

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГБПОУ «ВОЛГОГРАДСКИЙ КОЛЛЕДЖ РЕСТОРАННОГО СЕРВИСА И ТОРГОВЛИ»  
КАФЕДРА «ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН»

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

для обучающихся первого курса

по специальности

19.02.10 Технология продукции общественного питания

43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании

38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Волгоград, 2015

Раб	Программа «Взрослые»	Программа «Взрослые»
жизнедеятельности	жизнедеятельности	жизнедеятельности
жизнедеятельности	жизнедеятельности	жизнедеятельности
профессионального	профессионального	профессионального
19.02.19	19.02.19	19.02.19
43.02.01	43.02.01	43.02.01
38.02.05	38.02.05	38.02.05
38.02.01	38.02.01	38.02.01
С	С	С
программа	программа	программа
учреждения	учреждения	учреждения
образован	образован	образован
примерные	примерные	примерные
Федерация	Федерация	Федерация
Департаме	Департаме	Департаме
регулиров	регулиров	регулиров
03-1180)	03-1180)	03-1180)
предмет в	предмет в	предмет в
СПО) в	СПО) в	СПО) в
профессио	профессио	профессио
Раб	Раб	Раб
<b>освоение</b>	<b>освоение</b>	<b>освоение</b>
чрезвычай	чрезвычай	чрезвычай
о здоровь	о здоровь	о здоровь
населения	населения	населения
защите го	защите го	защите го
<b>воспитан</b>	<b>воспитан</b>	<b>воспитан</b>
чувства у	чувства у	чувства у
символика	символика	символика
<b>развитие</b>	<b>развитие</b>	<b>развитие</b>
чрезвычай	чрезвычай	чрезвычай
по предо	по предо	по предо
образа жи	образа жи	образа жи
овладение	овладение	овладение
действова	действова	действова
индивиду	индивиду	индивиду
помощь п	помощь п	помощь п
С	С	С
с требова	с требова	с требова
Программ	Программ	Программ
- инфо	- инфо	- инфо
образоват	образоват	образоват

[illegible]

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Наименование разделов	Максимальная нагрузка учащегося, часов	СРС	В том числе	
			аудиторные	практические занятия
Введение	2		2	
<b>Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	
1.1 Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни	8		8	4
1.2 Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций	8		4	
1.3 Современный комплекс проблем безопасности военного характера	4	4		
<b>Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>4</b>
2.1 Нормативная правовая база РФ в области обеспечения безопасности населения в чрезвычайных ситуациях	6	2	4	
2.2 Общие понятия о терроризме и экстремизме. Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта.	6		6	4
2.3 Нормативная правовая база борьбы с терроризмом и экстремизм в Российской Федерации	10	10		
2.4 Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан	2		2	
<b>Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>2</b>
3.1 Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний	4	2	2	
3.2 Здоровый образ жизни и его составляющие	6		6	2
3.3 Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.	6	6		
<b>Раздел 4. Основы обороны государства и воинская обязанность</b>	<b>43</b>	<b>11</b>	<b>32</b>	<b>6</b>
4.1 Гражданская оборона-составляющая часть обороноспособности страны	12	2	10	2
4.2 Вооружённые силы Российской Федерации: история их создания и состав	8	2	6	2
4.3 Виды и рода вооруженных сил Российской Федерации	10	2	8	
4.4 Воинская обязанность	4		4	2
4.5 Военнослужащий-защитник своего отечества	4		4	
4.6 Боевые традиции вооруженных сил Российской Федерации	5	5		
<b>Итого</b>	<b>105</b>	<b>35</b>	<b>70</b>	<b>20</b>

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Введение:

Предмет дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности». Основное назначение изучения дисциплины: повышение уровня культуры студентов в вопросах безопасности жизнедеятельности и снижение отрицательного влияния человеческого фактора на личную безопасность, безопасность общества и государства.

## 1. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

### **Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.**

Автономное пребывание человека в природной среде. Практическая подготовка к автономному существованию в природной среде. Обеспечение личной безопасности на дорогах. Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях.

### **Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций.**

Чрезвычайные ситуации природного характера и возможные их последствия. Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и возможные их последствия. Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера.

### **Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.**

Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.).

### **Современный комплекс проблем безопасности военного характера.**

Военные угрозы национальной безопасности России и национальная оборона. Характер современных войн и вооруженных конфликтов.

## 2. ГОСУДАРСТВЕННАЯ СИСТЕМА ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ

### **Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).**

РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций.

Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения.

Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Нормативно-правовая база борьбы с терроризмом и экстремизмом в Российской Федерации. Факторы, способствующие вовлечению в террористическую деятельность. Профилактика их влияния. Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму. Уголовная ответственность за участие в террористической и экстремисткой деятельности. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.

### **Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.**

МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

Милиция в Российской Федерации – система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств.

Служба скорой медицинской помощи.

Другие государственные службы в области безопасности.

Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.

### 3. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья.

Факторы, способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой.

Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика.

Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности.

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

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

Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.

Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика

Здоровый образ жизни – необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня, труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья.

Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте. Первая медицинская помощь при остановке сердца.

Влияние двигательной активности на здоровье человека.

Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровье человека.

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

### 4. ОСНОВЫ ОБОРОНЫ ГОСУДАРСТВА И ВОИНСКАЯ ОБЯЗАННОСТЬ

**Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны.**

Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны.

Структура и органы управления гражданской обороной.

Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения.

Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.

Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях.

Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после пребывания их в зонах заражения.

Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначение.

### **История создания Вооруженных Сил России.**

*Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии.*

Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение.

Вооруженные Силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### Для обучающихся

1. Армия государства Российского и защита Отечества / Под ред. В.В.Смирнова. – М., 2004.
2. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 10 кл. Под ред. Воробьева Ю.Л. – М., 2005.
3. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 11 кл. Под ред. Воробьева Ю.Л. – М., 2005.
4. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. 10—11 кл. – М., 2003.
5. 100 вопросов — 100 ответов о прохождении военной службы солдатами и сержантами по призыву и по контракту: Сборник. – М., 2006.
6. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: учеб. для учащихся 10 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, В.А.Васнев; под ред. А.Т.Смирнова. — 8-е изд., перераб. – М., 2007.
7. Топоров И.К. Основы безопасности жизнедеятельности. Методические рекомендации. 10—11 кл. – М., 2005.

### Для преподавателей

1. Федеральные законы «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе», «Об альтернативной гражданской службе», «О внесении изменений в Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» № 61-ФЗ и статью 14 Закона РФ «Об образовании», «О противодействии терроризму» // Собрание законодательства Российской Федерации: официальное издание. – М., 1993—2007.
2. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Методические рекомендации. 10 кл. – М., 2003.
3. Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: тестовый контроль знаний старшеклассников: 10—11 кл. / А.Т.Смирнов, М.В.Маслов; под ред. А.Т.Смирнова. – М., 2002.
4. Большой энциклопедический словарь. – М., 1997.
5. Васнев В.А. Основы подготовки к военной службе: Кн. для учителя / В.А.Васнев, С.А.Чиненный. — М., 2002.
6. Военная доктрина Российской Федерации // Вестник военной информации. – 2000. – № 5.
7. Дуров В.А. Русские награды XVIII — начала XX в. / В.А.Дуров. – 2-е изд., доп. – М., 2003.
8. Дуров В.А. Отечественные награды / В.А.Дуров. — М.: Просвещение, 2005.
9. Конституция Российской Федерации (действующая редакция).
10. Концепция национальной безопасности Российской Федерации // Вестник военной информации. – 2000. – № 2.
11. Лях В.И. Физическая культура: Учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. — М., 2006—2007.
12. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов]; под ред. А.Т.Смирнова. – М., 2007.
13. Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. – М., 2000.
14. Семейный кодекс Российской Федерации (действующая редакция).
15. Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, П.В.Ижевский; под общ. ред. А.Т.Смирнова. – 6-е изд. – М., 2006.
16. Уголовный кодекс Российской Федерации (последняя редакция).