



Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»  
МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ  
**ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ**

---

Учебно-методическая документация

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

### ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Специальность:

**15.02.08 Технология машиностроения**

**15.02.07 Автоматизация технологических процессов и производств (по отраслям)**

**23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта**

**11.02.11 Сети связи и системы коммутации**

Квалификация выпускника: техник

**09.02.03 Программирование в компьютерных системах**

Квалификация выпускника: техник-программист

**09.02.01 Компьютерные системы и комплексы**

Квалификация выпускника: техник по компьютерным системам

**54.02.01 Дизайн (по отраслям)**

Квалификация выпускника: дизайнер, преподаватель

**Разработчик:**

Яковлев Игорь Николаевич, педагог – организатор ОБЖ

Методические рекомендации приняты на заседании предметной (цикловой) комиссии общеобразовательных, общих гуманитарных и социально-экономических и естественно - научных дисциплин колледжа,  
протокол №1 от «24» сентября 2015 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии  Л.П. Белорусова

## Содержание

|                                                                                                                                           |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Пояснительная записка.....                                                                                                                | 3  |
| Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....                                                                                       | 6  |
| Объем учебной дисциплины и виды учебной работы для специальностей 15.02.08, 15.02.08, 23.02.03, 11.02.11, 09.02.01, 09.02.03.....         | 6  |
| Объем учебной дисциплины и виды учебной работы для специальностей 54.02.01..                                                              | 6  |
| Тематический план и содержание учебной дисциплины ОБЖ.....                                                                                | 7  |
| Тематический план и содержание учебной дисциплины ОБЖ для специальностей: 15.02.08, 15.02.08, 23.02.03, 11.02.11, 09.02.01, 09.02.03..... | 7  |
| Тематический план и содержание учебной дисциплины ОБЖ для специальности: 54.02.07.....                                                    | 18 |
| Содержание самостоятельной работы:                                                                                                        |    |
| - цель.....                                                                                                                               | 28 |
| - содержание задания.....                                                                                                                 | 28 |
| Содержание самостоятельной работы для 15.02.08, 15.02.08, 23.02.03, 11.02.11, 09.02.01, 09.02.03.....                                     | 29 |
| Примерные темы самостоятельных работ студентов для специальности 54.02.01.....                                                            | 34 |
| Требования к результатам работы.....                                                                                                      | 39 |
| Форма контроля.....                                                                                                                       | 39 |
| Критерии оценки реферата.....                                                                                                             | 39 |
| Информационное обеспечение обучения.....                                                                                                  | 40 |
| Практические рекомендации по выполнению.....                                                                                              | 42 |
| Приложение №1.....                                                                                                                        | 45 |
| Лист регистрации изменений.....                                                                                                           | 46 |

## 1. Пояснительная записка

Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы, являющиеся частью учебно-методического комплекса по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» и составлены в соответствии с:

1. Федеральным государственным образовательным стандартом по специальностям:

15.02.08 Технология машиностроения

15.02.07 Автоматизация технологических процессов и производств (по отраслям)

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

11.02.11 Сети связи и системы коммутации

09.02.03 Программирование в компьютерных системах

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

54.02.01 «Дизайн (по отраслям)

2. Рабочей программой учебной дисциплины;

3. Примерной программой учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» для профессиональных образовательных организаций/ Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко- М.: Издательский центр « Академия», 2015.-22 с., рекомендованной Федеральным государственным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол №3 от 21 июля 2015г);

4. Положением о планировании и организации самостоятельной работы студентов колледжей МПК НовГУ.

Методические рекомендации включают аудиторную и/или внеаудиторную работу студентов, предусмотренную рабочей программой учебной дисциплины (профессионального модуля) в объёме 30 часов для специальности 07.25.01 Дизайн и 24 часов для каждой из остальных специальностей.

Формами аудиторной самостоятельной работы являются: выступление студентов с заранее подготовленными докладами, рефератами подобранными справочными материалами по изучаемым темам .

Формами внеаудиторной самостоятельной работы является: индивидуальная работа, которая выполняется студентами по заданию преподавателя, но без его непосредственного руководства.

Выполнение аудиторной (внеаудиторной) самостоятельной работы направлено на достижение следующих **целей** учебной программы «Основы безопасности жизнедеятельности»:

- повышение уровня безопасности национальных интересов;
- снижение отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;

- формирование антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- обеспечение профилактики асоциального поведения учащихся.

Содержание программы «Основы безопасности жизнедеятельности» направлено на достижение следующих **целей**:

- повышение уровня безопасности национальных интересов.
- снижение отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;
- формирование антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- обеспечение профилактики асоциального поведения учащихся.

Освоение содержания учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» обеспечивает достижение следующих результатов:

• **личностных:**

развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;

готовность к служению Отечеству, его защите;

формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;

исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);

воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;

освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

• **метапредметных:**

овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций;

обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций;

выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;

овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;

формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;

приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;

развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;

формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;

формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;

развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей; формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;

развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;

освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;

приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;

формирование установки на здоровый образ жизни;

развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;

**• предметных:**

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

получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;

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

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

освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;

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

формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;

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

получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и

обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки; освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

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

## Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы для специальностей:

15.02.08 Технология машиностроения

15.02.07 Автоматизация технологических процессов и производств (по отраслям)

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

11.02.11 Сети связи и системы коммутации

09.02.03 Программирование в компьютерных системах

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

| Вид учебной работы                                                   | Объем часов |
|----------------------------------------------------------------------|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)                                | 94          |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего),                    | 70          |
| из них:                                                              |             |
| теоретические занятия                                                | 62          |
| практические занятия                                                 | 8           |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего)                          | 24          |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта во 2 семестре |             |

### 2.2 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы для специальности

54.02.01 «Дизайн»

| Вид учебной работы                                                   | Объем часов |
|----------------------------------------------------------------------|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)                                | 100         |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)                     | 70          |
| в том числе:                                                         |             |
| Теоретическая подготовка                                             | 70          |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего)                          | 30          |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта во 2 семестре |             |



### 3. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» .

#### 3.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины для специальностей:

15.02.08 Технология машиностроения

15.02.07 Автоматизация технологических процессов и производств (по отраслям)

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

11.02.11 Сети связи и системы коммутации

09.02.03 Программирование в компьютерных системах

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

| 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>Введение:</b>            | <p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности», цели и задачи дисциплины.</p> <p>Основные понятия и теоретические положения основ безопасности жизнедеятельности, определения терминов «среда обитания», «биосфера», «опасность», «риск», «безопасность».</p> <p>Влияние современного человека на окружающую среду, сохранение и защита биосферы.</p> <p>Применение знаний дисциплины для обеспечения своей безопасности, формирование безопасного мышления и поведения.</p> <p>Культура безопасности жизнедеятельности - современная концепция безопасного типа поведения личности.</p> <p>Значение изучения основ безопасности жизнедеятельности при освоении специальностей СПО.</p> | <b>2</b>    | 1                |

|                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|
| <b>Раздел 1</b><br><b>Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>16</b> | <b>1, 2, 3</b> |
| Тема 1.1 Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье.<br>Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1         | 1              |
| Тема 1.2 Факторы, способствующие укреплению здоровья.                                                       | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой. Влияние двигательной активности на здоровье человека.<br>Закаливание и его влияние на здоровье.<br>Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья.<br>Правильный режим дня, труда и отдыха.<br>Рациональное питание и его значение для здоровья, создание условий обеспечения рационального питания.<br>Правила личной гигиены и здоровье человека.                                                                                                                                                   | 2         | 1              |
|                                                                                                             | <b>Практическое занятие №1</b> Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1         | 2              |
| Тема 1.3 Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.                                     | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2         | 1              |
| Тема 1.4 Вредные привычки и их социальные последствия.                                                      | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика.<br>Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности.<br>Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье.<br>Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании. | 4         | 1              |

|                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |       |
|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|
| Тема 1.5 Правила и безопасность дорожного движения.                          | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Правила и безопасность дорожного движения.                                                                                                                                                                                              | 1  | 1     |
|                                                                              | <b>Практическое занятие №2:</b><br>Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.<br>Изучение и отработка моделей поведения людей в случае ЧС на транспорте.                              | 1  | 2     |
| Тема 1.6 Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья и общества. | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Социальная роль женщины в современном обществе.<br>Репродуктивное здоровье. Характеристика факторов, влияющих на репродуктивное здоровье человека.<br>Здоровый образ жизни - необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья . | 2  | 1     |
| Тема 1.7 Правовые основы взаимоотношения полов.                              | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи.<br>Основы семейного права в Российской Федерации.<br>Права и обязанности родителей.<br>Конвенция ООН «О правах ребенка».                                              | 2  | 1     |
| Раздел 1                                                                     | <b>Самостоятельная работа №1:</b><br>Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья.                                                                                                                                                                                      | 6  | 3     |
| <b>Раздел 2</b><br><b>Основы медицинских знаний</b>                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 18 | 1,2,3 |
| Тема 2.1 Первая доврачебная помощь.                                          | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Понятие первой помощи.<br>Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации»<br>Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь.<br>Признаки жизни.                                                  | 1  | 1     |

|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |   |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| Тема 2.2 Травмы и их виды.                                   | <p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>Понятие травм и их виды.</p> <p>Правила первой помощи при ранениях.</p> <p>Правила наложения повязок различных типов.</p> <p>Первая помощь при травмах различных областей тела.</p> <p>Первая помощь при проникающих ранениях грудной и брюшной полости, черепа.</p> <p>Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга.</p> <p>Первая помощь при переломах.</p> <p>Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией.</p>      | 3 | 1 |
| Тема 2.3 Первая помощь при синдроме длительного сдавливания. | <p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>Первая помощь при синдроме длительного сдавливания.</p> <p>Понятие травматического токсикоза.</p> <p>Местные и общие признаки травматического токсикоза.</p> <p>Основные периоды развития травматического токсикоза.</p>                                                                                                                                                                                                                    | 1 | 1 |
| Тема 2.4 Первая помощь при кровотечениях                     | <p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при наружных кровотечениях.</p> <p>Первая помощь при капиллярном кровотечении.</p> <p>Первая помощь при артериальном кровотечении. Правила наложения жгута и закрутки.</p> <p>Первая помощь при венозном кровотечении.</p> <p>Смешанное кровотечение.</p> <p>Основные признаки внутреннего кровотечения.</p>                                                                                     | 2 | 1 |
|                                                              | <p><b>Практическое занятие № 3.</b></p> <p>Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1 | 2 |
| Тема 2.5 Первая помощь при ожогах.                           | <p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>Первая помощь при ожогах.</p> <p>Понятие, основные виды и степени ожогов.</p> <p>Первая помощь при термических ожогах.</p> <p>Первая помощь при химических ожогах.</p> <p>Первая помощь при воздействии высоких температур.</p> <p>Последствия воздействия высоких температур на организм человека.</p> <p>Основные признаки теплового удара. Предупреждение развития перегревов</p> <p>Воздействие ультрафиолетовых лучей на человека.</p> | 1 | 1 |

|                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |   |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| Тема 2.6 Первая помощь при воздействии низких температур                       | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Первая помощь при воздействии низких температур.<br>Последствия воздействия низких температур на организм человека.<br>Основные степени отморожений.                                                                                                                                                                     | 1 | 1 |
| Тема 2.7 Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути.<br>Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей.                                                                                                                                                                            | 1 | 1 |
| Тема 2.8 Первая помощь при отравлениях.                                        | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Первая помощь при отравлениях.<br>Острое и хроническое отравление.                                                                                                                                                                                                                                                       | 1 | 1 |
| Тема 2.9 Реанимационные мероприятия                                            | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Первая помощь при отсутствии сознания.<br>Признаки обморока.<br>Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца).<br>Основные причины остановки сердца.<br>Признаки расстройства кровообращения и клинической смерти.<br>Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания. | 1 | 1 |
|                                                                                | <b>Практическое занятие № 4.</b><br>Изучение и освоение основных способов непрямого массажа сердца и искусственного дыхания .                                                                                                                                                                                                                                     | 1 | 2 |
| Тема 2.10 Инфекционные болезни.                                                | Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.<br>Пути передачи возбудителей инфекционных болезней.<br>Индивидуальная и общественная профилактика инфекционных заболеваний.<br>Инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика.<br>Ранние половые связи и их последствия для здоровья.                                                   | 2 | 1 |
| Тема 2.11 Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка.                      | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Основные средства планирования семьи.<br>Факторы, влияющие на здоровье будущего ребенка.<br>Беременность и гигиена беременности.<br>Признаки и сроки беременности.<br>Понятие патронажа, виды патронажей.<br>Особенности питания и образа жизни беременной женщины.                                                      | 1 | 1 |

|                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------|
| Тема 2.12 Основы ухода за младенцем. Духовность и здоровье семьи.                                 | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Основы ухода за младенцем. Физиологические особенности развития новорожденных детей.<br>Основные мероприятия по уходу за младенцами.<br>Формирование основ здорового образа жизни.<br>Духовность и здоровье семьи.                                                                                                                                                                               | 1  | 1        |
| Раздел 2                                                                                          | <b>Самостоятельная работа №2.</b><br>Основы медицинских знаний.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 6  | 3        |
| <b>Раздел 3 Государственная система обеспечения безопасности населения.</b>                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 16 | 1, 2, 3. |
| Тема 3.1 Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций.                                     | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1  | 1        |
| Тема 3.2 Характеристика чрезвычайных ситуаций                                                     | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, наиболее вероятных для Северо-Западного региона .<br>Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.<br>Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.). | 1  | 1        |
|                                                                                                   | <b>Практическое занятие № 5.</b><br>Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1  | 2        |
|                                                                                                   | <b>Практическое занятие № 6.</b><br>Изучение первичных средств пожаротушения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1  | 2        |
| Тема 3.3 Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые для защиты населения от чрезвычайных ситуаций.                                                                                                                                                                                         | 2  | 1        |
| Тема 3.4 Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны.                         | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Современные средства поражения и их поражающие факторы.<br>Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны. Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны.<br>Структура и органы управления гражданской обороной.<br>Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, ее предназначение.                                                               | 2  | 1        |

|                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| Тема 3.5 Организация защиты населения при угрозе и возникновении чрезвычайной ситуации.                                                                          | <p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>Организация защиты населения при угрозе и возникновении чрезвычайной ситуации. Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.</p> <p>Мониторинг и прогноз ЧС.</p> <p>Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.</p> <p>Эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций. Санитарная обработка людей после их пребывания в зонах заражения.</p> <p>Аварийно-спасательные и другие неотложные работы (АСДНР), проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных и других неотложных работ.</p> <p>Санитарная обработка людей после пребывания их в зонах заражения.</p> <p>Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций.</p> | 3 | 1 |
|                                                                                                                                                                  | <p><b>Практическое занятие № 7.</b></p> <p>Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1 | 2 |
| Тема 3.6 Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций                                                                    | <p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.</p> <p>Инженерная защита, виды защитных сооружений</p> <p>Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны.</p> <p>Правила поведения в защитных сооружениях.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1 | 1 |
| Тема 3.7 Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций | <p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, АСДНР проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций.</p> <p>Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1 | 1 |
| Тема 3.8 Чрезвычайные ситуации социального характера.                                                                                                            | <p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника.</p> <p>Меры безопасности для населения, оказавшегося на территории военных действий.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1 | 1 |
| Тема 3.9 Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.                                                                                       | <p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.</p> <p>Полиция Российской Федерации — система государственных органов исполнительной власти в</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1 | 1 |

|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |       |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|
|                                                                          | <p>области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств.<br/>Служба скорой медицинской помощи.<br/>Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор России).<br/>Другие государственные службы в области безопасности.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |       |
| Раздел 3                                                                 | <p><b>Самостоятельная работа № 3.</b><br/>Государственная система обеспечения безопасности населения.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 6  | 3     |
| <b>Раздел 4 Основы обороны государства и воинская обязанность</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 18 | 1,2,3 |
| Тема 4.1 История создания Вооруженных Сил России.                        | <p><b>Содержание учебного материала.</b><br/>Организация вооруженных сил Московского государства в XIV-XV веках.<br/>Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века.<br/>Военная реформа Петра -1, создание регулярной армии, её особенности.<br/>Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии.<br/>История создания и развития советских ВС(СССР).<br/>ВС России. Основные предпосылки проведения военной реформы ВС Российской Федерации.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2  | 1     |
| Тема 4.2 Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации. | <p><b>Содержание учебного материала.</b><br/>Обеспечение национальной безопасности Российской Федерации. Вооруженные Силы России на современном этапе. Функции и основные задачи современных ВС России , их роль и место в системе национальной безопасности России. Военная доктрина.<br/>Вооруженные Силы России на современном этапе, военная организация государства.<br/>Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации (ВС РФ).<br/>Виды и рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск ВС РФ .<br/>Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура.<br/>Военно-воздушные силы: история создания, предназначение, структура.<br/>Военно-морской флот, история создания, предназначение, структура.<br/>Ракетные войска стратегического назначения: история создания, предназначение, структура.<br/>Войска воздушно-космической обороны: история создания, предназначение, структура.<br/>Воздушно-десантные войска: история создания, предназначение, структура.<br/>Другие войска, их состав и предназначение:<br/>Пограничные войска Федеральной службы безопасности Российской Федерации;<br/>Внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации;<br/>Войска гражданской обороны МЧС России.</p> | 3  | 1     |



|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |          |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|
| <p>Тема 4.3 Воинская обязанность.</p>                    | <p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>Основные понятия о воинской обязанности.</p> <p>Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учёт.</p> <p>Обязательная подготовка граждан к военной службе. Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе.</p> <p>Добровольная подготовка граждан к военной службе. Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе: занятия военно-прикладными видами спорта; обучение по дополнительным образовательным программам, имеющее целью военную подготовку несовершеннолетних граждан в учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования; обучение по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах и учебных военных центрах в образовательных учреждениях высшего профессионального образования.</p> <p>Призыв на военную службу.</p> <p>Прохождение действительной военной службы.</p> <p>Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих.</p> <p>Размещение и быт военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части.</p> <p>Пребывание в запасе, прохождение военной службы на военных сборах.</p> <p>Альтернативная гражданская служба. Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы. Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы.</p> | <p>3</p> | <p>1</p> |
| <p>Тема 4.4 Прохождение военной службы по контракту.</p> | <p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>Прохождение военной службы по контракту: требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту; сроки военной службы по контракту; основные условия прохождения военной службы по контракту.</p> <p>Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>1</p> | <p>1</p> |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| Тема 4.5 Военнослужащий – защитник своего Отечества.               | <p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>Патриотизм и верность воинскому долгу — основные качества защитника Отечества: любовь к Родине, высокая воинская дисциплина, верность воинскому долгу и военной присяге, готовность в любую минуту встать на защиту свободы, независимости, конституционного строя в России, народа и Отечества.</p> <p>Военнослужащий–специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой.</p> <p>Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина.</p> <p>Виды воинской деятельности и их особенности. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск.</p> <p>Требования к психическим и морально этическим качествам призывника. Основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета).</p> | 1 | 1 |
|                                                                    | <p><b>Практическое занятие № 8.</b></p> <p>Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1 | 2 |
| Тема 4.6 Воинская дисциплина и ответственность.                    | <p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>Единоначалие- принцип строительства ВС Российской Федерации.</p> <p>Воинская дисциплина, её сущность и значение. Общие права военнослужащих.</p> <p>Виды ответственности, установленной для военнослужащих ( дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная).</p> <p>Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву</p> <p>Уголовная ответственность за преступления против военной службы (неисполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.).</p>                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 | 1 |
| Тема 4.7 Соблюдение норм международного гуманитарного права (МГП). | <p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>Военные аспекты МГП.</p> <p>Международные правила поведения военнослужащего в бою.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1 | 1 |
| Тема 4.8 Как стать офицером Российской Армии.                      | <p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования.</p> <p>Правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования</p> <p>Организация подготовки офицерских кадров для ВС РФ.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 | 1 |

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |   |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
| Тема 4.9 Боевые традиции Вооруженных Сил России         | <p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>Памяти поколений – дни воинской славы России – дни славных побед. Великий Новгород - город воинской славы! Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России.</p> <p>Дружба и войсковое товарищество- основа боевой готовности частей и подразделений ВС РФ.</p> <p>Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений ВС РФ.</p> <p>Войсковое товарищество- боевая традиция Российской армии и Флота.</p> | 1         | 1 |
| Тема 4.10 Символы воинской чести                        | <p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>Боевое Знамя воинской части- символ воинской чести, доблести и славы..</p> <p>Ордена- почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1         | 1 |
| Тема 4.11 Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. | <p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения боевого знамени воинской части.</p> <p>Вручение личному составу вооружения и военной техники. Проводы военнослужащих уволенных в запас или отставку.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1         | 1 |
| Раздел 4                                                | <p><b>Самостоятельная работа №4.</b></p> <p>Основы обороны государства и воинская обязанность</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 6         | 3 |
| <b>ВСЕГО:</b>                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>94</b> |   |

### 3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины для специальности:

54.02.01 «Дизайн».

| 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>Введение</b>                                                                                             | <p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности», цели и задачи дисциплины.</p> <p>Основные понятия и теоретические положения основ безопасности жизнедеятельности, определения терминов «среда обитания», «биосфера», «опасность», «риск», «безопасность».</p> <p>Влияние современного человека на окружающую среду, сохранение и защита биосферы.</p> <p>Применение знаний дисциплины для обеспечения своей безопасности, формирование безопасного мышления и поведения. Культура безопасности жизнедеятельности - современная концепция безопасного типа поведения личности. Значение изучения основ безопасности жизнедеятельности при освоении специальностей СПО.</p> | 2           | 1                |
| <b>Раздел 1</b><br><b>Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 16          | 1, 2, 3          |
| Тема 1.1 Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. | <p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье.</p> <p>Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1           | 1                |
| Тема 1.2 Факторы, способствующие укреплению здоровья.                                                       | <p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой. Влияние двигательной активности на здоровье человека.</p> <p>Закаливание и его влияние на здоровье.</p> <p>Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья.</p> <p>Правильный режим дня, труда и отдыха.</p> <p>Рациональное питание и его значение для здоровья, создание условий обеспечения рационального питания. Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.</p> <p>Правила личной гигиены и здоровье человека.</p>                                                                                            | 3           | 1                |

|                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| Тема 1.3 Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.      | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 | 1 |
| Тема 1.4 Вредные привычки и их социальные последствия.                       | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика.<br>Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности.<br>Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье.<br>Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании. | 4 | 1 |
| Тема 1.5 Правила и безопасность дорожного движения.                          | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Правила и безопасность дорожного движения.<br>Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.<br>Изучение и отработка моделей поведения людей в случае ЧС на транспорте.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2 | 1 |
| Тема 1.6 Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья и общества. | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Социальная роль женщины в современном обществе.<br>Репродуктивное здоровье. Характеристика факторов, влияющих на репродуктивное здоровье человека.<br>Здоровый образ жизни - необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2 | 1 |
| Тема 1.7 Правовые основы взаимоотношения полов.                              | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи.<br>Основы семейного права в Российской Федерации.<br>Права и обязанности родителей.<br>Конвенция ООН «О правах ребенка».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 | 1 |
| Раздел 1                                                                     | <b>Самостоятельная работа №1:</b><br>Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 8 | 3 |

| Раздел 2<br>Основы медицинских<br>знаний                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 18 | 1,2,3 |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|
| Тема 2.1 Первая доврачебная помощь.                          | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Понятие первой помощи.<br>Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации»Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь.<br>Признаки жизни.<br>Общие правила оказания первой помощи.                                                                                                                                                                                    | 1  | 1     |
| Тема 2.2 Травмы и их виды.                                   | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Понятие травм и их виды.<br>Правила первой помощи при ранениях.<br>Правила наложения повязок различных типов.<br>Первая помощь при травмах различных областей тела.<br>Первая помощь при проникающих ранениях грудной и брюшной полости, черепа.<br>Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга.<br>Первая помощь при переломах.<br>Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией.         | 3  | 1     |
| Тема 2.3 Первая помощь при синдроме длительного сдавливания. | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Первая помощь при синдроме длительного сдавливания.<br>Понятие травматического токсикоза.<br>Местные и общие признаки травматического токсикоза.<br>Основные периоды развития травматического токсикоза.                                                                                                                                                                                                       | 1  | 1     |
| Тема 2.4 Первая помощь при кровотечениях                     | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при наружных кровотечениях.<br>Первая помощь при капиллярном кровотечении. Первая помощь при артериальном кровотечении.<br>Правила наложения жгута и закрутки. Первая помощь при венозном кровотечении.<br>Смешанное кровотечение.<br>Основные признаки внутреннего кровотечения.<br>Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях. | 3  | 1     |

|                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |   |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| Тема 2.5 Первая помощь при ожогах.                                             | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Первая помощь при ожогах.<br>Понятие, основные виды и степени ожогов.<br>Первая помощь при термических ожогах.<br>Первая помощь при химических ожогах.<br>Первая помощь при воздействии высоких температур.<br>Последствия воздействия высоких температур на организм человека.<br>Основные признаки теплового удара. Предупреждение развития перегревов.<br>Воздействие ультрафиолетовых лучей на человека.      | 1 | 1 |
| Тема 2.6 Первая помощь при воздействии низких температур                       | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Первая помощь при воздействии низких температур.<br>Последствия воздействия низких температур на организм человека.<br>Основные степени отморожений.                                                                                                                                                                                                                                                              | 1 | 1 |
| Тема 2.7 Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути.<br>Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей.                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1 | 1 |
| Тема 2.8 Первая помощь при отравлениях.                                        | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Первая помощь при отравлениях.<br>Острое и хроническое отравление.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1 | 1 |
| Тема 2.9 Реанимационные мероприятия                                            | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Первая помощь при отсутствии сознания.<br>Признаки обморока.<br>Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца).<br>Основные причины остановки сердца.<br>Признаки расстройства кровообращения и клинической смерти.<br>Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания. Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. | 2 | 1 |
| Тема 2.10 Инфекционные болезни.                                                | Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.<br>Пути передачи возбудителей инфекционных болезней.<br>Индивидуальная и общественная профилактика инфекционных заболеваний.<br>Инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика.                                                                                                                                                                                                   | 2 | 1 |

|                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |          |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------|
|                                                                             | Ранние половые связи и их последствия для здоровья.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |          |
| Тема 2.11 Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка.                   | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Основные средства планирования семьи.<br>Факторы, влияющие на здоровье ребенка.<br>Беременность и гигиена беременности.<br>Признаки и сроки беременности.<br>Понятие патронажа, виды патронажей.<br>Особенности питания и образа жизни беременной женщины.                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1  | 1        |
| Тема 2.12 Основы ухода за младенцем. Духовность и здоровье семьи.           | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Основы ухода за младенцем. Физиологические особенности развития новорожденных детей.<br>Основные мероприятия по уходу за младенцами.<br>Формирование основ здорового образа жизни.<br>Духовность и здоровье семьи.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1  | 1        |
| Раздел 2                                                                    | <b>Самостоятельная работа №2.</b><br>Основы медицинских знаний.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 6  | 3        |
| <b>Раздел 3 Государственная система обеспечения безопасности населения.</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 16 | 1, 2, 3. |
| Тема 3.1 Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций.               | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1  | 1        |
| Тема 3.2 Характеристика чрезвычайных ситуаций                               | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, наиболее вероятных для Северо-Западного региона .<br>Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.<br>Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.).<br>Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии. Изучение первичных средств пожаротушения. | 2  | 1        |



|                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| Тема 3.3 Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).      | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые для защиты населения от чрезвычайных ситуаций.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 | 1 |
| Тема 3.4 Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны.                              | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Современные средства поражения и их поражающие факторы.<br>Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны. Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны.<br>Структура и органы управления гражданской обороной.<br>Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, ее предназначение.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2 | 1 |
| Тема 3.5 Организация защиты населения при угрозе и возникновении чрезвычайной ситуации.                | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Организация защиты населения при угрозе и возникновении чрезвычайной ситуации. Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.<br>Мониторинг и прогноз ЧС.<br>Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.<br>Эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций. Санитарная обработка людей после их пребывания в зонах заражения.<br>Аварийно-спасательные и другие неотложные работы (АСДНР), проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных и других неотложных работ.<br>Санитарная обработка людей после пребывания их в зонах заражения.<br>Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций. Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС. | 4 | 1 |
| Тема 3.6 Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций          | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.<br>Инженерная защита, виды защитных сооружений<br>Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны.<br>Правила поведения в защитных сооружениях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 | 1 |
| Тема 3.7 Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, АСДНР проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1 | 1 |

|                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |              |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
| Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций        | Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |              |
| Тема 3.8 Чрезвычайные ситуации социального характера.                      | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника.<br>Меры безопасности для населения, оказавшегося на территории военных действий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1         | 1            |
| Тема 3.9 Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. | <b>Содержание учебного материала.</b><br>МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.<br>Полиция Российской Федерации — система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств.<br>Служба скорой медицинской помощи.<br>Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор России).<br>Другие государственные службы в области безопасности. | 1         | 1            |
| Раздел 3                                                                   | <b>Самостоятельная работа № 3.</b><br>Государственная система обеспечения безопасности населения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 8         | 3            |
| <b>Раздел 4 Основы обороны государства и воинская обязанность</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>18</b> | <b>1,2,3</b> |
| Тема 4.1 История создания Вооруженных Сил России.                          | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Организация вооруженных сил Московского государства в XIV-XV веках.<br>Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века.<br>Военная реформа Петра -1, создание регулярной армии, её особенности.<br>Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии.<br>История создания и развития советских ВС(СССР).<br>ВС России. Основные предпосылки проведения военной реформы ВС Российской Федерации.                                                                             | 2         | 1            |
| Тема 4.2 Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации.   | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Обеспечение национальной безопасности Российской Федерации. Вооруженные Силы России на современном этапе. Функции и основные задачи современных ВС России , их роль и место в системе национальной безопасности России. Военная доктрина.<br>Вооруженные Силы России на современном этапе, военная организация государства.<br>Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации (ВС РФ).                                                                                                     | 3         | 1            |

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |   |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|                                | <p>Виды и рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск ВС РФ .</p> <p>Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура.</p> <p>Военно-воздушные силы: история создания, предназначение, структура.</p> <p>Военно-морской флот, история создания, предназначение, структура.</p> <p>Ракетные войска стратегического назначения: история создания, предназначение, структура.</p> <p>Войска воздушно-космической обороны: история создания, предназначение, структура.</p> <p>Воздушно-десантные войска: история создания, предназначение, структура.</p> <p>Другие войска, их состав и предназначение:</p> <p>Пограничные войска Федеральной службы безопасности Российской Федерации;</p> <p>Внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации;</p> <p>Войска гражданской обороны МЧС России.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |   |
| Тема 4.3 Воинская обязанность. | <p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>Основные понятия о воинской обязанности.</p> <p>Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учёт.</p> <p>Обязательная подготовка граждан к военной службе. Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе.</p> <p>Добровольная подготовка граждан к военной службе. Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе: занятия военно-прикладными видами спорта; обучение по дополнительным образовательным программам, имеющее целью военную подготовку несовершеннолетних граждан в учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования; обучение по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах и учебных военных центрах в образовательных учреждениях высшего профессионального образования.</p> <p>Призыв на военную службу.</p> <p>Прохождение действительной военной службы.</p> <p>Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих.</p> <p>Размещение и быт военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части.</p> <p>Пребывание в запасе, прохождение военной службы на военных сборах.</p> <p>Альтернативная гражданская служба. Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы. Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы.</p> | 4 | 1 |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |   |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| Тема 4.4 Прохождение военной службы по контракту.                  | <p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>Прохождение военной службы по контракту: требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту; сроки военной службы по контракту; основные условия прохождения военной службы по контракту.</p> <p>Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1 | 1 |
| Тема 4.5 Военнослужащий – защитник своего Отечества.               | <p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>Патриотизм и верность воинскому долгу — основные качества защитника Отечества: любовь к Родине, высокая воинская дисциплина, верность воинскому долгу и военной присяге, готовность в любую минуту встать на защиту свободы, независимости, конституционного строя в России, народа и Отечества.</p> <p>Военнослужащий–специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой.</p> <p>Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина.</p> <p>Виды воинской деятельности и их особенности. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск.</p> <p>Требования к психическим и морально этическим качествам призывника. Основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета).</p> <p>Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции.</p> | 1 | 1 |
| Тема 4.6 Воинская дисциплина и ответственность.                    | <p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>Единоначалие- принцип строительства ВС Российской Федерации.</p> <p>Воинская дисциплина, её сущность и значение. Общие права военнослужащих.</p> <p>Виды ответственности, установленной для военнослужащих ( дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная).</p> <p>Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву</p> <p>Уголовная ответственность за преступления против военной службы (неисполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 | 1 |
| Тема 4.7 Соблюдение норм международного гуманитарного права (МГП). | <p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>Военные аспекты МГП.</p> <p>Международные правила поведения военнослужащего в бою.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1 | 1 |

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            |   |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---|
| Тема 4.8 Как стать офицером Российской Армии.           | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования.<br>Правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования<br>Организация подготовки офицерских кадров для ВС РФ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1          | 1 |
| Тема 4.9 Боевые традиции Вооруженных Сил России         | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Памяти поколений – дни воинской славы России – дни славных побед. Великий Новгород - город воинской славы! Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России.<br>Дружба и войсковое товарищество- основа боевой готовности частей и подразделений ВС РФ.<br>Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений ВС РФ.<br>Войсковое товарищество- боевая традиция Российской армии и Флота. | 1          | 1 |
| Тема 4.11 Символы воинской чести                        | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Боевое Знамя воинской части- символ воинской чести, доблести и славы..<br>Ордена- почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1          | 1 |
| Тема 4.12 Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения боевого знамени воинской части.<br>Вручение личному составу вооружения и военной техники. Проводы военнослужащих уволенных в запас или отставку.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1          | 1 |
| Раздел 4                                                | <b>Самостоятельная работа №4.</b><br>Основы обороны государства и воинская обязанность                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 8          | 3 |
| <b>ВСЕГО:</b>                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>100</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.

#### **4. Содержание самостоятельной работы**

##### **Написание реферата**

###### **Цель:**

- развитие культуры речи: формирование умения аргументировано отстаивать свою точку зрения, умения слушать других и отвечать на их вопросы, правильно и конкретно формулировать и задавать вопросы;
- развитие умений и навыков самостоятельной работы с книгой;
- развитие умений оформлять реферат в соответствии с требованиями по оформлению текстовой документации: ЕСКД ГОСТ 2.105–95. «Общие требования к текстовой документации»

###### **Содержание задания:**

- выбрать себе тему для реферата;
- подобрать литературу;
- разработать план написания реферата и последовательность изложения темы;
- оформить реферат в соответствии с «Общими требованиями к текстовой документации» .

**Примерные темы самостоятельных работ студентов для специальностей:**

15.02.08 Технология машиностроения

15.02.07 Автоматизация технологических процессов и производств (по отраслям)

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

11.02.11 Сети связи и системы коммутации

09.02.03 Программирование в компьютерных системах

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

| №<br>п/п                                                                                                                      | Наименование темы самостоятельной работы.                                                                   | Вид самостоя-<br>тельной работы | Объем<br>часов |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------|
| 1                                                                                                                             | 2                                                                                                           | 3                               | 4              |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся №1:</b><br>Введение;<br>Раздел №1 Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья |                                                                                                             | внеаудиторная                   | 6              |
| 1                                                                                                                             | Введение в дисциплину : основные понятия и теоретические положения основ безопасности жизнедеятельности     |                                 |                |
|                                                                                                                               | Опасности и их источники, безопасность системы безопасности.                                                |                                 |                |
| 1                                                                                                                             | Тема 1.1 Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. |                                 |                |
|                                                                                                                               | Здоровый образ жизни - основа укрепления и сохранения личного здоровья.                                     |                                 |                |
|                                                                                                                               | 2 Основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности               |                                 |                |
|                                                                                                                               | 3 Стратегия устойчивого развития как условие выживания человечества.                                        |                                 |                |
|                                                                                                                               | 4 Общественное здоровье, тенденции состояния и развития общественного здоровья в России.                    |                                 |                |
|                                                                                                                               | 5 Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе.                |                                 |                |
| 1                                                                                                                             | Тема 1.2 Факторы, способствующие укреплению здоровья.                                                       |                                 |                |
|                                                                                                                               | 1 Факторы, способствующие укреплению здоровья.                                                              |                                 |                |
|                                                                                                                               | 2 Особенности трудовой деятельности женщин и подростков.                                                    |                                 |                |
|                                                                                                                               | 3 Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы.                             |                                 |                |
|                                                                                                                               | 4 Психологическая уравновешенность и её значение для здоровья.                                              |                                 |                |
|                                                                                                                               | 5 Роль физической культуры в сохранении здоровья.                                                           |                                 |                |
|                                                                                                                               | 6 Закаливание организма, его значение для укрепления здоровья человека                                      |                                 |                |
| 1                                                                                                                             | Тема 1.3 Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.                                     |                                 |                |
|                                                                                                                               | Система « Человек – среда обитания» точки зрения вопросов безопасности.                                     |                                 |                |

|                                         |                                                                                                                                                |               |   |  |  |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---|--|--|
| 2                                       | Эволюция среды обитания, переход к техносфере.                                                                                                 |               |   |  |  |
| 3                                       | Взаимодействие человека и среды обитания.                                                                                                      |               |   |  |  |
| 1                                       | 2                                                                                                                                              | 3             | 4 |  |  |
| 1                                       | Тема 1.4 Вредные привычки и их социальные последствия.                                                                                         |               |   |  |  |
|                                         | Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности. |               |   |  |  |
|                                         | 2 Табакокурение и его влияние на здоровье.                                                                                                     |               |   |  |  |
|                                         | 3 Наркотики и их пагубное воздействие на организм.                                                                                             |               |   |  |  |
|                                         | 4 Компьютерные игры и их влияние на организм человека.                                                                                         |               |   |  |  |
|                                         | Тема 1.5 Правила и безопасность дорожного движения.                                                                                            |               |   |  |  |
| 1                                       | Безопасность на автомобильном транспорте.                                                                                                      |               |   |  |  |
| 2                                       | Организация безопасности дорожного движения.                                                                                                   |               |   |  |  |
|                                         | Тема 1.6 Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья и общества                                                                    |               |   |  |  |
| 1                                       | Характеристика факторов, влияющих на репродуктивное здоровье человека.                                                                         |               |   |  |  |
| 2                                       | Здоровый образ жизни - необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья .                                                              |               |   |  |  |
| 3                                       | Пути сохранения репродуктивного здоровья общества.                                                                                             |               |   |  |  |
|                                         | Тема 1.7 Правовые основы взаимоотношения полов                                                                                                 |               |   |  |  |
|                                         | Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи.                                                                              |               |   |  |  |
| Самостоятельная работа обучающихся № 2: |                                                                                                                                                | внеаудиторная | 6 |  |  |
| Раздел №2 Основы медицинских знаний     |                                                                                                                                                |               |   |  |  |
|                                         | Тема 2.1 Первая доврачебная помощь.                                                                                                            |               |   |  |  |
| 1                                       | Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации» Общие правила оказания первой помощи.                              |               |   |  |  |
|                                         | Тема 2.2 Травмы и их виды.                                                                                                                     |               |   |  |  |
| 1                                       | Правила первой помощи при ранениях.                                                                                                            |               |   |  |  |
| 2                                       | Оказание первой помощи при бытовых травмах                                                                                                     |               |   |  |  |
|                                         | Тема 2.3 Первая помощь при синдроме длительного сдавливания.                                                                                   |               |   |  |  |
| 1                                       | Первая помощь при синдроме длительного сдавливания.                                                                                            |               |   |  |  |
|                                         | Тема 2.4 Первая помощь при кровотечениях                                                                                                       |               |   |  |  |
| 1                                       | Первая помощь при наружных кровотечениях.                                                                                                      |               |   |  |  |
| 2                                       | Первая помощь при артериальном кровотечении. Правила наложения жгута и закрутки.                                                               |               |   |  |  |
|                                         | Тема 2.5 Первая помощь при ожогах.                                                                                                             |               |   |  |  |
| 1                                       | Первая помощь при термических ожогах.                                                                                                          |               |   |  |  |
| 2                                       | Воздействие ультрафиолетовых лучей на человека.                                                                                                |               |   |  |  |
|                                         | Тема 2.6 Первая помощь при воздействии низких температур                                                                                       |               |   |  |  |
| 1                                       | Первая помощь при воздействии низких температур.                                                                                               |               |   |  |  |



| 1                                                                    | 2                                                                                                                                 | 3             | 4 |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---|
|                                                                      | Тема 2.7 Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути.                                                    |               |   |
| 1                                                                    | Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути.                                                             |               |   |
|                                                                      | Тема 2.8 Первая помощь при отравлениях.                                                                                           |               |   |
| 1                                                                    | Первая помощь при отравлениях.                                                                                                    |               |   |
|                                                                      | Тема 2.9 Реанимационные мероприятия                                                                                               |               |   |
| 1                                                                    | Первая помощь при обмороке.                                                                                                       |               |   |
| 2                                                                    | Первая помощь при отсутствии сознания.                                                                                            |               |   |
| 3                                                                    | Первая помощь при острой сердечной недостаточности.                                                                               |               |   |
|                                                                      | Тема 2.10 Инфекционные болезни.                                                                                                   |               |   |
| 1                                                                    | Инфекционные болезни, причины их возникновения.                                                                                   |               |   |
| 2                                                                    | Профилактика инфекционных заболеваний.                                                                                            |               |   |
| 3                                                                    | Правила личной гигиены и здоровье человека.                                                                                       |               |   |
|                                                                      | Тема 2.11 Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка.                                                                         |               |   |
| 1                                                                    | Факторы, влияющие на здоровье будущего ребенка.                                                                                   |               |   |
| 2                                                                    | СПИД — чума XXI века.                                                                                                             |               |   |
|                                                                      | Тема 2.12 Основы ухода за младенцем. Духовность и здоровье семьи.                                                                 | внеаудиторная | 6 |
| 1                                                                    | Духовность и здоровье семьи.                                                                                                      |               |   |
| 2                                                                    | Формирование основ здорового образа жизни в семье.                                                                                |               |   |
| Самостоятельная работа обучающихся № 3:                              |                                                                                                                                   |               |   |
| Раздел 3 Государственная система обеспечения безопасности населения. |                                                                                                                                   |               |   |
|                                                                      | Тема 3.1 Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций.                                                                     |               |   |
| 1                                                                    | Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.                                          |               |   |
|                                                                      | Тема 3.2 Характеристика чрезвычайных ситуаций.                                                                                    |               |   |
| 1                                                                    | Краткая характеристика наиболее вероятных для Северо-Западного региона чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. |               |   |
| 2                                                                    | Космические опасности: мифы и реальность.                                                                                         |               |   |
|                                                                      | Тема 3.3 Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).                                 |               |   |
| 1                                                                    | Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), история ее создания.                     |               |   |
| 2                                                                    | Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), предназначение, структура, задачи.       |               |   |
|                                                                      | Тема 3.4 Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны                                                          |               |   |
| 1                                                                    | Современные средства поражения и их поражающие факторы.                                                                           |               |   |

| 1 | 2                                                                                                                                                                                      | 3 | 4 |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| 2 | Развитие гражданской обороны в России.                                                                                                                                                 |   |   |
| 3 | Основные принципы и особенности организации гражданской обороны (ГО) в современных условиях.                                                                                           |   |   |
| 4 | Основы подготовки государства к ведению гражданской обороны и ее ведение.                                                                                                              |   |   |
|   | Тема 3.5 Организация защиты населения при угрозе и возникновении чрезвычайной ситуации.                                                                                                |   |   |
| 1 | Правовые и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности населения.                                                                                                |   |   |
| 2 | Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ.                             |   |   |
| 3 | Эвакуационные мероприятия.                                                                                                                                                             |   |   |
|   | Тема 3.6 Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций.                                                                                         |   |   |
| 1 | Инженерная защита в системе обеспечения безопасности населения.                                                                                                                        |   |   |
| 2 | Правила поведения в защитных сооружениях.                                                                                                                                              |   |   |
|   | Тема 3.7 Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.                      |   |   |
| 1 | Мониторинг и прогноз ЧС.                                                                                                                                                               |   |   |
| 2 | Оповещение и информирование населения об опасности                                                                                                                                     |   |   |
|   | Тема 3.8 Чрезвычайные ситуации социального характера.                                                                                                                                  |   |   |
| 1 | Терроризм как основная социальная опасность современности.                                                                                                                             |   |   |
|   | Тема 3.9 Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.                                                                                                             |   |   |
| 1 | МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.                                                                                         |   |   |
| 2 | Служба скорой медицинской помощи                                                                                                                                                       |   |   |
| 3 | Полиция Российской Федерации — система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств. |   |   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся № 4:</b><br><b>Раздел 4 Основы обороны государства и воинская обязанность.</b>                                                                   |   |   |
|   | Тема 4.1 История создания Вооруженных Сил России.                                                                                                                                      |   |   |
| 1 | История создания русского войска: Ратная слава русских дружин, VI- XIVвек.                                                                                                             |   |   |
| 2 | Организация вооруженных сил Московского государства в XIV-XVI веках.                                                                                                                   |   |   |
| 4 | Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века.                                                                                                                                    |   |   |

| 1  | 2                                                                                                                                                                                     | 3             | 4 |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---|
| 5  | Военная реформа Петра -1, создание регулярной армии, её особенности, XVII век.                                                                                                        | внеаудиторная | 6 |
| 6  | Русская армия в середине XVIII- начале XIX века. Блистательные победы русских полководцев и флотоводцев: Румянцева, Суворова, Ушакова, Кутузова.                                      |               |   |
| 7  | Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии.                                                                                                        |               |   |
| 8  | Изменения в военной реформе при Александре III                                                                                                                                        |               |   |
| 9  | Русская армия, конец XIX – начало XX века.                                                                                                                                            |               |   |
| 10 | История создания и развития советских ВС. Воинская слава России и её ВС в годы Великой Отечественной войны.                                                                           |               |   |
| 11 | Создание ВС России, современные ВС России, военные реформы в армии.                                                                                                                   |               |   |
|    | Тема 4.2 Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации.                                                                                                              |               |   |
| 1  | Структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды и рода войск.                                                                                                                    |               |   |
| 2  | Основные виды вооружения и военной техники в Российской Федерации.                                                                                                                    |               |   |
|    | Тема 4.3 Воинская обязанность.                                                                                                                                                        |               |   |
| 1  | Военная служба как особый вид федеральной государственной службы.                                                                                                                     |               |   |
| 2  | Организация и порядок призыва граждан на военную службу в Российской Федерации.                                                                                                       |               |   |
| 3  | Размещение и быт военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части.                                                                                   |               |   |
| 4  | Альтернативная гражданская служба.                                                                                                                                                    |               |   |
|    | Тема 4.4 Прохождение военной службы по контракту                                                                                                                                      |               |   |
| 1  | Прохождение военной службы по контракту: требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту, основные условия прохождения военной службы по контракту. |               |   |
|    | Тема 4.5 Военнослужащий – защитник своего Отечества.                                                                                                                                  |               |   |
| 1  | Патриотизм и верность воинскому долгу - основные качества защитника Отечества.                                                                                                        |               |   |
|    | Тема 4.6 Воинская дисциплина и ответственность.                                                                                                                                       |               |   |
| 1  | Единоначалие- принцип строительства ВС Российской Федерации. Воинская дисциплина, её сущность и значение.                                                                             |               |   |
|    | Тема 4.7 Соблюдение норм международного гуманитарного права (МГП).                                                                                                                    |               |   |
| 1  | Международные правила поведения военнослужащего в бою.                                                                                                                                |               |   |
|    | Тема 4.8 Как стать офицером Российской Армии.                                                                                                                                         |               |   |
| 1  | Организация подготовки офицерских кадров для ВС РФ.                                                                                                                                   |               |   |

| 1 | 2                                                                                        | 3 | 4         |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------|
|   | <b>Тема 4.9 Боевые традиции Вооруженных Сил России</b>                                   |   |           |
| 1 | Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации.                                    |   |           |
| 2 | Дни воинской славы России.                                                               |   |           |
| 3 | Города-герои Российской Федерации.                                                       |   |           |
| 4 | Города воинской славы Российской Федерации.                                              |   |           |
| 5 | Великий Новгород - город воинской славы!                                                 |   |           |
|   | <b>Тема 4.10 Символы воинской чести</b>                                                  |   |           |
| 1 | Боевое Знамя воинской части- символ воинской чести, доблести и славы..                   |   |           |
| 2 | Ордена и медали - почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе. |   |           |
| 3 | Гвардия- отборная привилегированная часть войск.                                         |   |           |
|   | <b>Тема 4.11 Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.</b>                           |   |           |
| 1 | Ритуал приведения к военной присяге.                                                     |   |           |
| 2 | Вручение личному составу вооружения и военной техники.                                   |   |           |
|   | <b>ИТОГО:</b>                                                                            |   | <b>24</b> |

**Примерные темы самостоятельных работ студентов по специальности 54.02.01 «Дизайн».**

Студенты выполняют рефераты по следующим примерным темам:

| № п/п | Наименование темы самостоятельной работы.                                                                                     | Вид самостоятельной работы | Объем часов |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------|
| 1     | 2                                                                                                                             | 3                          | 4           |
|       | <b>Самостоятельная работа обучающихся №1:</b><br>Введение;<br>Раздел №1 Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья | внеаудиторная              | 8           |
|       | <b>Введение в дисциплину : основные понятия и теоретические положения основ безопасности жизнедеятельности</b>                |                            |             |
| 1     | Опасности и их источники, безопасность системы безопасности.                                                                  |                            |             |
|       | <b>Тема 1.1 Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.</b>            |                            |             |
| 1     | Здоровый образ жизни - основа укрепления и сохранения личного здоровья.                                                       |                            |             |
| 2     | Основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности                                   |                            |             |
| 3     | Стратегия устойчивого развития как условие выживания человечества.                                                            |                            |             |
| 4     | Общественное здоровье, тенденции состояния и развития общественного здоровья в России.                                        |                            |             |
| 5     | Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе.                                    |                            |             |

| 1                                       | 2                                                                                                                                              | 3             | 4 |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---|
|                                         | Тема 1.2 Факторы, способствующие укреплению здоровья.                                                                                          |               |   |
| 1                                       | Факторы, способствующие укреплению здоровья.                                                                                                   |               |   |
| 2                                       | Особенности трудовой деятельности женщин и подростков.                                                                                         |               |   |
| 3                                       | Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы.                                                                  |               |   |
| 4                                       | Психологическая уравновешенность и её значение для здоровья.                                                                                   |               |   |
| 5                                       | Роль физической культуры в сохранении здоровья.                                                                                                |               |   |
| 6                                       | Закаливание организма, его значение для укрепления здоровья человека                                                                           |               |   |
|                                         | Тема 1.3 Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.                                                                        |               |   |
| 1                                       | Система « Человек – среда обитания» сточки зрения вопросов безопасности.                                                                       |               |   |
| 2                                       | Эволюция среды обитания, переход к техносфере.                                                                                                 |               |   |
| 3                                       | Взаимодействие человека и среды обитания.                                                                                                      |               |   |
|                                         | Тема 1.4 Вредные привычки и их социальные последствия.                                                                                         |               |   |
| 1                                       | Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности. |               |   |
| 2                                       | Табакокурение и его влияние на здоровье.                                                                                                       |               |   |
| 3                                       | Наркотики и их пагубное воздействие на организм.                                                                                               |               |   |
| 4                                       | Компьютерные игры и их влияние на организм человека.                                                                                           |               |   |
|                                         | Тема 1.5 Правила и безопасность дорожного движения.                                                                                            |               |   |
| 1                                       | Безопасность на автомобильном транспорте.                                                                                                      |               |   |
| 2                                       | Организация безопасности дорожного движения.                                                                                                   |               |   |
|                                         | Тема 1.6 Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья и общества                                                                    |               |   |
| 1                                       | Характеристика факторов, влияющих на репродуктивное здоровье человека.                                                                         |               |   |
| 2                                       | Здоровый образ жизни - необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья .                                                              |               |   |
| 3                                       | Пути сохранения репродуктивного здоровья общества.                                                                                             |               |   |
|                                         | Тема 1.7 Правовые основы взаимоотношения полов                                                                                                 |               |   |
|                                         | Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи.                                                                              |               |   |
| Самостоятельная работа обучающихся № 2: |                                                                                                                                                | внеаудиторная | 6 |
| Раздел №2 Основы медицинских знаний     |                                                                                                                                                |               |   |
|                                         | Тема 2.1 Первая доврачебная помощь.                                                                                                            |               |   |
| 1                                       | Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации» Общие правила оказания первой помощи.                              |               |   |

| 1                                                                    | 2                                                                                        | 3             | 4 |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---|
|                                                                      | Тема 2.2 Травмы и их виды.                                                               |               |   |
| 1                                                                    | Правила первой помощи при ранениях.                                                      |               |   |
| 2                                                                    | Оказание первой помощи при бытовых травмах                                               |               |   |
|                                                                      | Тема 2.3 Первая помощь при синдроме длительного сдавливания.                             |               |   |
| 1                                                                    | Первая помощь при синдроме длительного сдавливания.                                      |               |   |
|                                                                      | Тема 2.4 Первая помощь при кровотечениях                                                 |               |   |
| 1                                                                    | Первая помощь при наружных кровотечениях.                                                |               |   |
| 2                                                                    | Первая помощь при артериальном кровотечении. Правила наложения жгута и закрутки.         |               |   |
|                                                                      | Тема 2.5 Первая помощь при ожогах.                                                       |               |   |
| 1                                                                    | Первая помощь при термических ожогах.                                                    |               |   |
| 2                                                                    | Воздействие ультрафиолетовых лучей на человека.                                          |               |   |
|                                                                      | Тема 2.6 Первая помощь при воздействии низких температур                                 |               |   |
| 1                                                                    | Первая помощь при воздействии низких температур.                                         |               |   |
|                                                                      | Тема 2.7 Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути.           |               |   |
| 1                                                                    | Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути.                    |               |   |
|                                                                      | Тема 2.8 Первая помощь при отравлениях.                                                  |               |   |
| 1                                                                    | Первая помощь при отравлениях.                                                           |               |   |
|                                                                      | Тема 2.9 Реанимационные мероприятия                                                      |               |   |
| 1                                                                    | Первая помощь при обмороке.                                                              |               |   |
| 2                                                                    | Первая помощь при отсутствии сознания.                                                   |               |   |
| 3                                                                    | Первая помощь при острой сердечной недостаточности.                                      |               |   |
|                                                                      | Тема 2.10 Инфекционные болезни.                                                          |               |   |
| 1                                                                    | Инфекционные болезни, причины их возникновения.                                          |               |   |
| 2                                                                    | Профилактика инфекционных заболеваний.                                                   |               |   |
| 3                                                                    | Правила личной гигиены и здоровье человека.                                              |               |   |
|                                                                      | Тема 2.11 Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка.                                |               |   |
| 1                                                                    | Факторы, влияющие на здоровье будущего ребенка.                                          |               |   |
| 2                                                                    | СПИД — чума XXI века.                                                                    |               |   |
|                                                                      | Тема 2.12 Основы ухода за младенцем. Духовность и здоровье семьи.                        |               |   |
| 1                                                                    | Духовность и здоровье семьи.                                                             |               |   |
| 2                                                                    | Формирование основ здорового образа жизни в семье.                                       |               |   |
| Самостоятельная работа обучающихся № 3:                              |                                                                                          | внеаудиторная | 8 |
| Раздел 3 Государственная система обеспечения безопасности населения. |                                                                                          |               |   |
|                                                                      | Тема 3.1 Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций.                            |               |   |
| 1                                                                    | Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. |               |   |

| 1 | 2                                                                                                                                                                 | 3 | 4 |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|   | Тема 3.2 Характеристика чрезвычайных ситуаций.                                                                                                                    |   |   |
| 1 | Краткая характеристика наиболее вероятных для Северо-Западного региона чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.                                 |   |   |
| 2 | Космические опасности: мифы и реальность.                                                                                                                         |   |   |
|   | Тема 3.3 Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).                                                                 |   |   |
| 1 | Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), история ее создания.                                                     |   |   |
| 2 | Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), предназначение, структура, задачи.                                       |   |   |
|   | Тема 3.4 Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны                                                                                          |   |   |
| 1 | Современные средства поражения и их поражающие факторы.                                                                                                           |   |   |
| 2 | Развитие гражданской обороны в России. Основные принципы и особенности организации гражданской обороны (ГО) в современных условиях.                               |   |   |
| 3 | Основы подготовки государства к ведению гражданской обороны и ее ведение.                                                                                         |   |   |
|   | Тема 3.5 Организация защиты населения при угрозе и возникновении чрезвычайной ситуации.                                                                           |   |   |
| 1 | Правовые и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности населения.                                                                           |   |   |
| 2 | Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ.        |   |   |
| 3 | Эвакуационные мероприятия.                                                                                                                                        |   |   |
|   | Тема 3.6 Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций.                                                                    |   |   |
| 1 | Инженерная защита в системе обеспечения безопасности населения.                                                                                                   |   |   |
| 2 | Правила поведения в защитных сооружениях.                                                                                                                         |   |   |
|   | Тема 3.7 Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. |   |   |
| 1 | Мониторинг и прогноз ЧС.                                                                                                                                          |   |   |
| 2 | Оповещение и информирование населения об опасности                                                                                                                |   |   |
|   | Тема 3.8 Чрезвычайные ситуации социального характера.                                                                                                             |   |   |
| 1 | Терроризм как основная социальная опасность современности.                                                                                                        |   |   |
|   | Тема 3.9 Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.                                                                                        |   |   |
| 1 | МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.                                                                    |   |   |
| 2 | Служба скорой медицинской помощи                                                                                                                                  |   |   |

| 1  | 2                                                                                                                                                                                      | 3             | 4 |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---|
| 3  | Полиция Российской Федерации — система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств. |               |   |
|    | <b>Самостоятельная работа обучающихся № 4:</b><br><b>Раздел 4 Основы обороны государства и воинская обязанность.</b>                                                                   |               |   |
|    | Тема 4.1 История создания Вооруженных Сил России.                                                                                                                                      |               |   |
| 1  | История создания русского войска: Ратная слава русских дружин, VI- XIVвек.                                                                                                             |               |   |
| 2  | Организация вооруженных сил Московского государства в XIV-XVI веках.                                                                                                                   |               |   |
| 4  | Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века.                                                                                                                                    |               |   |
| 5  | Военная реформа Петра -1, создание регулярной армии, её особенности, XVII век.                                                                                                         |               |   |
| 6  | Русская армия в середине XVIII- начале XIX века.                                                                                                                                       |               |   |
| 6  | Блистательные победы русских полководцев и флотоводцев: Румянцева, Суворова, Ушакова, Кутузова.                                                                                        |               |   |
| 7  | Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии.                                                                                                         |               |   |
| 8  | Изменения в военной реформе при Александре III                                                                                                                                         |               |   |
| 9  | Русская армия, конец XIX – начало XX века.                                                                                                                                             |               |   |
| 10 | История создания и развития советских ВС. Воинская слава России и её ВС в годы Великой Отечественной войны.                                                                            |               |   |
| 11 | Создание ВС России, современные ВС России, военные реформы в армии.                                                                                                                    |               |   |
|    | Тема 4.2 Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации.                                                                                                               |               |   |
| 1  | Структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды и рода войск.                                                                                                                     |               |   |
| 2  | Основные виды вооружения и военной техники в Российской Федерации.                                                                                                                     |               |   |
|    | Тема 4.3 Воинская обязанность.                                                                                                                                                         |               |   |
| 1  | Военная служба как особый вид федеральной государственной службы.                                                                                                                      |               |   |
| 2  | Организация и порядок призыва граждан на военную службу в Российской Федерации.                                                                                                        |               |   |
| 3  | Размещение и быт военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части.                                                                                    |               |   |
| 4  | Альтернативная гражданская служба.                                                                                                                                                     |               |   |
|    | Тема 4.4 Прохождение военной службы по контракту                                                                                                                                       |               |   |
| 1  | Прохождение военной службы по контракту: требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту, основные условия прохождения военной службы по контракту.  |               |   |
|    |                                                                                                                                                                                        | внеаудиторная | 8 |



| 1 | 2                                                                                                         | 3 | 4         |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------|
|   | Тема 4.5 Военнослужащий – защитник своего Отечества.                                                      |   |           |
| 1 | Патриотизм и верность воинскому долгу - основные качества защитника Отечества.                            |   |           |
|   | Тема 4.6 Воинская дисциплина и ответственность.                                                           |   |           |
| 1 | Единоначалие- принцип строительства ВС Российской Федерации. Воинская дисциплина, её сущность и значение. |   |           |
|   | Тема 4.7 Соблюдение норм международного гуманитарного права (МГП).                                        |   |           |
| 1 | Международные правила поведения военнослужащего в бою.                                                    |   |           |
|   | Тема 4.8 Как стать офицером Российской Армии.                                                             |   |           |
| 1 | Организация подготовки офицерских кадров для ВС РФ.                                                       |   |           |
|   | Тема 4.9 Боевые традиции Вооруженных Сил России                                                           |   |           |
| 1 | Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации.                                                     |   |           |
| 2 | Дни воинской славы России.                                                                                |   |           |
| 3 | Города-герои Российской Федерации.                                                                        |   |           |
| 4 | Города воинской славы Российской Федерации.                                                               |   |           |
| 5 | Великий Новгород - город воинской славы!                                                                  |   |           |
|   | Тема 4.10 Символы воинской чести                                                                          |   |           |
| 1 | Боевое Знамя воинской части- символ воинской чести, доблести и славы..                                    |   |           |
| 2 | Ордена и медали - почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.                  |   |           |
| 3 | Гвардия- отборная привилегированная часть войск.                                                          |   |           |
|   | Тема 4.11 Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.                                                   |   |           |
| 1 | Ритуал приведения к военной присяге.                                                                      |   |           |
| 2 | Вручение личному составу вооружения и военной техники.                                                    |   |           |
|   | <b>ИТОГО:</b>                                                                                             |   | <b>30</b> |

### Требования к результатам работы:

**Объем работы:** 10 – 20 страниц машинописного текста формата А-4.

**Сроки выполнения задания:** на написание реферата отводится количество часов внеаудиторной работы студента в соответствии с тематическими планами по специальностям. Реферат сдается после изучения темы.

**Форма контроля:** устная защита реферата.

### Критерии оценки реферата.

- глубина и полнота раскрытия темы;
- логичность, связность;
- соблюдение требований к структуре реферата;

- соблюдение требований к оформлению реферата;
- обоснование выбора темы, ее актуальности;
- структурирование материала по главам.

**Оценка «отлично»** выставляется студенту если:

- полностью раскрыта тема;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала;
- соответствие оформления реферата стандартам;
- логичность, связность разделов.

**Оценка «хорошо»** выставляется студенту если:

- полностью раскрыта тема;
- соответствие содержания теме;
- отступления в оформлении реферата от стандарта;
- логичность, связность разделов.

**Оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту если:

- тема раскрыта не полностью;
- соответствие содержания теме;
- отступления в оформлении реферата от стандарта;

**Оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту если:

- тема нераскрыта;
- не соответствует содержанию;

## **Информационное обеспечение обучения**

### **Основные источники:**

1. Бондин, В. И. Безопасность жизнедеятельности : учеб. пособие. - М.: ИНФРА-М: Академцентр, 2014. - 349 с.
2. Основы безопасности жизнедеятельности: учеб. для сред. проф. образования./ сост. А. Т. Смирнов, М. А., Шахраманьян, Н. А. Крючек и др.- М.:Дрофа,2010.- 251 с.
3. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: учеб. / В.Ю. Микрюков.- 4-е изд., перераб. — М.: КНОРУС, 2012. — 288 с.

### **Дополнительные источники:**

4. Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 10 класс: учеб. для общеобразовательных учреждений / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников. - М.: Просвещение, 2009. - 303 с.
5. Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 11 класс: учеб. для сред. общеобразовательных учреждений / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников. - М.: Просвещение, 2009. - 304 с.
6. Безопасность жизнедеятельности: учеб. для сред. проф. образования/ сост. Э. А. Арустамов и др.- М.: Академия, 2009.- 174 с.
7. В. В. Денисов, И. А. Денисова, В. В. Гутенев и др. Безопасность жизнедеятельности. Защита населения и территорий при чрезвычайных ситуациях : учеб. пособие для сред. проф.образования - М. : МарТ, 2003 - 608 с.
8. Микрюков, В. Ю. Основы военной службы : учебник - М. : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2014 - 384 с.
9. Смирнов, А. Т. Основы военной службы : учеб. пособие для сред. проф. образования , 2-е изд., стер. - М. : Академия : Мастерство : Высшая школа, 2001 - 239 с.
10. Микрюков В.Ю. Основы военной службы: учебник-М. ФОРУМ: ИНФРА-М, 2014- 384с.

11. Р. И. Айзман, С. Г. Кривошеков, И. В. Омельченко. Основы безопасности и первой медицинской помощи, учебное пособие.- 2-е изд., доп.- Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2004 - 288с.
12. Учебник сержанта войск РХБ защиты. - М.: Изд. центр МО РФ, 2006.
13. Конституция Российской Федерации (действующая редакция).
14. Федеральные законы «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе», «Уголовный кодекс Российской Федерации», «О противодействии терроризму», «Семейный кодекс Российской Федерации» // Собрание законодательства Российской Федерации: официальное издание.- М., 1993-2007.
15. Постановление Правительства РФ от 30.12.2003 № 794 «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций» (в ред. от 18.04.2012) // СЗ РФ. — 2004. — № 2. — Ст. 121.
16. Федеральный закон от 31.05.1996 № 61-ФЗ «Об обороне» (в ред. от 05.04.2013) // СЗ РФ. — 1996. — № 23. — Ст. 2750,
17. Федеральный закон от 25.07.2002 № 113-ФЗ «Об альтернативной гражданской службе» (в ред. от 30.11.2011) // СЗ РФ. - 2002. - № 30. - Ст. 3030,
18. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020: Указ Президента РФ от 12. 05. 2009 // Российская газета//,
19. Военная доктрина Российской Федерации: Указ Президента РФ от 5. 02. 2010 // Российская газета// (с поправками 2014г),
20. Общевоинские уставы ВС РФ МО РФ. - М.: Воениздат, 2008. – 608с,
21. Федеральный закон от 21.12.1994 № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (в ред. от 11.02.2013) // СЗ РФ. -1994. -№ 35. - Ст. 3648,
22. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 04.05.2012 № 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи» (в ред. от 07.11.2012) (зарегистрирован в Минюсте РФ 16.05.2012 № 24183) // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. — 2012,
23. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. — М., 2012,
24. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности: практикум: учеб. пособие для учреждений нач. проф. образования. — М., 2013,
25. Назарова Е. Н., Жиллов Ю. Д. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник для студ. высш. учеб. заведений. — М., 2013.

#### **Справочники, энциклопедии:**

1. Изотова М.А., Царева Т.Б. Полная энциклопедия орденов и медалей России. — М., 200
2. Ионина Н.А. 100 великих наград. — М., 2009
3. Каменев А.И. Энциклопедия русского офицера. — М., 2008,
4. Каторин Ю.Ф. Танки: иллюстрированная энциклопедия. — М., 2011,
5. Лубченков Ю.Н. Русские полководцы. — М., 2009

#### **Периодические издания:**

1. Журнал: «Основы безопасности жизнедеятельности»: ежемесячный научно-методический и информационный журнал.

#### **Электронные ресурсы:**

1. «Основы безопасности жизнедеятельности» 10 класс (Мультимедийное издание), 1 электронный опт. диск (CD-ROM); ФЦ науки и высоких технологий ВНИИ ГО МЧС РФ и

Минобрнауки РФ/ ред. С.К.Шойгу, авт.-сост.Ю. Л. Воробьева, М. И. Фалеева. – М.:ИД Равновесие, 2007г.

2. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: электронный учебник, CD- Book - М. КНОРУС, 2011 г.

### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.scienceport.ru](http://www.scienceport.ru)
2. [www.antiterror.ru](http://www.antiterror.ru)
3. [www.smi-antiterror.ru](http://www.smi-antiterror.ru)
4. [www.schoolsave.ru](http://www.schoolsave.ru)
5. [www.mchs.gov.ru](http://www.mchs.gov.ru) (сайт МЧС РФ)
6. [www.mvd.ru](http://www.mvd.ru) (сайт МВД РФ)
7. [www.mil.ru](http://www.mil.ru) (сайт Минобороны)
8. [www.fsb.ru](http://www.fsb.ru) (сайт ФСБ РФ)
9. [www.dic.academic.ru](http://www.dic.academic.ru) (Академик. Словари и энциклопедии)
10. [www.booksgid.com](http://www.booksgid.com) (Books Gid. Электронная библиотека)
11. [www.globalteka.ru/index.html](http://www.globalteka.ru/index.html) (Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов)
12. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) (Единое окно доступа к образовательным ресурсам)
13. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) (Электронно-библиотечная система IPRbooks)
14. [www.school.edu.ru/default.asp](http://www.school.edu.ru/default.asp) (Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность)
15. [www.ru/book](http://www.ru/book) (Электронная библиотечная система)
16. [www.pobediteli.ru](http://www.pobediteli.ru) (проект «ПОБЕДИТЕЛИ: Солдаты Великой войны»)
17. [www.monino.ru](http://www.monino.ru) (Музей Военно-Воздушных Сил)
18. [www.simvolika.rsl.ru](http://www.simvolika.rsl.ru) (Государственные символы России. История и реальность)
19. [www.militera.lib.ru](http://www.militera.lib.ru) (Военная литература)

## **Практические рекомендации по выполнению:**

### **Рекомендации по написанию рефератов**

Реферат, как написано в «Толковом словаре русского языка под редакцией Д.Н. Ушакова, - это «краткое изложение основных положений книги, учения или научной проблемы в письменном виде или в форме публичного доклада; реферат — доклад на заданную тему по определенным источникам».

Реферат — это краткое изложение научной проблемы, как в письменной, так и в устной форме.

Реферат должен иметь введение, основную часть, заключение (выводы, рекомендации), библиографию, приложение (если оно необходимо), содержащее таблицы, рисунки, схемы фотографии и др.

В реферате должно быть раскрыто знание студентом конкретной темы в контексте всего предмета, продуманность, свежесть и новизна раскрытия темы, чёткость и ясность изложения проблемных вопросов, композиционная стройность, привлечение цитируемого материала для подтверждения собственных мыслей — таковы основные требования к написанию реферата.

Чтобы написать содержательный реферат, необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Выберите себе тему, которая позволит вам выразить со всей полнотой идеи, знания по данной проблеме. Она должна быть актуальной, т.е. входить в одно из современных направлений исторической науки.

2. Сформулируйте для себя проблему, которую вы будете раскрывать в соответствии с темой реферата.

3. Составьте краткий план реферата, который позволит вам изложить материал логично, последовательно, не повторяясь. В плане должны найти отражение разделы:

а) вступление, в котором обосновываются актуальность выбранной темы, её значение, степень разработанности;

б) литературный обзор, работа над которым заключается в тщательном изучении нужных публикаций последних лет, в умелом пользовании ими.

Знакомство со специальной литературой позволит представить состояние всей проблемы в целом;

в) основная часть, отражающая опорные мысли разрабатываемой темы;

г) заключение с освещением итогов изучения проблемы. Отбираются только кардинальные вопросы. Здесь можно обосновать новый взгляд на проблему и выдвинуть оригинальную гипотезу;

д) выводы, которые завершают реферат. Чётко и кратко сформулированные, они должны носить строго декларативный характер и не иметь никакой дополнительной аргументации. Любой вывод должен быть совершенно независимым от предыдущего или последующего.

е) в конце текста приводится список использованной литературы. В нём даются только те источники, с которыми вы работали.

Реферат должен быть содержательным, логичным, аргументированным, отражать личностную позицию автора, правильно оформлен (пронумерованы страницы; сокращение слов не допускается; текст должен быть разделён на логические части - абзацы; обязательны сноски). Работа не должна быть перегружена цитатами, цифрами, таблицами.

На титульном листе указываются: тема реферата, фамилия, имя автора (полностью), группа, учебное заведение, фамилия, имя, отчество преподавателя полностью

### **Основные требования к оформлению реферата**

Оформление реферата должно соответствовать требованиям ЕСКД ГОСТ 2.105–95. «Общие требования к текстовой документации».

Общие требования к оформлению реферата.

Оформление реферата в общем случае должно вестись в соответствии с требованиями государственных стандартов ГОСТ 2.105 и ГОСТ Р 21.1101. Реферат может быть представлен в рукописном или машинописном видах. При печати набирается шрифтом Times New Roman размером (кеглем) 14, строчным, без выделения, с выравниванием по ширине.

Текст печатается на листах писчей бумаги форматом А4 (210 x 297 мм) через полтора интервала. Для разворотных таблиц и рисунков допускается формат А3 (297 x 420 мм). Заголовки таблиц, названия схем допускается печатать через один интервал.

Рукописный вариант выполняется пастой, тушью, чернилами одного цвета (черного). Шрифт должен соответствовать ГОСТ 2.304-81 "ЕСКД. Шрифты чертежные". Номера страниц проставляются в правом верхнем углу листа.

Напечатанный текст должен иметь поля следующих размеров:

- верхнее и нижнее –20 мм; правое 20 мм; левое –20 мм.

Отступ первой строки абзаца равен 5 знакам, а на принтере – 1,25 см, допускается установка интервала между абзацами 3 – 6 пунктов.

Текст печатается строчными буквами. Не допускается выделение основного текста реферата курсивом, подчеркиванием или полужирным начертанием.

Текст реферата должен быть выполнен аккуратно, литературным и грамотным языком на одной стороне листа бумаги А4. Вписывать в текст реферата, изготовленной машинописным способом, отдельные слова, формулы, условные знаки (рукописным способом), а также выполнять иллюстрации следует черными чернилами, пастой или тушью.

Опечатки, описки и графические неточности, обнаруженные в процессе выполнения реферата, допускается исправлять подчисткой или закрашиванием белой краской с нанесением на том же месте исправленного текста (графика) машинописным способом или же черными чернилами, пастой или тушью рукописным способом.

Страницы работ следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту работ.

Титульный лист включают в общую нумерацию страниц работ. Номер страницы на титульном листе не проставляют.

Номер страницы проставляют в центре верхней части листа без точки.

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»  
Многопрофильный колледж  
Политехнический колледж

---

---

(название темы реферата)

## РЕФЕРАТ

по дисциплине \_\_\_\_\_

(название дисциплины)

Преподаватель

\_\_\_\_\_/Фамилия И.О./

(подпись)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 200 г.

студент группы \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_/Фамилия И.О./

(подпись)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 200 г.

# ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

| Номер<br>изме-<br>нения | Номер листа |             |        |          | Всего<br>листов в<br>документе | ФИО и подпись<br>ответственного за внесение<br>изменения | Дата<br>внесения<br>изменения | Дата введения<br>изменения |
|-------------------------|-------------|-------------|--------|----------|--------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
|                         | измененного | замененного | нового | изъятого |                                |                                                          |                               |                            |
|                         |             |             |        |          |                                |                                                          |                               |                            |
|                         |             |             |        |          |                                |                                                          |                               |                            |
|                         |             |             |        |          |                                |                                                          |                               |                            |
|                         |             |             |        |          |                                |                                                          |                               |                            |
|                         |             |             |        |          |                                |                                                          |                               |                            |
|                         |             |             |        |          |                                |                                                          |                               |                            |
|                         |             |             |        |          |                                |                                                          |                               |                            |