конкретных условиях обстановки, оказание первой медицинской помощи, транспортирование пострадавших, приемы защиты и выживания в экстремальных ЧС природного и техногенного характера, а также в условиях Гражданской обороны военного времени.

Учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» ставит своей целью – пропаганду здорового образа жизни, профилактики вредных привычек: наркомании, токсикомании, алкоголизма, курения, знакомит обучающихся с основами репродуктивного здоровья.

Одной из целей курса «Основы безопасности жизнедеятельности», является завершение формирования у обучающихся представлений об основах обороны государства, структуре Вооруженных Сил Российской Федерации и воинской обязанности и военной службе. Содержание курса призвано сформировать у обучающихся представления и необходимые знания о вооруженной защите государства, о национальной обороне и национальной безопасности РФ, доктрине РФ в области развития Вооруженных Сил России и задачах, стоящих перед ними, положениях Конституции и законов Российской Федерации о воинской обязанности и военной службе.

### Требования к результатам освоения учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности»

Требования к личностным результатам освоения учебной дисциплины, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме;

#### ***Личностные результаты освоения учебной дисциплины:***

Обучающийся должен обладать:

- российской гражданской идентичностью и гражданской позицией; мировоззрением и нравственным сознанием, соответствующим современному уровню развития науки и общественной практики, основанным на диалоге культур, а также осознанием своего места в поликультурном мире на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- толерантным сознанием и поведением в поликультурном мире, готовностью и способностью вести диалог с другими людьми;
- коммуникативными навыками сотрудничества в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- готовностью и способностью к образованию, в том числе самообразованию, сознательным отношением к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- умением ясно, логично и точно излагать свои мысли в устной и письменной речи, понимать смысл познавательной задачи, выстраивать аргументацию, приводить примеры;

*Требования к метапредметным результатам освоения учебной дисциплины,* включающим освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

**Метапредметные результаты освоения учебной дисциплины:**

Учащийся должен уметь:

- ставить учебные задачи, вносить изменения в содержание учебной задачи и выбирать наиболее рациональную последовательность ее выполнения;
- планировать и корректировать свою деятельность в соответствии с ее целями, задачами и условиями;
- оценивать свою работу в сравнении с существующими требованиями; пользоваться различными способами самоконтроля;
- классифицировать в соответствии с выбранными признаками, систематизировать и структурировать информацию;
- формулировать проблемные вопросы, искать пути решения проблемной ситуации; пользоваться навыками анализа и синтеза;
- искать и отбирать необходимые источники информации;
- представлять информацию в различных формах (письменной и устной) и видах; работать с разными видами текстов (учебным текстом и внетекстовыми компонентами) — научно-популярными, публицистическими, статистическими:
- составлять тезисный план, выводы, конспект, тезисы выступления;
- переводить информацию из одного вида в другой (текст в таблицу, в схему, и т. п.); использовать различные виды моделирования исходя из учебной задачи;
- создавать собственную информацию и представлять ее в соответствии с учебными задачами;
- составлять рецензии, аннотации;
- выступать перед аудиторией, придерживаясь определенного стиля при выступлении;
- вести дискуссию, диалог;
- находить приемлемое решение при наличии разных точек зрения;
- уметь использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

*Требования к предметным результатам освоения учебной дисциплины,* включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

**Предметные результаты освоения базового курса учебной дисциплины:**

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен *знать*:

- основы государственной системы Российской Федерации, российского

законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;

- основные понятия и термины основы безопасности жизнедеятельности и правильность их применения в сфере деятельности;
- основные меры защиты, в том числе в области гражданской обороны, и правила поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- представления о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненной социально-нравственной позиции личности, а так же, как о средстве, повышающим защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;
- необходимость отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера и асоциального поведения;
- основы обороны государства и воинской службы; законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения воинской службы, уставные отношения, быта военнослужащих, ритуалы службы, строевой, огневой, тактической подготовки;
- необходимость здорового и разумного образа жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
- наиболее распространенные опасные и чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера;
- факторы, отрицательно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек ( курение, употребление наркотиков, алкоголя и т.д.);

уметь:

- предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;
- применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- применять знания, полученные в ходе изучения основ военной службы, для прохождения допризывной и призывной подготовки гражданина, к службе в рядах Вооруженных Сил РФ;
- владеть основными видами военно – профессиональной деятельности, полученными в ходе изучения раздела «Основы военной службы», по программе ОБЖ;
- владеть основными навыками медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим и самопомощи при неотложных состояниях (при травмах, кровотечениях, ушибах и переломах, отравлениях и различных видов поражений организма);
- владеть знаниями об основных видах инфекционных заболеваниях и их профилактике.

*Основными задачами дисциплины являются:*

- **приобретение** понимания проблем устойчивого безопасного развития жизнедеятельности человека в окружающей среде, связанной с его деятельностью;

- **овладение** приемами, ориентированными на снижения антропогенного воздействия на природную среду и обеспечение безопасности личности, общества и государства;

- **формирование:**

- представления о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненной социально-нравственной позиции личности, а так же, как о средстве, повышающим защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;

- мотивации и способностей для самостоятельного повышения уровня культуры безопасности;

- способностей к оценке вклада своей предметной области в решение экологических проблем и проблем безопасности;
- способностей для аргументированного обоснования своих решений с точки зрения безопасности.
- проектирование модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- целого представления о основах военной службы, прохождения допризывной и призывной подготовки гражданина, к службе в рядах Вооруженных Сил РФ;
- способностей овладения основами военной деятельности, полученными в ходе изучения раздела «Основы военной службы», по программе ОБЖ;
- способностей и навыков медицинских знаний, необходимых для оказания первой помощи пострадавшим и самопомощи при неотложных состояниях (при травмах, кровотечениях, ушибах и переломах, отравлениях и различных видов поражений организма).

### **Умения и знания обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

#### Умения

- У.1.Классифицировать, систематизировать информацию, сравнивать, анализировать, делать выводы, рационально решать познавательные и проблемные задания;
- У.2.Продуктивно общаться в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- У.3.Оценивать свои возможности и согласованность действий в опасных и чрезвычайных ситуациях с прогнозируемым результатом, определять и контролировать их в соответствии с изменениями обстановки;
- У.4.Формировать самостоятельно свое мнение, использовать необходимые ресурсы для достижения целей, выбирать правильное решение в различных чрезвычайных ситуациях, влияющих на безопасность жизнедеятельности человека;
- У.5.Различать опасности, возникшие в автономной среде существования человека, по источнику и причинам происхождения;
- У.6. Правильно применять приемы выживания человека в экстремальной ситуации опасностей;
- У.7. Производить оценку действий несовершеннолетних за различные виды уголовных и административных правонарушений ;
- У.8.Применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных ситуациях чрезвычайного характера;
- У.9.Соблюдать правила безопасности в домашних условиях, на улице, в транспорте;
- У.10. Применять первичные средства пожаротушения;
- У.11.Предвидеть и прогнозировать возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным признакам, используя различные источники информации;
- У.12. Предвидеть защиту населения от поражающих факторов ОМП, знать структуру гражданской обороны и РСЧС, своего района проживания;
- У.13.Организовывать и проводить мероприятия по защите населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;
- У.14. Правильно действовать при обнаружении подозрительных предметов;, при угрозе совершения теракта;
- У.15.Пользоваться индивидуальными и коллективными средствами защиты населения в условиях ГОЧС;
- У.16. Изготавливать простейшие средства индивидуальной защиты;

- У.17. Осмысливать и понять основные стратегические цели совершенствования национальной обороны государства, роль и место Вооруженных Сил РФ в обеспечении национальной безопасности страны;
- У.18. Ориентироваться в структуре Вооруженных сил и основных видах вооружения на современном этапе;
- У.19. Обосновывать необходимость обучения граждан РФ начальным знаниям в области обороны и подготовки их по основам военной службы для успешного выполнения ими Конституционного долга и обязанности по защите Отечества;
- У.20. Правильно руководствоваться видами ответственности военнослужащих при прохождении воинской службы;
- У.21. Давать развернутый и правильный ответ на вопрос, участвовать в обсуждении и формулировать свое мнение;
- У.22. Характеризовать здоровый образ жизни и его основные составляющие как индивидуальную систему поведения человека в повседневной жизни, обеспечивающую совершенствование его духовных и физических качеств;
- У.23. Владеть основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим и самопомощи при неотложных состояниях (при травмах опорно-двигательного аппарата, кровотечениях, ожогах, обморожениях и различных видах поражения организма);
- У.24. Выполнять реанимационные действия по оказанию помощи, включая проведения непрямого массажа сердца и искусственного дыхания;
- У.25. Анализировать возможные последствия неотложных состояний в случаях, оказания несвоевременной первой помощи пострадавшему;
- У.26. Накладывать все виды повязок на различные части тела и останавливать кровотечения;
- У.27. Оказывать первую медицинскую помощь при закрытых повреждениях и черепно-мозговых травмах;
- У.28. Оказывать первую медицинскую помощь при травматическом шоке ;
- У.29. Правильно ориентироваться в профилактике инфекционных заболеваний и способах их локализации.;
- У.30. Оказывать первую медицинскую помощь при попадании инородного тела в различные органы;
- У.31. Оказывать первую помощь при отравлениях;
- У.32. Оказывать первую помощь при синдроме длительного сдавливания.
- У.33. Ясно и логично, точно излагать свои мысли и действия по оказанию первой помощи пострадавшему, понимать смысл познавательной задачи, выстраивать аргументацию, приводить примеры;
- У.34. Бережно, ответственно и компетентно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, неприятия негативных факторов ЗОЖ, проводить его профилактику.

#### Знания

- 3.1. Основы государственной системы Российской Федерации, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз
- 3.2. Основные понятия и термины основы безопасности жизнедеятельности и правильность их применения в сфере деятельности;
- 3.3. Актуальность науки Основы безопасности жизнедеятельности, перспективы ее развития в современном мире;
- 3.4. Опасности автономного существования человека;
- 3.5. Ориентирование на местности;
- 3.6. Способы выживания в условиях вынужденной автономии;
- 3.7. Сигналы передаваемые в условиях выживания в экстремальной ЧС природной среды;
- 3.8. Виды ответственности несовершеннолетних за уголовные преступления;
- 3.9. Ответственность несовершеннолетних за хулиганство и вандализм;

- 3.10. Меры безопасности в домашних условиях, на улице, в транспорте.
- 3.11. Меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах, первичные средства пожаротушения.
- 3.12. Виды чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, источники и причины их возникновения;
- 3.13. Правила спасения пострадавших при стихийных бедствиях в районе проживания;
- 3.14. Правила спасения пострадавших при техногенных катастрофах в районе проживания;
- 3.15. Теоретические основы прогнозирования чрезвычайных ситуаций
- 3.16. Правила поведения при обнаружении подозрительных предметов.
- 3.17. Меры снижения последствий при теракте;
- 3.18. Задачи и основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны РФ.
- 3.19. Современные средства поражения, виды оружия;
- 3.20. Основные меры защиты, в области гражданской обороны и правила поведения и защиты населения в условиях чрезвычайных ситуаций;
- 3.21. Функции и задачи современных Вооруженных Сил России. Военную доктрину РФ, структуру Вооруженных сил на современном этапе, основные виды вооружения ;
- 3.22. Основы обороны государства и воинской службы, законодательство об обороне государства и воинской обязанности гражданина до призыва и прохождения воинской службы, уставные отношения, быта военнослужащих, ритуалы службы, строевой, огневой, тактической подготовки;
- 3.23. Значение первой медицинской помощи;
- 3.24. Стадии развития травматического шока;
- 3.25. Порядок проведения непрямого массажа сердца и искусственного дыхания;
- 3.26. Виды ран и порядок оказания первой медицинской помощи при ранении;
- 3.27. Виды повязок. Правила наложения бинтовых повязок.
- 3.28. Классификации. Кровотечений и правила оказания первой медицинской помощи при кровотечениях;
- 3.29. Классификация переломов, правила оказания первой медицинской помощи при переломах;
- 3.30. Причины и признаки сотрясения мозга;
- 3.31. Способы транспортировки при переломах;
- 3.32. Способы прекращения воздействия электрического тока на пострадавшего и меры первой помощи после освобождения пострадавшего от действия тока.
- 3.33. Классификацию ожогов и правила оказания первой медицинской помощи при ожогах;
- 3.35. Причины, признаки обморожения и первая помощь при обморожении;
- 3.36. Признаки и причины развития инфекционных заболеваний и способы профилактики от них;
- 3.37. Принципы оказания первой помощи при попадании инородного тела;
- 3.38. Классификацию отравления и правила оказания первой помощи при отравлениях;
- 3.39. Причины и последствия синдрома длительного сдавливания.
- 3.40. Факторы ЗОЖ и негативные факторы, причиняющие вред жизнедеятельности человека
- 3.41. Знать основные стратегические цели совершенствования национальной обороны государства, роль и место Вооруженных Сил РФ в обеспечении национальной безопасности страны.
- 3.42. Знание элементов военной деятельности, включая военно–служебной подготовки (строевой, огневой, тактической и караульной службы)военнослужащих

## Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	117
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	76
в том числе:	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	39
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	2 часа

Виды самостоятельной работы	Время на выполнение
Работа с конспектом лекции. Выписать в рабочую тетрадь основные способы выживания человека в условиях изолированности.	1
Составление схемы, в рабочей тетради по действиям населения, в случаях ЧС природного характера и техногенных аварий в Вологодской области.	1
Создание презентации по теме : "Терроризм, экстремизм- угроза обществу"	1
Составить в рабочей тетради признаки преступления и его виды.	1
Подготовка к семинару по теме : « Преступность среди несовершеннолетних. Профилактика ее»	1
Работа с нормативными документами Конституция РФ, Закон РФ " Об обороне", Закон РФ " О безопасности" и Закон РФ "О безопасности дорожного движения", для формирования умения произвести правильную оценку требований данных документов, основных их положений.	1
Составление схемы по структуре организации РСЧС в Вологодской области.	1
Составление в рабочей тетради схемы по организации структуры ГО в Вологодской области и в педагогическом колледже"	2
Подготовка сообщения по теме : " Воздействие поражающих факторов ОМП на организм человека".	2
Подготовка доклада по теме : " Коллективные меры защиты мирного населения в условиях ГОЧС"	1
Создание презентации по теме : " Принцип работы противогаза в условиях его применения"	1
Нарисовать в рабочей тетради график, показывающий влияние биологических ритмов на человека.	2
Подготовка сообщений по теме : "Формирование правильного взаимоотношения полов, влияющих на гармонию совместной жизни"	2
Работа с текстом учебника (стр.269-277), читать и ответить на вопросы стр.277, касающихся классификации инфекционных заболеваний ( по степени их передачи и их распространения).	1
Подготовка сообщений по темам : " Инфекционные заболевания грипп, скарлатина, дифтерия, оспа, дизентерия, столбняк и др."	1
Подготовка сообщения по теме : " Виды кровотечений и способы их остановки, оказание первой помощи пострадавшим"	2
Составление схемы, в рабочей тетради, по первоначальным действиям по оказанию первой помощи при ушибах и травмах верхних и нижних конечностей и переломах.	1
Написание эссе по теме : "Определение глубины и тяжести ожога человека и способы оказания первой помощи пострадавшим от ожогов"	2
Практическое задание, заключающее в отработке до автоматизма действий, направленных на проведение искусственного дыхания и непрямого массажа сердца на человеке ( своем товарище).	2
Подготовка сообщения по теме : "Требования медицинского	2

освидетельствования призывников и соблюдение условий годности к прохождению воинской службы"	
Создание презентации по теме : " Верность боевому знамени воинской части".	1
Написание эссе на тему : "Дни воинской славы Российской армии".	1
Подготовка сообщения по теме : " Права и обязанности рядового при несении воинской службы"	2
Работа с нормативными документами воинской службы : Устав внутренней службы, Устав караульной и гарнизонной службы, Строевой устав, Дисциплинарный устав. Определить в уставах обязанности рядового при выполнении различных обязанностей.	2
Подготовка сообщений по теме : " Караульная служба в рядах ВС России". "Тактическая подготовка в условиях современного боя".	2
Составление схемы по психологическим аспектам основы прохождения воинской службы.	2
Подготовка к семинару по теме : "Требования, предъявляемые к офицеру Российской армии	1
Итого	39 часов

## СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ

### **Раздел I. Безопасность и защита человека в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях.**

#### **Тема: Правила безопасного поведения в условиях вынужденного автономного существования**

##### *Самостоятельная работа №1.*

#### **Работа с конспектом лекции. Выписать в рабочую тетрадь основные способы выживания человека в условиях изолированности.- 1 час**

В конспекте необходимо рассмотреть следующие вопросы :

*Перечень вопросов, заданий, выносимых на самостоятельную работу:*

1. Основные причины вынужденного автономного существования человека в природной среде.
2. Первоочередные действия потерпевших при аварийной ситуации.
3. Способы ориентировки на местности, с использованием естественных условий природной среды
4. Выживание человека: добывание огня, воды, строительства временного убежища, добыча продуктов питания.
5. Сигналы, передаваемые спасателям с помощью предметов естественной среды.

*Основная литература:*

1. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности. Профессиональное образование. Общеобразовательные дисциплины. Учебник./Н.В.Косолапова, Н.А. Прокопенко.– М.: Академия, 2020. -336с.
2. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва: Юрайт, 2020. — 399 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450781>

#### **Тема: Правила безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.**

##### *Самостоятельная работа №2*

#### **Составление схемы, в рабочей тетради по действиям населения, в случаях ЧС природного характера и техногенных аварий в Вологодской области. – 1 час**

Вопросы, выносимые на самостоятельную работу :

- ЧС природного и техногенного характера в Вологодской области. Степени защиты населения в условиях ЧС в месте проживания.

- ЧС техногенного характера, которые возможны в Вологодской области.
- Защита населения от возможных ЧС природного и техногенного характера.

*Нормативные правовые акты*

1.Федеральный закон РФ от 21.12.1994г № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» от 21 декабря 1994 г №68-ФЗ. ( с измен.от 08.03.2015 года – в новой редакции) [Электронный ресурс] /Российская газета.-2015, сентябрь.-№2109 Режим доступа:[http://www.mchs.ru./2015/09/38\\_mchs\\_dok.html](http://www.mchs.ru./2015/09/38_mchs_dok.html)

2.Федеральный закон РФ от 21.12.1994г№ 69-ФЗ «О пожарной безопасности» ( с измен.от 29.06.2015 года – в новой редакции). [Электронный ресурс] /Российская газета.-2015, август.-№2088 Режим доступа: [http://www.mchs.ru./2015/08/77\\_mchs\\_dok.html](http://www.mchs.ru./2015/08/77_mchs_dok.html)

*Основная литература:*

1. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности. Профессиональное образование. Общеобразовательные дисциплины. Учебник. /Н.В.Косолапова, Н.А.Прокопенко.– М.: Академия, 2020. -336с.

2.Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва: Юрайт, 2020. — 399 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450781>

*Интернет-ресурсы:*

1.Web-сайт МЧС Российской Федерации.[Электронный ресурс] –Режим доступа : <http://www.mchs.gov.ru>.

2.Главное управление МЧС России по Вологодской области [Электронный ресурс]: сайт. – URL:<https://35.mchs.gov.ru>

**Тема: Правила безопасного поведения в ситуациях криминогенного характера. Терроризм, экстремизм.**

***Самостоятельная работа №3***

**Создание презентации по теме : "Терроризм, экстремизм- угроза обществу" – 1 час**

Перечень вопросов, которых необходимо отразить в составлении презентации

- 1.Терроизм – виды проявления.
- 2.Экстремизм – основные понятия и формы проявления
- 3.Действия в случае угрозы терроризма и экстремизма.
- 4.Профилактика терроризма и экстремизма.

*Нормативные правовые акты:*

1.. О противодействии терроризму [Электронный ресурс]: федер.закон от 06.03.2006 г. № 35-ФЗ // Консультант Плюс: СПС. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_58840/39aa16babc2a7298eb141815201d06e2ae84ec82/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_58840/39aa16babc2a7298eb141815201d06e2ae84ec82/)

2.Уголовный Кодекс РФ./ последняя краткая редакция 2014 года/[ Электронный ресурс] //Сборник законодательства Российской Федерации . -2014, ноябрь. -№ 74.- Режим доступа: [http://www.zakon.ru./2014/11/74\\_zakon\\_dok.html](http://www.zakon.ru./2014/11/74_zakon_dok.html).

*Основная литература:*

1. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности. Профессиональное образование. Общеобразовательные дисциплины. Учебник. /Н.В.Косолапова, Н.А.Прокопенко.– М.: Академия, 2020. -336с.

2.Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва: Юрайт, 2020. — 399 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450781>

*Интернет ресурсы :*

Учебные и методические разработки, в области БЖД, ОБЖ, ПДД, ЗОЖ. Образовательные ресурсы (плакаты, электронные учебники, пособия, тесты, анкеты) для изучения курсов: «Безопасность жизнедеятельности», «Основы безопасности жизнедеятельности».

[Электронный ресурс] –Режим доступа: <http://obr-resurs.ru>.

**Тема : Понятие о преступлении. Особенности уголовной ответственности несовершеннолетних.**

**Самостоятельная работа №4.**

**Составить письменно в рабочей тетради признаки и виды преступления – 1 час**

Перечень вопросов при составлении признаков и видов преступления.

1. Понятие о преступлении. Уголовный кодекс РФ.
2. Состав и виды преступлений несовершеннолетних.
3. Категория вины и деяния при совершении преступления
4. Легкомыслие и небрежность, что такое малозначительное деяние.
- 5 Ответственность за преступление.

*Нормативные правовые акты:*

1. Уголовный Кодекс РФ./ последняя краткая редакция 2014 года/[ Электронный ресурс] //Сборник законодательства Российской Федерации . -2014, ноябрь. -№ 74.-Режим доступа: <http://www.zakon.ru. /2014/11/74 zakon – dok.html>.

*Основная литература:*

1. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности. Профессиональное образование. Общеобразовательные дисциплины. Учебник./Н.В.Косолапова, Н.А.Прокопенко.– М.: Академия, 2020. -336с.
2. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва: Юрайт, 2020. — 399 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450781>

**Тема : Уголовная ответственность за хулиганство и вандализм. Уголовная ответственность за приведение в негодность транспортные средства. Угон транспортных средств.**

**Самостоятельная работа. №5**

**Подготовка к семинару по теме :«Преступность среди несовершеннолетних. Профилактика ее.» - 1 час.**

Перечень вопросов выносимых на самостоятельную работу:

1. Уголовная ответственность несовершеннолетних.
2. Виды наказания несовершеннолетних.
3. Хулиганство – признаки, ответственность.
4. Вандализм – признаки, ответственность.

*Нормативные правовые акты:*

1. Уголовный Кодекс РФ./ последняя краткая редакция 2014 года/[ Электронный ресурс] //Сборник законодательства Российской Федерации . -2014, ноябрь. -№ 74.-Режим доступа: <http://www.zakon.ru. /2014/11/74 zakon – dok.html>.

*Основная литература:*

1. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности. Профессиональное образование. Общеобразовательные дисциплины. Учебник./Н.В.Косолапова, Н.А.Прокопенко.– М.: Академия, 2020. -336с.
2. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва: Юрайт, 2020. — 399 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450781>

**Тема : Основные положения Федеральных Законов РФ, в области обеспечения безопасности личности, общества и государства.**

**Самостоятельная работа №6**

**Работа с нормативными документами Конституция РФ, Закон РФ " Об обороне", Закон РФ " О безопасности" и Закон РФ "О безопасности дорожного движения", для формирования умения произвести правильную оценку требований данных документов, основных их положений- 1час**

В ходе работы с нормативно-правовые акты РФ в области обеспечения безопасности личности, общества и государства определить следующие положения ФЗ

1. Права и обязанности граждан РФ по Конституции РФ.
2. Определить основные мероприятия, которые предусмотрены ФЗ «Об обороне».ФЗ «О безопасности».
3. Основные обязанности гражданского населения по выполнению ФЗ « О безопасности дорожного движения».

*Нормативные правовые акты:*

1. Конституция РФ – права и обязанности граждан РФ.( принята всенародным голосованием 12.12.1993 г.) [ Электронный ресурс] //Сборник законодательства Российской Федерации . -2013, ноябрь. -№ 113.-Режим доступа: <http://www.zakon.ru/2013/11/113zakon-dok.html>.
2. Федеральный закон РФ от 31.05.1996 г № 61 – ФЗ « Об обороне» [ Электронный ресурс ] /Российская газета. -2015, ноябрь. -№ 4463.- Режим доступа: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/9446>.
3. Федеральный закон РФ от 28.12.2010г № 390 ФЗ «О безопасности» [ Электронный ресурс] /Российская газета. -2012, ноябрь. -№ 4463.- Режим доступа: <http://www.bezopasnost.ru/2012/11/87 bezopasnost-dok.html>.
4. Федеральный закон РФ от 10.12.1995г № 196-ФЗ «О безопасности дорожного движения» ( с измен.от 08.03.2015 года – в новой редакции) [Электронный ресурс] /Российская газета.-2015, сентябрь.-№2109 Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_8585](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_8585)

**Тема : Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций ( РСЧС), ее структура и задачи.**

***Самостоятельная работа №7***

**Составление схемы по структуре организации РСЧС в Вологодской области.- 1час**

Перечень вопросов, заданий, выносимых на самостоятельную работу для составления схемы РСЧС.

1. Создание РСЧС, цели и задачи.
2. Структура РСЧС в Вологодской области.
3. Режимы функционирования РСЧС В Вологодской области.
4. Силы и средства
5. СЧС в Вологодской области

*Интернет-ресурсы:*

1. МЧС России [Электронный ресурс]: сайт Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий. – URL: <http://www.mchs.gov.ru>
2. Главное управление МЧС России по Вологодской области[Электронный ресурс]: сайт. – URL:<https://35.mchs.gov.ru>

**Тема : Структура ГО России, органы управления и задачи решаемые ГО . Организация защиты общеобразовательных учреждений.**

***Самостоятельная работа.№8***

**Составление в рабочей тетради схемы по организации структуры ГО в Вологодской области и в педагогическом колледже" – 2 часа**

Перечень вопросов, выносимых для самостоятельной работы:

1. ГОЧС – цели и задачи.
2. Структура ГОЧС в Вологодской области.
3. Силы и средства ГОЧС в Вологодской области
4. Организация ГО в профессиональном образовательном учреждении, цели и задачи.
5. Деятельность звеньев в колледже при получении сигнала «Оповещения» по линии ГОЧС

*Основная литература:*

1. Косолапова, Н. В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для СПО / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. – 9-е изд., стер. – Москва: Академия, 2020. – 336 с.

2. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.]; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва: Юрайт, 2020. — 399 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450781>

*Интернет – ресурсы:*

1. О гражданской обороне [Электронный ресурс]: федер. закон от 12.02.1998 г. № 28-ФЗ, с изм. от 30.12.2015 г. // Гарант.ру: инф.-прав. портал. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/178160/#friends>

### **Тема : Современные средства поражения и их поражающие факторы Самостоятельная работа №9.**

**Подготовка сообщения по теме : " Воздействие поражающих факторов ОМП на организм человека". – 2 часа.**

Перечень вопросов, заданий, выносимых на самостоятельную работу:

1. Ядерное оружие – поражающие факторы.
2. Химическое оружие – способы воздействия на организм человека боевых, отравляющих ядовитых веществ ( БОЯВ)
- 3 Бактериологическое оружие-поражающие факторы живых организмов ( эпидемии, пандемии)
4. Современные виды ОМП. Поражающие факторы.

*Основная литература:*

1Косолапова, Н. В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для СПО / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. – 9-е изд., стер. – Москва: Академия, 2020. – 336 с.

2.Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.]; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва: Юрайт, 2020. — 399 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450781>

*Интернет – ресурсы:*

1. О гражданской обороне [Электронный ресурс]: федер. закон от 12.02.1998 г. № 28-ФЗ, с изм. от 30.12.2015 г. // Гарант.ру: инф.-прав. портал. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/178160/#friends>

**Тема: Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях в военное и мирное время. Организация инженерной защиты от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций.**

**Самостоятельная работа.№10**

**Подготовка доклада по теме: " Коллективные меры защиты мирного населения в условиях ГОЧС" – 1 час.**

Перечень вопросов, выносимых на рассмотрение в докладе:

1. Сигналы «Оповещения» гражданской обороны. Порядок первоначальных действий при получении сигналов ГОЧС.
2. Виды противорадиационных укрытий, применяемых в условиях ГОЧС. Основные требования, предъявляемые к ним.
3. Эвакуация населения из зоны ГОЧС. Действия населения при объявлении начала эвакуационных мероприятий.

*Основная литература:*

1. Косолапова, Н. В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для СПО / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. – 9-е изд., стер. – Москва: Академия, 2020. – 336 с.

2. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.]; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва: Юрайт, 2020. — 399 с. — Текст:

электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450781>

*Дополнительная литература:*

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник для бакалавров / отв. ред. А. А. Бирюков, В. К. Кузнецов. – Москва: Проспект, 2014. – 400 с.

*Интернет – ресурсы :*

1. О гражданской обороне [Электронный ресурс]: федер. закон от 12.02.1998 г. № 28-ФЗ, с изм. от 30.12.2015 г. // Гарант.ру: инф.-прав. портал. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/178160/#friends>

**Тема: Средства индивидуальной защиты населения. Организация и ведение аварийно-спасательных работ в зонах чрезвычайных ситуаций.**

***Самостоятельная работа. №11***

**Создание презентации по теме : " Принцип работы противогаза в условиях его применения" – 1 час**

Вопросы, выносимые на создание презентации:

1. Основное устройство фильтрующих противогазов ГП-5; ГП -7в
2. Принцип работы противогаза в условии его применения.
3. Основное устройство изолирующих противогазов. Принципы работы.
4. Нормативы, применяемые к противогазам в условиях их применения

*Основная литература:*

1. Косолапова, Н. В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для СПО / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. – 9-е изд., стер. – Москва: Академия, 2020. – 336 с.

2.Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ С. В. Абрамова [и др.]; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва: Юрайт, 2020. — 399 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450781>

*Дополнительная литература:*

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник для бакалавров / отв. ред. А. А. Бирюков, В. К. Кузнецов. – Москва: Проспект, 2014. – 400 с.

*Интернет-ресурсы:*

1. Учебные и методические разработки, в области БЖД, ОБЖ, ПДД, ЗОЖ. Образовательные ресурсы (плакаты, электронные учебники, пособия, тесты, анкеты и т.д.) для изучения курсов: «Безопасность жизнедеятельности», «Основы безопасности жизнедеятельности». <http://obr-resurs.ru>.

## **Раздел II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.**

**Тема: Правила личной гигиены и здоровье. Негативные факторы, влияющие на здоровый образ жизни.**

***Самостоятельная работа № 12***

**Нарисовать в рабочей тетради график, показывающий влияние биологических ритмов на человека. – 2 часа.**

Вопросы, выносимые для составления графика биологических ритмов человека.

- 1 Биологические ритмы человека – их значение в жизни.
- 2.Физический фактор деятельности человека.
- 3Эмоциональный фактор деятельности человека.
- 4.Интеллектуальный фактор деятельности человека.

*Основная литература:*

1. Косолапова, Н. В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для СПО / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. – 9-е изд., стер. – Москва: Академия, 2020. – 336 с.

2. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ С. В. Абрамова [и др.]; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва: Юрайт, 2020. — 399 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450781>

*Дополнительная литература:*

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник для бакалавров / отв. ред. А. А. Бирюков,

В. К. Кузнецов. – Москва: Проспект, 2014. – 400 с

*Интернет – ресурсы :*

1. Учебные и методические разработки, в области БЖД, ОБЖ, ПДД, ЗОЖ. Образовательные ресурсы (плакаты, электронные учебники, пособия, тесты, анкеты и т.д.) для изучения курсов: «Безопасность жизнедеятельности», «Основы безопасности жизнедеятельности». <http://obr-resurs.ru>.
2. Безопасность и здоровье: технологии и обучение. Электронные образовательные материалы в сфере БЖД, ОБЖ, ПДД, ЗОЖ. <http://risk-net.ru>

**Тема : Семья в современном обществе. Нравственность и здоровье.**

**Формирование правильного взаимоотношения полов.**

**Самостоятельная работа. №13**

**Подготовка сообщений по теме : "Формирование правильного взаимоотношения полов, влияющих на гармонию совместной жизни" - 2 часа**

Перечень вопросов, выносимых на самостоятельную работу :

1. Здоровье родителей-здоровье будущего ребенка.
2. Репродуктивное здоровье в семье.
3. Факторы, влияющие на гармонию совместной жизни.

*Основная литература:*

1. Косолапова, Н. В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для СПО / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. – 9-е изд., стер. – Москва: Академия, 2020. – 336 с.

2. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.]; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва: Юрайт, 2020. — 399 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450781>

*Дополнительная литература:*

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник для бакалавров / отв. ред. А. А. Бирюков, В. К. Кузнецов. – Москва: Проспект, 2014. – 400 с

*Интернет – ресурсы :*

1. Учебные и методические разработки, в области БЖД, ОБЖ, ПДД, ЗОЖ. Образовательные ресурсы (плакаты, электронные учебники, пособия, тесты, анкеты и т.д.) для изучения курсов: «Безопасность жизнедеятельности»,

**Тема : Классификация микроорганизмов и инфекционных заболеваний.**

**Понятие об иммунитете. Профилактика инфекционных заболеваний.**

**Самостоятельная работа. №14.**

**Работа с текстом учебника (стр.269-277), читать и ответить на вопросы стр.277, касающихся классификации инфекционных заболеваний ( по степени их передачи и их распространения). – 1 час.**

Перечень вопросов, дан на странице учебника :Косолапова, Н. В.

Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для СПО / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. – 9-е изд., стер. – Москва: Академия, 2020. – 336 с.

Ответ представить в письменной форме, в рабочей тетради.

**Тема: Вакцинация и сыворотка. Инкубационный период. Наиболее распространенные инфекционные заболевания**

**Самостоятельная работа №15**

**Подготовка сообщений по темам : " Инфекционные заболевания грипп, скарлатина, дифтерия, оспа, дизентерия, столбняк и др." - 1 час.**

Вопросы выносимые на самостоятельную работу:

1. Механизм передач инфекционных заболеваний.
2. Воздушно-капельные инфекции дыхательных путей
3. Особенности инфекционных заболеваний скарлатиной, дифтерией, оспа, столбняк.
4. Профилактика инфекционных заболеваний.
5. Вакцинация населения. Особенности.

*Основная литература:*

1. Косолапова, Н. В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для СПО / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. – 9-е изд., стер. – Москва: Академия, 2020. – 336 с.

2. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.]; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва: Юрайт, 2020. — 399 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450781>

*Дополнительная литература:*

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник для бакалавров / отв. ред. А. А. Бирюков, В. К. Кузнецов. – Москва: Проспект, 2014. – 400 с

*Интернет – ресурсы :*

1. Учебные и методические разработки, в области БЖД, ОБЖ, ПДД, ЗОЖ. Образовательные ресурсы (плакаты, электронные учебники, пособия, тесты, анкеты и т.д.) для изучения курсов: «Безопасность жизнедеятельности», «Основы безопасности жизнедеятельности». <http://obr-resurs.ru>.

2. Безопасность и здоровье: технологии и обучение. Электронные образовательные материалы в сфере БЖД, ОБЖ, ПДД, ЗОЖ. <http://risk-net.ru>

3. Курс лекций по предмету ОБЖ «Первая помощь» [Электронный ресурс] / сост. А. С. Иванов // Инфоурок: ведущий образовательный портал России. – URL: <https://infourok.ru/kurs-lekcij-po-predmetu-obzh-pervaya-pomosh-4383613.html>

**Тема : Первая помощь при кровотечениях и ранениях.**

***Самостоятельная работа №16***

**Подготовка сообщения по теме : " Виды кровотечений и способы их остановки, оказание первой помощи пострадавшим" – 2 часа**

Перечень вопросов, выносимых на самостоятельную работу:

1. Виды кровотечений, кратко выделить основные признаки кровотечений.
2. Останов внешних кровотечений. Оказание первой помощи.
3. Особенности внутренних кровотечений. Оказание первой помощи.
4. Обработка раны. Особенности оказания первой помощи.

*Основная литература:*

1. Косолапова, Н. В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для СПО / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. – 9-е изд., стер. – Москва: Академия, 2014. – 336 с.

2. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.]; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва: Юрайт, 2020. — 399 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450781>

*Интернет – ресурсы :*

Курс лекций по предмету ОБЖ «Первая помощь» [Электронный ресурс] / сост. А. С. Иванов // Инфоурок: ведущий образовательный портал России. – URL: <https://infourok.ru/kurs-lekcij-po-predmetu-obzh-pervaya-pomosh-4383613.html>

**Тема: Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывов связок и мышц, вывихах и переломах.**

***Самостоятельная работа №17***

**Составление схемы, в рабочей тетради, по первоначальным действиям по оказанию первой помощи при ушибах и травмах верхних и нижних конечностей и переломах. – 1 час.**

Перечень вопросов, необходимых для составления схемы:

- 1 Травма. Виды открытых и закрытых травм.
2. Перелом, виды переломов, признаки.
3. Особенности оказания первой помощи при травмах нижних конечностей, включая оказание первой помощи при признаках переломов.
4. Особенности оказания первой помощи при травмах верхних конечностей, включая оказание первой помощи при признаках переломов.

*Основная литература:*

Косолапова, Н. В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для СПО / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. – 9-е изд., стер. – Москва: Академия, 2020. – 336 с.

*Интернет – ресурсы :*

Курс лекций по предмету ОБЖ «Первая помощь» [Электронный ресурс] / сост. А. С. Иванов // Инфоурок: ведущий образовательный портал России. – URL: <https://infourok.ru/kurs-lekcij-po-predmetu-obzh-pervaya-pomosh-4383613.html>

**Тема: Первая помощь при травматическом шоке, ожогах, тепловом ударе, обморожении и при попадании в дыхательные пути инородных тел.**

***Самостоятельная работа №18***

**Написание эссе по теме : "Определение глубины и тяжести ожога человека и способы оказания первой помощи пострадавшим от ожогов" – 2 часа**

*Проблемные вопросы, выносимые для рассмотрения в эссе :*

- 1 Виды и особенности клинической картины ожоговых травм.
1. Определение площади ожога.
2. Прогнозирование тяжести ожога и глубины поражения организма.
3. Особенности оказания первой помощи при термических, химических, электрических ожогах.

*Основная литература:*

1. Косолапова, Н. В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для СПО / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. – 9-е изд., стер. – Москва: Академия, 2020. – 336 с.

2. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.]; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва: Юрайт, 2020. — 399 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450781>

*Дополнительная литература:*

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник для бакалавров / отв. ред. А. А. Бирюков, В. К. Кузнецов. – Москва: Проспект, 2014. – 400 с

*Интернет – ресурсы :*

.Курс лекций по предмету ОБЖ «Первая помощь» [Электронный ресурс] / сост. А. С. Иванов // Инфоурок: ведущий образовательный портал России. – URL: <https://infourok.ru/kurs-lekcij-po-predmetu-obzh-pervaya-pomosh-4383613.html>

**Тема : Экстренная реанимационная помощь при остановке сердца, при острой сердечной недостаточности и инсульте.**

**Самостоятельная работа №19**

**Практическая отработка до автоматизма действий, направленных на проведение искусственного дыхания и непрямого массажа сердца на человеке. – 2 часа**

Перечень вопросов для выполнения самостоятельной работы :

1. Определение признаков клинической смерти.
2. Подготовка к реанимационным действиям по проведению НМС и ИВЛ.
3. Техника проведения реанимационных действий и контроля пострадавшего до приезда «скорой помощи».
- 4 Особенности после реанимационного состояния человека.

*Основная литература:*

1. Косолапова, Н. В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для СПО / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. – 9-е изд., стер. – Москва: Академия, 2020. – 336 с.

2. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.]; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва: Юрайт, 2020. — 399 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450781>

*Дополнительная литература:*

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник для бакалавров / отв. ред. А. А. Бирюков, В. К. Кузнецов. – Москва: Проспект, 2014. – 400 с

*Интернет – ресурсы :*

Курс лекций по предмету ОБЖ «Первая помощь» [Электронный ресурс] / сост. А. С. Иванов // Инфоурок: ведущий образовательный портал России. – URL: <https://infourok.ru/kurs-lekcij-po-predmetu-obzh-pervaya-pomosh-4383613.html>

### **Раздел III. Основы военной службы.**

**Тема : Организация воинского учета и медицинского освидетельствования при постановке на учет.**

**Самостоятельная работа №20**

**Подготовка сообщения по теме : "Требования медицинского освидетельствования призывников и соблюдение условий годности к прохождению воинской службы"- 2 часа.**

Перечень вопросов для выполнения самостоятельной работы :

1. Градации медицинского освидетельствования призывников.
2. Определение условий годности для прохождения военной службы.
3. Психологическое освидетельствование для определения годности к военной службе в зависимости от вида, рода, войск и будущей специальности военнослужащего.

*Основная литература:*

1. Косолапова, Н. В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для СПО / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. – 9-е изд., стер. – Москва: Академия, 2020. – 336 с.

2. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.]; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва: Юрайт, 2020. — 399 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450781>

*Интернет-ресурсы:*

Учебный сайт «Основы военной службы» (Электронный ресурс): <http://xn--90akw.xn--plai/uchebnye-materialy-obzh/osnovy-voennoy-sluzhby/>

**Тема : Боевое знамя воинской части –символ воинской чести и славы.**

**Герб России, гимн России. Ордена –почетные награды за воинское отличие.**

**Самостоятельная работа.№21**

**Создание презентации по теме : " Верность боевому знамени воинской части"-1 час**

*Перечень вопросов, необходимых для создания презентации.:*

1 История создания и возникновения боевых знамен

2 Значение боевого знамени в воинской части, ритуалы, проводимые в войсковых частях при боевых знаменах. ( присяга, марш, парад, боевые действия и т.д.)

*Основная литература:*

1. Косолапова, Н. В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для СПО / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. – 9-е изд., стер. – Москва: Академия, 2020. – 336 с.

2.Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.]; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва: Юрайт, 2020. — 399 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450781>

*Интернет-ресурсы:*

Учебный сайт «Основы военной службы» (Электронный ресурс): <http://xn--90akw.xn--p1ai/uchebnye-materialy-obzh/osnovy-voennoy-sluzhby/>

**Тема : Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил РФ. Военная присяга. Дни воинской славы России.**

**Самостоятельная работа.№22**

**Написание эссе на тему : "Дни воинской славы Российской армии"-1 час.**

*Проблемные вопросы, выносимые для рассмотрения в эссе :*

1.Что такое Дни воинской славы Российской армии?

2.Почему военные победы исторических событий прошлого так востребованы в современное время?

3.Как Вы понимаете значение термина : «Воинская Слава»?

4. Какие Дни воинской славы Российской армии, оказали на Вас, большое значение?

*Основная литература:*

1. Косолапова, Н. В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для СПО / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. – 9-е изд., стер. – Москва: Академия, 2020. – 336 с.

2. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.]; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва: Юрайт, 2020. — 399 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450781>

*Интернет-ресурсы:*

Учебный сайт «Основы военной службы» (Электронный ресурс): <http://xn--90akw.xn--p1ai/uchebnye-materialy-obzh/osnovy-voennoy-sluzhby/>

**Тема: Правовые основы воинской службы. Общевоинские уставы Вооруженных Сил России.**

**Самостоятельная работа.№23**

**Подготовка сообщения по теме : " Права и обязанности рядового при несении воинской службы" – 2 часа.**

*Перечень вопросов для выполнения самостоятельной работы :*

1.Военнослужащий – исполняющих приказы своих командиров и начальников.

2.Права военнослужащих, согласно Уставов Вооруженных Сил России

3.Обязанности военнослужащих, согласно Уставов Вооруженных Сил России

*Основная литература:*

1. Косолапова, Н. В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для СПО / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. – 9-е изд., стер. – Москва: Академия, 2020. – 336 с.

2. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.]; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва: Юрайт, 2020. — 399 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450781>

*Интернет-ресурсы:*

Учебный сайт «Основы военной службы» (Электронный ресурс): <http://xn--90akw.xn--plai/uchebnye-materialy-obzh/osnovy-voennoy-sluzhby/>

**Тема: Права и ответственность военнослужащих. Увольнение с военной службы и пребывание в запасе.**

**Самостоятельная работа. №24**

**Работа с нормативными документами воинской службы : Устав внутренней службы, Устав караульной и гарнизонной службы, Строевой устав, Дисциплинарный устав. Определить в уставах обязанности рядового при выполнении различных обязанностей. – 2 часа**

Вопросы для работы с нормативными документами :

1. Устав внутренней службы – определить обязанности рядового.
2. Устав гарнизонной и караульной службы – определить обязанности часового.
3. Строевой Устав – определить порядок выполнения строевого шага при различных штатных ситуациях военной службы.
4. Дисциплинарный Устав – определить виды поощрений и взысканий, применяемых к военнослужащим

*Интернет-ресурсы:*

Учебный сайт «Основы военной службы» (Электронный ресурс): <http://xn--90akw.xn--plai/uchebnye-materialy-obzh/osnovy-voennoy-sluzhby/>

**Тема: Военная подготовка в Вооруженных Силах РФ.**

**Учебно-боевая, служебно-боевая, огневая и тактическая подготовка.**

**Самостоятельная работа. №25**

**Подготовка сообщений по теме : " Караульная служба в рядах ВС России".**

**"Тактическая подготовка в условиях современного боя". – 2 часа**

Перечень вопросов для выполнения самостоятельной работы :

1. Знать значение слов : КАРАУЛ, ПОСТ, ЧАСОВОЙ, РАЗВОДЯЩИЙ.
2. Права и обязанности начальника караула, разводящего, часового
3. Виды тактической подготовки военнослужащих
4. Современный бой: атака, оборона, укрытие в бою, выполнение стрельбы из АК-74

*Основная литература:*

1. Косолапова, Н. В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для СПО / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. – 9-е изд., стер. – Москва: Академия, 2020. – 336 с.

2. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.]; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва: Юрайт, 2020. — 399 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450781>

*Интернет-ресурсы:*

Учебный сайт «Основы военной службы» (Электронный ресурс): <http://xn--90akw.xn--plai/uchebnye-materialy-obzh/osnovy-voennoy-sluzhby/>

**Тема: Требования воинской деятельности. Военнослужащий-подчиненный, строго соблюдающий требования воинских уставов и приказы командиров и начальников. Психологические основы военной службы.**

***Самостоятельная работа. №26***

**Составление схемы по психологическим аспектам основы прохождения воинской службы – 2 часа**

Перечень вопросов, выносимых для составления схемы :

1. Личность призывника – будущего военнослужащего.
2. Стресс перед прохождением воинской службы.
3. Депрессия, в чем проявляется и какие способы выхода из депрессии.
4. Личностные, физиологические, организационные факторы деятельности военнослужащих.

*Основная литература:*

1. Косолапова, Н. В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для СПО / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. – 9-е изд., стер. – Москва: Академия, 2020. – 336 с.

2. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.]; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва: Юрайт, 2020. — 399 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450781>

*Дополнительная литература:*

3. Безопасность жизнедеятельности: учебник для бакалавров / отв. ред. А. А. Бирюков, В. К. Кузнецов. – Москва: Проспект, 2014. – 400 с

*Интернет-ресурсы:*

Учебный сайт «Основы военной службы» (Электронный ресурс): <http://xn--90akw.xn--p1ai/uchebnye-materialy-obzh/osnovy-voennoy-sluzhby/>

**Тема: Стать офицером Российской армии, система военного образования. Миротворческая деятельность Вооруженных Сил России.**

***Самостоятельная работа. №27***

**Подготовка к семинару по теме : "Требования, предъявляемые к офицеру Российской армии".-1 час**

Перечень вопросов, выносимых на семинар :

1. Требования, предъявляемые к абитуриентам, поступающие в высшие военные училища и Вузы.
2. Существующие военные учебные заведения в РФ и в Северо-Западном регионе РФ.
3. Требования, предъявляемые к выпускнику военного образования, как к будущему офицеру Российской Армии.
4. Офицер-командир, воспитатель своих подчиненных.

*Интернет-ресурсы:*

Учебный сайт «Основы военной службы» (Электронный ресурс): <http://xn--90akw.xn--p1ai/uchebnye-materialy-obzh/osnovy-voennoy-sluzhby/>

**Список литературы и источников для самостоятельной работы :**

*Нормативные правовые акты:*

1. Конституция РФ – права и обязанности граждан РФ.( принята всенародным голосованием 12.12.1993 г.) [ Электронный ресурс] //Сборник законодательства Российской Федерации . -2013, ноябрь. -№ 113.-Режим доступа: <http://www.zakon.ru./2013/11/113zakon-dok.html>.

2. Уголовный Кодекс РФ./ последняя краткая редакция 2014 года/[ Электронный ресурс] //Сборник законодательства Российской Федерации . -2014, ноябрь. -№ 74.-Режим доступа: <http://www.zakon.ru./2014/11/74zakon-dok.html>

3.Федеральный закон РФ от 28.12.2010г № 390 ФЗ «О безопасности» [ Электронный ресурс] //Российская газета. -2012, ноябрь. -№ 4463.- Законов РФ.-2013, март.-№ 3.Режим доступа: <http://www.bezopasnost.ru. /2012/11/87 bezopasnost – dok.html>.

4.Федеральный закон РФ от 21.12.1994г № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» от 21 декабря 1994 г №68-ФЗ. ( от 08.03.2015 года – в новой редакции) //Российская газета.-2015, сентябрь.-№2109 Режим доступа: <http://www.mchs.ru. /2015/09/38 mchs – dok.html> .

5. Федеральный закон РФ от 21.12.1994г№ 69-ФЗ «О пожарной безопасности» ( от 29.06.2015 года – в новой редакции). [Электронный ресурс] /Российская газета.-2015, август.-№2088 Режим доступа: <http://www.mchs.ru. /2015/08/77 mchs – dok.html>

6.Федеральный закон №353 «О воинской обязанности и военной службе»,( от 28.03.1998 г.) [Электронный ресурс] //Российская газета.-2015, август.-№3588 Режим доступа: <http://www.voenobyzan. ru. /2015/09/177 voenobyzan – dok.html>

7.Федеральный закон №28 «О гражданской обороне», ( принят 12.12.1998 г.) [Электронный ресурс] //Сборник законодательства Российской Федерации . - 2017, май. -№ 66.- Режим доступа: <http://www.zakon.ru. /2014/05/66 zakon – dok.html>.

8.Федеральный закон «О противодействии терроризму» от 06.03.2006г.№35-ФЗ.[Электронный ресурс] //Сборник законодательства Российской Федерации . -2014, май. -№ 66.- Режим доступа: <http://www.zakon.ru. /2014/05/66zakon – dok.html>.

9.Федеральный закон РФ от31.05.1996 г № 61 – ФЗ « Об обороне» [ Электронный ресурс ] /Российская газета. -2015, ноябрь. -№ 4463.- Режим доступа: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/9446>.

10.Федеральный закон РФ от 10.12.1995г № 196-ФЗ «О безопасности дорожного движения» ( с измен.от 08.03.2015 года – в новой редакции) [Электронный ресурс] /Российская газета.-2015,сентябрь.-№2109 Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_8585](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_8585)

#### *Основная литература:*

1 Косолапова, Н. В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для СПО / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. – 9-е изд., стер. – Москва: Академия, 2020. – 336 с.

2. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва: Юрайт, 2020. — 399 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450781>

#### *Дополнительная литература:*

3. Безопасность жизнедеятельности: учебник для бакалавров / отв. ред. А. А. Бирюков, В. К. Кузнецов. – Москва: Проспект, 2014. – 400 с

#### *Интернет-ресурсы:*

1.Учебные и методические разработки, в области БЖД, ОБЖ, ПДД, ЗОЖ. Образовательные ресурсы (плакаты, электронные учебники, пособия, тесты, анкеты) для изучения курсов: «Безопасность жизнедеятельности», «Основы безопасности жизнедеятельности». [Электронный ресурс] –Режим доступа : <http://obr-resurs.ru>.

2. Web-сайт МЧС Российской Федерации. [Электронный ресурс] – Режим доступа : <http://www.mchs.gov.ru>.

3. Учебный сайт «Основы военной службы» (Электронный ресурс): <http://xn--90akw.xn--p1ai/uchebnye-materialy-obzh/osnovy-voennoy-sluzhby/>

4. Курс лекций по предмету ОБЖ «Первая помощь» [Электронный ресурс] / сост. А. С. Иванов // Инфоурок: ведущий образовательный портал России. – URL: <https://infourok.ru/kurs-lekcij-po-predmetu-obzh-pervaya-pomosh-4383613.html>

5. Главное управление МЧС России по Вологодской области [Электронный ресурс]: сайт. – URL: <https://35.mchs.gov.ru>

6. Безопасность и здоровье: технологии и обучение. Электронные образовательные материалы в сфере БЖД, ОБЖ, ПДД, ЗОЖ. [Электронный ресурс] – Режим доступа <https://lektsii.com/1-67550.html>