

Министерство образования Оренбургской области  
ГАОУ СПО «Сельскохозяйственный техникум»  
г. Бугуруслана Оренбургской области

Утверждаю  
Директор

\_\_\_\_\_  
Рываев Н.И.

«\_\_» \_\_\_\_\_  
2013 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**ОДБ. 14 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ  
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

по специальности  
270841 «Монтаж и эксплуатация оборудования и систем  
газоснабжения»

Бугуруслан 2013

Рассмотрено и согласовано на ПЦК математических и  
естественнонаучных дисциплин

\_\_\_\_\_ Е.А.Никитина  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2013 г.

**Составители:**

- Т.И.Пешкова, преподаватель высшей категории ГАОУ СПО  
«Сельскохозяйственный техникум» г. Бугуруслана Оренбургской области.
- Н.А.Шепелева, преподаватель ОБЖ ГАОУ СПО «Сельскохозяйственный  
техникум» г.Бугуруслана Оренбургской области

**Эксперты:**

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза:

- Пешкова Т.Н., преподаватель высшей категории ГАОУ СПО  
«Сельскохозяйственный техникум» г. Бугуруслана Оренбургской области;
- Т.И.Пешкова, методист ГАОУ СПО «Сельскохозяйственный техникум» г.  
Бугуруслана Оренбургской области.

**Содержательная экспертиза:**

Н.А.Наумова, заместитель директора по учебной работе ГАОУ СПО  
«Сельскохозяйственный техникум» г. Бугуруслана Оренбургской области;

- НА.Никитина, председатель ПЦК математических и естественно-научных  
дисциплин ГАОУ СПО «Сельскохозяйственный техникум» г. Бугуруслана Оренбургской  
области.

**Внешняя экспертиза**

**Содержательная экспертиза:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## СОДЕРЖАНИЕ

- ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4-7	стр
- ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		8-9
- СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		10-21
- УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22-	
- КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначена для изучения безопасности жизнедеятельности в учреждениях начального и среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена.

Согласно «Рекомендациям по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 29.05.2007 № 03-1180) основы безопасности жизнедеятельности изучаются как базовый предмет в учреждениях начального профессионального образования (далее – НПО) и среднего профессионального образования (далее – СПО) в объеме 39 часов независимо от профиля получаемого профессионального образования.

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

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

Основу программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

Программа выполняет две основные функции:

– информационно-методическую, позволяющую всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»;

– организационно-планирующую, предусматривающую выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации обучающихся.

Основными содержательными модулями программы являются: обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья; государственная система обеспечения безопасности населения; основы обороны государства и воинская обязанность, основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

В соответствии с Законом Российской Федерации «О воинской обязанности и военной службе» изучение раздела «Основы обороны государства и воинская обязанность» является обязательным только для лиц мужского пола. Кроме того, в конце учебного года для обучающихся мужского пола проводятся пятидневные учебные сборы (40 часов), сочетающие разнообразные формы организации теоретических и практических занятий.

Для девушек в программе предусмотрен раздел «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».

В итоге, у юношей формируется адекватное представление о военной службе, развиваются качества личности, необходимые для ее прохождения; девушки получают сведения в области медицины, здорового образа жизни, оказания первой медицинской помощи при различных травмах.

Таким образом, примерная программа предоставляет возможность реализации различных подходов к построению образовательного процесса, формированию у обучающихся системы знаний, умений, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций:

умений самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность в сфере безопасной жизнедеятельности;

умений оценивать и корректировать свое поведение в окружающей среде на основе выполнения экологических требований, участвуя в проектной деятельности, учебно-исследовательской работе;

умений отстаивать свою гражданскую позицию, осознанно осуществлять выбор пути продолжения образования или будущей профессии.

В программе приведены различные варианты примерных тематических планов для организации образовательного процесса при изучении учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности».

В программе курсивом выделен материал, который при изучении учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» контролю не подлежит.

Программа учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» служит основой для разработки рабочих программ, в которых образовательные учреждения начального и среднего профессионального образования уточняют последовательность изучения учебного материала, характер организации образовательного процесса, тематические планы и распределение учебных часов.

Программа может использоваться другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования.

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Основы безопасности жизнедеятельности»

## - Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО:

270841 «Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения»

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке. Результаты изучения основ безопасности жизнедеятельности будут использоваться при изучении ряда специальных дисциплин, в которых используются необходимые знания, специфичные для конкретных направлений и специальностей подготовки.

## - Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: 00-00- Общеобразовательный цикл

При изучении профильной дисциплины формируются компетенции: ОК 1-10.

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

ОК 2. Анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности.

ОК 3. Организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 5. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 9. Быть готовым к смене технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).



Результаты изучения ОБЖ будут использоваться при изучении ряда специальных дисциплин, в которых используются необходимые знания специфичные для специальности 270841 «Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения»

**Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь;

- предвидеть возникновение наиболее часто встречающихся опасных ситуаций по их характерным признакам, принимать решение и действовать, обеспечивая личную безопасность;
- грамотно действовать при возникновении угрозы чрезвычайной ситуации и во время чрезвычайной ситуации;
- оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях;
- пользоваться справочной литературой для целенаправленной подготовки к военной службе с учетом индивидуальных качеств.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- основные правила безопасного поведения в повседневной жизни и в условиях чрезвычайной ситуации, а также правила личной безопасности при угрозе террористического акта;
- организацию защиты населения в РФ от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, в том числе организационные основы борьбы с терроризмом;
- основные принципы здорового образа жизни;
- правила оказания первой медицинской помощи;
- основы обороны государства и военной службы;

**Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:** максимальной учебной нагрузки обучающегося 105 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 70 часов; самостоятельной работы обучающегося 35 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	105
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	70
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	35
Итоговая аттестация в форме	дифференцированного зачета

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
<b>Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>		<b>33</b>		
<b>Тема 1.1.</b> Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1	Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья		2
	2	Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>1</b>	
	1	Факторы, способствующие укреплению здоровья.		
<b>Тема 1.2.</b> Двигательная активность и закаливание организма.	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1	Двигательная активность и закаливание организма.		
	2	Занятия физической культурой	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>1</b>	
		Виды закаливания		
<b>Тема 1.3.</b> Алкоголь и его влияние на здоровье человека	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1	Алкоголь и его влияние на здоровье человека		2
	2	Социальные последствия употребления алкоголя.		
	3	Снижение умственной и физической работоспособности человека.		
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>1</b>		

		Вредные привычки и их профилактика - алкоголь		
<b>Тема 1.4.</b> Курение и его влияние на здоровье человека	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>3</b>	2
	1	Курение и его влияние на состояние здоровья человека.	2	
	2	Табачный дым и его составные части.		
	3	Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему.		
	4	Пассивное курение и его влияние на здоровье.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		1	
	1	Вредные привычки и их профилактика - курение		
<b>Тема 1.5.</b> Наркотики. Наркомания и токсикомания.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>3</b>	2
	1	Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения.	2	
	2	Социальные последствия пристрастия к наркотикам.		
	3	Профилактика наркомании.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		1	
1	Влияние наркомании и токсикомании на здоровье человека.			
<b>Тема 1.6.</b> Основные инфекционные болезни.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>3</b>	2
	1	Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		1	
	Профилактика инфекционных заболеваний			
<b>Тема 1.7.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>15</b>	2

Оказание первой медицинской помощи	1	Первая медицинская помощь при ранениях и травмах.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		1	
		Травма, виды ран и оказание первой помощи		
	2	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		1	
		Виды кровотечений и их остановка		
	3	Правила остановки кровотечения.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		1	
		Спасение утопающего, проведение ИВЛ		
	4	Первая медицинская помощь при остановке сердца.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		1	
		Виды и степени ожогов и их профилактика		
	5	Первая медицинская помощь при обморожении.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		1	
	Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата			
<b>Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения</b>			<b>18</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>3</b>	2
Правила поведения в условиях	1	Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	2	

чрезвычайных ситуаций психологического характера.	2	Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуациях и др.).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		1	
	1	Правила поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации».		
<b>Тема 2.2.</b> Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>3</b>	2
	1	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)	2	
	2	РСЧС, история её создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		1	
	Структура РС ЧС			
<b>Тема 2.3.</b> Гражданская оборона - составная часть обороноспособности стран	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>3</b>	2
	1	Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны.	2	
	2	Структура и органы гражданской обороны.		
	3	Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите стран населения.		
	4	Оповещение и информирование населения об, опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.		
	5	Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.		

		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1	
		Главная задача ГО – защита граждан от разного вида ЧС		
<b>Тема 2.4.</b> Защитные сооружения гражданской обороны.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>3</b>	2
	1	1Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны.	<b>2</b>	
	2	Виды защитных сооружений.		
	3	Правила поведения в защитных сооружениях.		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1	
		Виды защитных сооружений		
<b>Тема 2.5.</b> Организация и ведение аварийно-спасательных сложных работ в зонах ЧС.	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	1	Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций.		
	2	Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ.	<b>3</b>	
	3	Санитарная обработка людей после пребывания их в зонах заражения.	<b>2</b>	
	4	Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств РФ по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения.		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1	
	Защита населения от ЧС природного и техногенного характера			

<b>Тема 2.6.</b>  Правила безопасности поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>3</b> <b>2</b>	2
	1	Правила безопасности поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника.		
	2	Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.		
	3	Правовые основы организации защиты населения РФ от чрезвычайных ситуаций мирного времени.	<b>1</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	Правила поведения при захвате в заложники			
<b>Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность</b>			<b>30</b>	
<b>Тема 3.1.</b>  История создания Вооружённых Сил России.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>3</b>	2
	1	Организация вооружённых сил Московского государства в XIV-XV веках.	2	
	2	Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии.		
	3	Создание советских Вооружённых сил, их структура и предназначение.		
	4	Вооружённые силы РФ, основные предпосылки проведения военной реформы.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>1</b>	
1	Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века, Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, её особенности.			
ТВида Вооружённых Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>10</b>	2
	1	Военно-воздушные силы: история создания, структура.	2	
	2	Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура.		



РФ, рода войск.	3	Военно-морской флот, история создания, предназначение, структура.			
	4	Ракетные войска стратегического назначения: история создания, предназначение, структура.			
	5	Воздушно-десантные войска: история создания, предназначение, структура.			
<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b>			<b>1</b>		
1	Пограничные войска Федеральной службы безопасности Российской Федерации, Внутренние войска министерства внутренних дел Российской Федерации, Войска гражданской обороны МЧС России, Железнодорожные войска Российской Федерации.				
2	Внутренние войска Министерства Внутренних дел РФ				1
3	Войска гражданской обороны МЧС России				1
4	Железнодорожные войска РФ				1
5	Войска военно-морского флота				1
<b>Тема 3.3.</b> Воинская обязанность	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>3</b> <b>2</b>	<b>2</b>
	1	Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учёт. Организация воинского учёта и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на воинский учёт.			
	2	Обязанности граждан по воинскому учёту. Организация медицинского свидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учёт. обязательная подготовка граждан к военной службе. Основное содержание обязательной подготовки гражданина к воинской службе.			
	3	Добровольная подготовка граждан к военной службе.			
4	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.				

		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1	
		Первоначальная постановка граждан на воинский учет		
<b>Тема 3.4.</b> Военнослужащий – защитник своего Отечества.	<b>Содержание учебного материала</b>		3 2	2
	1	Основные качества личности военнослужащего: 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.		
	2	Военнослужащий – специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой.		
	3	Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина.		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1	
		Режим дня военнослужащего		
<b>Тема 3.5.</b> Призыв на службу	<b>Содержание учебного материала</b>		3 2	2
	1	Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих.		
	2	Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части.		
	3	Прохождение военной службы по контракту. Основные условия прохождения военной службы по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту.		
	4	Сроки военной службы по контракту и по призыву. Права и льготы, предъявляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту.		
	5	Права и обязанности военнослужащих. Виды ответственности установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная).		

		Воинские уставы		
<b>Тема 3.6.</b> Виды военной деятельности.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>3</b>  2	2
	1	Виды воинской деятельности и их особенности.		
	2	Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск.		
	3	Требования к психическим и морально-этическим качествам гражданина.		
	4	Основные понятия о психической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчёта).		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1	
	Воинские должности			
<b>Раздел 4. Основы здорового образа жизни.</b>			<b>24</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Социальная роль женщины в современном обществе.	<b>Содержание учебной дисциплины</b>		<b>3</b>	2
	1	Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.	2	
	2	Репродуктивное здоровье женщины и факторы, на него влияющие.		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1	
	1	Здоровье родителей и здоровье будущего ребёнка.		
<b>Тема 4.2.</b> Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.	<b>Содержание учебной дисциплины</b>		3	2
	1	Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек и злоупотребления наркотическими веществами.	2	
	2	Ранние половые связи и их последствия для здоровья. Инфекции, передаваемые половым путём и их профилактика.		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
	1	Ранние половые связи и их последствия для здоровья, Инфекции, передаваемые половым путём и их профилактика.	1	
<b>Тема 4.3.</b> Режим дня, труда и отдыха.	<b>Содержание учебной дисциплины</b>		3	2
	1	Здоровый образ жизни – необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья.	2	
	2	Режим дня, труда и отдыха.		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		1	
	Режим дня студента			
<b>Тема 4.4.</b> Рациональное питание человека.	<b>Содержание учебной дисциплины</b>		3	2
	1	Рациональное питание и его значение для здоровья человека.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		1	
	Основы рационального питания и калорийность пищи			
<b>Тема 4.5.</b> Правила личной гигиены.	<b>Содержание учебной дисциплины</b>		3	2
	1	Правила личной гигиены и здоровья человека.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		1	
	<b>Инфекции, передаваемые половым путем и их профилактика</b>			
<b>Тема 4.6.</b> Брак и семья	<b>Содержание учебной дисциплины</b>		6	2
	1	Культура брачных отношений.	2	
	2	Основные функции семьи.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			

		Культура взаимоотношений полов	1	
		Планирование семьи	1	
<b>Тема 4.7.</b>	<b>Содержание учебной дисциплины</b>		<b>3</b>	2
Права и обязанности родителей	1	Права и обязанности родителей.	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1	
		Вредные привычки родителей и их последствия		
<b>Всего:</b>			<b>105</b>	
<b>Аудиторных:</b>			<b>70</b>	
<b>Самостоятельных:</b>			<b>35</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3. Условия реализации программы дисциплины**

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

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета «Основы безопасности жизнедеятельности»

##### Оборудование учебного кабинета:

- комплект учебно-методической документации (учебники, учебные пособия, карточки, задания, тесты);
- наглядные пособия (плакаты, информационные стенды, макеты индивидуальных средств защиты)

##### Технические средства обучения:

- учебные кинофильмы;
- наглядные пособия (презентации)

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения,

- перечень рекомендуемых учебных пособий, -интернет-ресурсы

## Рекомендуемая литература

### Для обучающихся

1. Армия государства Российского и защита Отечества / Под ред. В.В.Смирнова. - М.,2009.
2. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 10 кл. Под ред.Воробьева Ю.Л. - М., 2007.
3. 3.Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 11 кл. Под ред. Смирнова А.Т.. - М.,2010.
4. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. 10-11 кл.-М., 2007.
5. 100 вопросов - 100 ответов о прохождении военной службы солдатами и сержантами по призыву и по контракту: Сборник. - М., 2008.

### Для преподавателей

1. 1 .Федеральные законы «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе», «Об альтернативной гражданской службе», «О внесении изменений в Федеральный Закон «О воинской обязанности и военной службе» №61-ФЗ и статью 14 Закона РФ «Об образовании», «О противодействии терроризму» / / Собрание законодательства Российской Федерации: официальное издание. - М., 2007.
2. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Методические рекомендации. 10 кл. - М., 2005.
3. Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: тестовый контроль знаний старшеклассников: 10-11 кл. / А.Т.Смирнов,
4. М.В.Маслов; под ред. А.Т.Смирнова. - М., 2002.
5. Большой энциклопедический словарь. - М.,2009.
6. Васнев В.А. Основы подготовки к военной службе: Кн. Для учителя /
7. В.А.Васнев, С.А.Чиненный. - М., 2002.
8. Военная доктрина РФ // Вестник военной информации. -2008. - № 5.
9. Дуров В.А. Русские награды XVIII — начала XX в. / В.А.Дуров. - 2-е изд., доп. - М., 2003,
10. Дуров В.А. Отечественные награды / В.А.Дуров. — М.: Просвещение, 2005.
11. Конституция Российской Федерации (действующая редакция). Концепция национальной безопасности Российской Федерации // Вестник военной информации. - 2000. - № 2.

12. Лях В.И. Физическая культура: Учеб. для 10—И кл. общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. — М., 2006—2007.
13. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [А.Т.Смирнов, В.О Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов]; под ред. А.Т.Смирнова. - М., 2007.
14. Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. - М., 2000.
15. Семейный кодекс Российской Федерации (действующая редакция). Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, П.В.Ижевский; под общ. ред. А.Т.Смирнова. - 6-е изд. -М., 2006.
16. Шевченко Г.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. Волгоград, 2007.
17. Латчук В.Н., Марков В.В., ОБЖ. Дидактические материалы. М., 2001. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебное пособие. Изд.центр «Вентана Граф», 2004
18. Смирнов А.Т., Мишин Б.И.. Формирование здорового образа жизни подростка на уроках ОБЖ, изд. центр «Вентана Граф», 2003



## КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине ОБЖ, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений - демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине доводятся до сведения обучающихся в начале обучения. Для текущего контроля образовательными учреждениями создаются фонды оценочных средств (ФОС).

ФОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы).

Итоговый контроль проводится в форме дифференцированного зачета

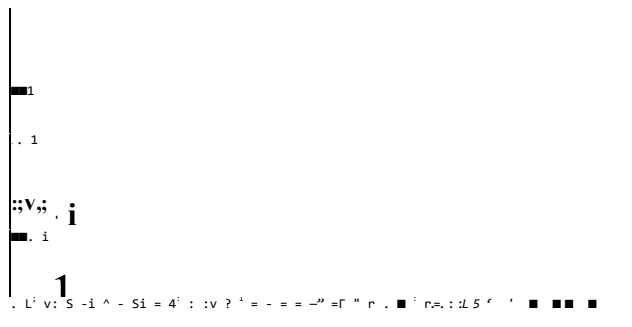
Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Усвоенные знания:</b>                      - <b>основные составляющие здорового образа жизни;</b>                      потенциальные опасности <b>природного, техногенного и социального</b> происхождения характерные для региона</p>	

<p><b>проживания;</b>  <small>А-И&amp;КОИг! ТК ?!*Е. "РН &gt;5!~5 6</small>                      законодательства об обороне <b>государства;</b>                      постановления на воинский учет, <b>медицинского</b>                      иснейдет^ ьст&lt;&lt;к&gt;ш-иня, г&lt;&lt;{Ж?ыва                      на военную службу;                      - предназначение, структура и</p>	<p>Текущий контроль:                      - <b>тестирование</b>                      - <b>защита практических занятий;</b></p>
--	--

. задачи РСЧС;  
— предназначение, структура и

**Освоенные умения:**

населения от чрезвычайных  
ситуаций природного и



техногенного характера;

ПОЛЬЗОВАТЬСЯ Средствами индивидуальной и

коллективной и военной защиты; оценивать уровень своей  
Оценки действий ГОСЧС

самоопределение по отношению к военной службе применять приобретенные знания и  
умения в практической

деятельности и повседневной жизни.

**Развернутый ответ ученика должен представлять собой** связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

При оценке ответа ученика надо руководствоваться следующими **критериями**, учитывать:

- полноту и правильность ответа;
- степень осознанности, понимания изученного;
- языковое оформление ответа.

Балл	Степень выполнения учащимся * общих требований к ответу
«5»	4. ученик полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; 5. обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные;
«4»	ученик дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «5», но допускает 1 - 2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1 - 2 недочета в
«3»	ученик обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: 2. излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 3. не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 4. излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого

\* Отметка «2» ставится, если ученик обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке ученика, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению программными требованиями.

\* Отметка «1» не ставится.

\* Отметка («5», «4», «3») может ставиться не только за единовременный ответ (когда на проверку подготовки ученика отводится определенное время), но и за рассредоточенный во времени, т.е. за сумму ответов, данных учеником на протяжении урока (выводится поурочный балл), при условии, если в процессе урока не только заслушивались ответы учащегося, но и осуществлялась проверка его умения применять знания на практике.

