

Министерство образования и науки  
Донецкой Народной Республики

Государственное учреждение «Учебно-методический центр  
среднего профессионального образования»

**ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ,  
РЕАЛИЗУЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ  
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Донецк  
2016



**РЕКОМЕНДОВАНО**

Министерством образования и науки  
Донецкой Народной Республики  
Министр Л.П.Полякова  
приказ № 881 от 31.08.2016 г.

**РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО**

на заседании Ученого совета ВУЗ «РИПОИПР»  
протокол № 12 от 30.08.2016 г.

на заседании учебно-методического совета  
УМЦ СПО  
протокол № 21 от 18.08.2016

**ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

*для образовательных учреждений, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования*

**Разработчики:**

- Мечева С.Г.** методист Государственного учреждения «Учебно-методический центр среднего профессионального образования»;
- Шестаков А.В.** преподаватель Государственного профессионального образовательного учреждения «Донецкий колледж технологий и дизайна» Государственной организации высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского»;
- Курта А.А.** преподаватель Государственного профессионального образовательного учреждения «Горловский центр профессионально-технического образования»;
- Нахратова В.В.** преподаватель Государственного профессионального образовательного учреждения «Донецкий профессиональный металлургический лицей имени героя Советского Союза И.Ф. Ткаченко»;
- Костин В.В.** преподаватель Государственного профессионального образовательного учреждения «Макеевский профессиональный лицей коммунального хозяйства и быта»

**Научно-методическая редакция:**

- Заболотная М.Н.** директор Государственного учреждения «Учебно-методический центр среднего профессионального образования»;

**Консультанты:**

- Шиленко Е.А.** заместитель начальника Учебно-методического центра гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций Донецкой Народной Республики МЧС ДНР – начальник республиканских курсов повышения квалификации руководящих кадров;
- Янковский В.В.** начальник отделения подготовки граждан к военной службе военного комиссариата Донецкой Народной Республики

**Рецензенты:**

- Толстых А.С.** доцент, канд. техн. наук, доктор философии, доцент кафедры естествознания и безопасности жизнедеятельности ГО ВПО «Донецкий национальный университет экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского»
- Святенко А.А.** доцент, канд. экон. наук, преподаватель Государственного профессионального образовательного учреждения «Донецкий колледж технологий и дизайна» ГО ВПО «Донецкий национальный университет экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского», преподаватель высшей категории

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка .....	4
<b>Вариант 1 (изучение дисциплины по программе для юношей или совместное обучение юношей и девушек по тематическому плану юношей)</b>	
Примерный тематический план (вариант 1) .....	11
Примерное содержание учебной дисциплины (вариант 1).....	12
<b>Вариант 2 (изучение дисциплины по программе для девушек или совместное обучение девушек и юношей по тематическому плану девушек)</b>	
Примерный тематический план (вариант 2).....	21
Примерное содержание учебной дисциплины (вариант 2).....	22
Приложение 1. Критерии оценивания учебных достижений обучающихся .....	30
Приложение 2. Примерные темы рефератов (индивидуальных проектов) для самостоятельной работы студентов .....	32
Приложение 3. Перечень источников информации .....	34

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Жизнь человека всегда связана с его активной деятельностью в различных сферах общества: природной, социальной, бытовой, производственной. И каждая сфера деятельности направлена на повышение комфортного существования человека. Одновременно с повышением комфортности жизни каждая деятельность становится и потенциально опасной. Это связано с объективными и субъективными факторами, не позволяющими достичь абсолютной безопасности функционирования создаваемых человеком технических, биологических и других объектов и систем.

В повседневной жизни человека появляются такие понятия, как «опасность», «угроза», «риск», «чрезвычайная ситуация». При высоком уровне развития технологических процессов в обществе появилась потребность научиться управлять процессом реализации опасности, а значит, изучить процесс развития опасности, определять условия, при которых она может реализоваться и привести к нежелательным последствиям. Обеспечивая допустимый уровень риска путем предварительного прогнозирования опасности, можно разработать комплекс соответствующих организационных и технических мероприятий, направленных на защиту человека и среды обитания. Таким образом, безопасность определяется как состояние объектов деятельности человека, при котором с определенной степенью риска исключается появление опасности. Соответственно, безопасность жизнедеятельности – это область научно-практической деятельности, направленной на изучение общих закономерностей возникновения опасностей, их свойств, влияния их на организм человека, изучение основ защиты от опасностей здоровья и среды проживания человека, а также на разработку и реализацию мероприятий по созданию и поддержке здоровых и безопасных условий жизни и деятельности человека.

В Законе «Об образовании» одним из принципов государственной политики в сфере образования является принцип «гуманистического характера образования, приоритета жизни и здоровья человека, прав и свобод личности, свободного развития личности, воспитания взаимоуважения, трудолюбия, гражданственности, патриотизма, ответственности, правовой культуры, бережного отношения к природе и окружающей среде, рационального природопользования».

Данный принцип отвечает цели изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»:

- приобретение студентом знаний и компетенций для осуществления профессиональной деятельности с учетом риска возникновения

чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, социальных опасностей в обществе и на объектах хозяйствования, повышение уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз путем формирования у студентов ответственности за личную и коллективную безопасность.

Задачи изучения дисциплины предусматривают:

- овладение умениями и навыками решать профессиональные задачи, оценивая ситуации, опасные для жизни и здоровья населения, грамотно действовать в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать первую помощь пострадавшим;
- формирование мотивации по усилению личной ответственности за обеспечение гарантированного уровня безопасности функционирования объектов промышленности, материальных и культурных ценностей.

Согласно Государственному образовательному стандарту (ГОС СПО) безопасность жизнедеятельности как учебная дисциплина изучается в образовательных учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу подготовки квалифицированных рабочих и служащих, специалистов среднего звена.

Основу структуры и содержания примерной программы составляют требования ГОС СПО к студентам, которые должны

**уметь:**

- организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;
- предпринимать превентивные и профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;
- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от конвенциональных средств вооружения и оружия массового уничтожения;
- применять первичные средства пожаротушения;
- ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;
- применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;
- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;

- оказывать первую помощь пострадавшим;

**знать:**

- принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности Донецкой Народной Республики;

- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;

- основы военной службы и обороны государства;

- задачи и основные мероприятия гражданской обороны;

- способы защиты населения от конвенциональных средств вооружения и от оружия массового уничтожения;

- меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;

- организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;

- основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;

- область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;

- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.

В структуре учебного плана программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих, специалистов среднего звена учебная дисциплина (УД) «Безопасность жизнедеятельности» входит в обязательную часть профессионального учебного цикла.

Основными содержательными линиями примерной программы (соответствующие разделам программы) являются: обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья; основы комплексной безопасности; обеспечение военной безопасности государства (по тематическому плану для юношей); основы медицинских знаний (по тематическому плану для девушек).

В программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) объем часов на дисциплину "Безопасность жизнедеятельности" составляет 102 академических часа, из которых 68 часов - обязательные аудиторные занятия (из них 48 часов отводится на освоение основ военной службы), а 34 часа –

самостоятельная работа студентов. В случае деления группы на подгруппы (юноши и девушки отдельно) образовательное учреждение имеет право для подгрупп девушек использовать часть учебного времени дисциплины (т.е. 48 часов, отведенных на изучение основ военной службы) на освоение основ медицинских знаний.

В программе подготовки квалифицированных рабочих и служащих (ППКРС) объем часов на данную дисциплину составляет 2 часа в неделю в период теоретического обучения (обязательной части учебных циклов), но не более 68 часов; из них на освоение основ военной службы отводится 70 % от общего объема времени, отведенного на указанную дисциплину. Таким же образом, образовательное учреждение имеет право для подгрупп девушек 70% времени, отведенного на изучение основ военной службы, использовать для изучения основ медицинских знаний. На самостоятельную работу студентов выделяется время из расчета не более 50% объема часов, отводимого на обязательные аудиторные занятия. В программе предложена примерная тематика рефератов (индивидуальных проектов) для самостоятельной работы студентов (Приложение 2).

Следовательно, программа построена по принципу вариативности: вариант 1 – изучение дисциплины по программе для юношей или совместное обучение юношей и девушек по тематическому плану для юношей, вариант 2 – изучение дисциплины по программе для девушек или совместное обучение девушек и юношей по тематическому плану для девушек. Соответственно, предложено два варианта примерного тематического плана, где учебные часы распределены определенным образом по разделам и темам дисциплины. Преподаватель имеет право перераспределить часы по своему усмотрению.

Следует учитывать, что данная дисциплина по содержанию совпадает с содержанием предмета «Начальная военная и медико-санитарная подготовка» в таких темах, как «Основы гражданской обороны», «Медико-санитарная подготовка», «Основы военной службы», где раскрываются основные базовые понятия по прохождению военной службы, по организации гражданской обороны, по оказанию первой помощи пострадавшим. Характер вопросов и тем в предмете «Безопасность жизнедеятельности» был сформулирован так, чтобы никоим образом не подменять другой предмет. Поэтому в учебном плане образовательного учреждения изучение дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» рекомендуется ставить после изучения предмета «Начальная военная и медико-санитарная подготовка».

Право преподавания дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» имеют педагогические работники, имеющие подготовку по образовательным программам высшего профессионального образования по уровню специалитета

или магистратуры, имеющие знания о теоретических основах и современных достижениях науки по данному предмету; по аналогии с предметом «Начальная военная и медико-санитарная подготовка» – преподаватели-офицеры, прапорщики и сержанты запаса (для подгруппы девушек - преподаватели, имеющие подготовку по образовательным программам высшего профессионального образования по уровню специалитета или магистратуры в области биологии, физиологии, медицины, санитарии), прошедшие курсы повышения квалификации по данным дисциплинам. В соответствии с Постановлением Совета Министров ДНР №3-22 от 12.03.2015 «Об утверждении Положения об организации обучения населения в области гражданской обороны и защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» педагогические работники, преподающие безопасность жизнедеятельности, проходят обучение и проверку знаний в сфере гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций 1 раз в 5 лет.

Примерная программа, кроме теоретических вопросов, содержит практические задания, которые позволяют выработать умения, предусмотренные государственными стандартами СПО: применять первичные средства пожаротушения; использовать средства индивидуальной защиты от оружия массового поражения, организовывать и проводить мероприятия (эвакуация, укрытие) по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций в мирное или военное время; оказывать первую помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях; предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей и их последствий в профессиональной деятельности и быту (например, участвуя в дорожном движении, находясь в местах повышенной социальной опасности, соблюдая правильный режим дня и труда, соблюдая режим рационального питания); ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности (профессии); применять профессиональные знания, полученные по специальности (профессии) в ходе прохождения военной службы.

Для каждого из вариантов изучения дисциплины предусмотрено по 13 практических заданий. В зависимости от объема и уровня сложности практическое задание выполняется 15-20 мин или в течение всего урока (занятия). Отдельные задания можно выполнять в домашних условиях.

Завершается изучение дисциплины комплексным практическим занятием «Действия населения в условиях чрезвычайных ситуаций. Отработка умений взаимодействия с разными службами по обеспечению безопасности населения» - на его проведение преподаватель отводит 1-2 часа по своему усмотрению.

Программа содержит критерии оценивания учебных достижений студентов (обучающихся), разработанные на основе Критериев оценивания учебных достижений учащихся (воспитанников) в системе общего среднего и начального профессионального образования, студентов среднего профессионального образования (приказ МОН ДНР № 13 от 20.01.2015), с учетом особенностей освоения дисциплины в среднем профессиональном образовании.

Программой предложен перечень источников информации, в котором перечислена соответствующая законодательная база Донецкой Народной Республики, рекомендуемая учебная литература и имеющиеся Интернет-ресурсы (Приложение 3).

Таким образом, примерная программа предоставляет возможность реализации различных подходов к построению образовательного процесса, формированию у обучающихся умений самостоятельно и целенаправленно организовывать свою познавательную деятельность в сфере безопасности жизнедеятельности.

Примерная программа разработана с учетом нормативно-правовых документов, учебных программ и учебной литературы, а именно:

1. Закона Донецкой Народной Республики «О гражданской обороне» (Постановление Народного Совета № 07- ИНС от 13.02.2015; с изменениями, внесенными Законами от 14.08.2015 № 74-ИНС; от 30.04.2016 № 127-ИНС);
2. Закона Донецкой Народной Республики «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (Постановление Народного Совета № 11-ИНС от 20.02.2015);
3. Закона Донецкой Народной Республики «О пожарной безопасности» (Постановление Народного Совета № 06- ИНС от 13.02.2015);
4. Закона Донецкой Народной Республики «О воинской обязанности и военной службе» (Постановление Народного Совета №08-ИНС от 13.02.2015; с изменениями, внесенными Законами от 20.03.2015 г. № 21-ИНС, от 11.09.2015 г. № 91-ИНС);
5. Закона Донецкой Народной Республики «Об обороне» (Постановление Народного Совета № 84-ИНС 14.08.2015; с изменениями, внесенными Законом от 11.12.2015 г. № 97-ИНС);
6. Закона Донецкой Народной Республики «Об образовании» (Постановление Народного Совета №1-233П-НС от 19.06.2015);
7. Государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования по профессиям и дисциплинам;
8. Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» для профессиональных

образовательных организаций / Н.В.Косолапова, Н.А.Прокопенко. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 22 с.;

9. Начальная военная и медико-санитарная подготовка : 10-11 кл. : программа для общеобразоват. Организаций : базовая программа / сост. Хрип К.В., Шедько Н. Е., Горелкин А.И. ; ДИППО. – Донецк: Истоки, 2015. – 38 с.;
10. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс : учеб. для общеобразоват. организаций : базовый уровень / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников ; под ред. А.Т. Смирнова. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2016. – 351 с.
11. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс : учеб. для общеобразоват. организаций : базовый уровень / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников ; под ред. А.Т. Смирнова. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2016. – 320 с.

Примерная программа учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» служит основой для разработки преподавателями рабочих программ, в которых определяется место дисциплины в программе подготовки по специальности (профессии), соответственно и межпредметные связи, уточняется последовательность изучения разделов и тем, распределение часов, характер проведения практических заданий и тематика самостоятельной работы студентов.

**ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**Вариант 1**

(совместное обучение юношей и девушек по тематическому плану юношей)\*

Содержание тем	Количество часов, ч		Количество практических заданий	
	ППССЗ	ППКРС	ППССЗ	ППКРС
<b>Вступление</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>	<b>5</b>	<b>3</b>		
1.1 Обеспечение безопасности в повседневной жизни	2	1	3	3
1.2 Экологическая и производственная безопасность человека	2	1		
1.3 Основы здорового образа жизни	1	1	1	1
<b>2. Основы комплексной безопасности</b>	<b>10</b>	<b>4</b>		
2.1 Опасные и чрезвычайные ситуации. Их влияние на сферы деятельности человека	3	1	1	1
2.2 Первая помощь при чрезвычайных ситуациях	5	2	3	3
2.3 Государственные службы по обеспечению безопасности населения	2	1		
<b>3. Обеспечение военной безопасности государства</b>	<b>48</b>	<b>22</b>		
3.1 Гражданская оборона – составная часть обороноспособности государства	10	6	2	2
3.2 Вооруженные Силы Донецкой Народной Республики для поддержания мира и безопасности	20	10	2	2
3.3 Военнослужащий – защитник своего Отечества	18	6	1	1
<b>Комплексное практическое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		
<b>Резерв учебного времени</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		
<b>Всего</b>	<b>68</b>	<b>32**</b>		
Внеаудиторная самостоятельная работа	34	до 50% аудиторного времени (до 16 часов)		
<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>	<b>48</b>	<b>13</b>	<b>13</b>

\*Вооруженные Силы ДНР комплектуются гражданами мужского и женского пола на добровольной основе. Поэтому в программу включен вариант совместного обучения юношей и девушек.

\*\* Объем часов (32 часа) на изучение дисциплины для ППКРС взят в качестве примера, как наиболее часто встречающийся в ГОС СПО.

# ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Вариант 1

(совместное обучение юношей и девушек по тематическому плану юношей)

Содержание учебного материала	Требования к знаниям, умениям, практическому опыту студента(ки)
<b>ВСТУПЛЕНИЕ</b>	
<p>Цели и задачи дисциплины «Безопасность жизнедеятельности». Основные понятия безопасности жизнедеятельности – безопасность, угроза, опасность, чрезвычайная ситуация, риск. Культура безопасности как элемент общей культуры. Виды опасностей: биологическая, взрывопожарная, гидродинамическая, пожарная, радиационная, физическая, химическая, экологическая.</p>	<p><b>Студент(ка):</b> умеет соблюдать культуру безопасности; <b>знает</b> цели и задачи дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»; смысл основных понятий «безопасность», «угроза», «опасность», «чрезвычайная ситуация», «риск»; виды опасностей.</p>
<b>Раздел 1. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ</b>	
<b>Тема 1.1 Обеспечение безопасности в повседневной жизни.</b>	<b>Требования к знаниям, умениям, практическому опыту студента(ки)</b>
<p>Безопасное поведение в повседневной жизни. Обеспечение личной безопасности в различных бытовых и производственных ситуациях. Пожарная безопасность. Правила безопасного поведения при пожаре в быту и общественных местах. Правила безопасного поведения в местах повышенной социальной опасности. Обеспечение личной безопасности в природной среде, на водоёмах в различное время года. Гранично допустимые сроки автономного пребывания в природной среде. Обеспечение безопасности на дорогах. Действия пассажира, пешехода и водителя для предотвращения дорожно-транспортных происшествий (ДТП).</p>	<p><b>Студент(ка):</b> умеет обращаться с электроприборами и инструментами, бытовым газом, средствами бытовой химии, источниками огня; применять первичные средства пожаротушения; соблюдать правила безопасного поведения в местах повышенной социальной опасности (во время массовых праздников, гуляний, спортивных и иных зрелищ, на рынке, стадионе, вокзале и др.); соблюдать основные правила автономного пребывания в природной среде; <b>знает</b> меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах; правила безопасного поведения в природной среде, у водоемов в различное время года;</p>

<p>Практическое задание № 1. «Использование пожарного инвентаря и подручных средств на начальной стадии развития пожара».</p> <p>Практическое задание № 2. «Отработка правил безопасного поведения в местах повышенной социальной опасности».</p> <p>Практическое задание № 3. «Действия участников дорожного движения в опасных ситуациях: отвлечение внимания от дороги; автобус на противоположной стороне дороги; переход проезжей части, с ожиданием на разделительной полосе; правильная оценка скорости транспорта и времени для перехода».</p>	<p>правила безопасного поведения участников дорожного движения.</p>
<p><b>Тема 1.2 Экологическая и производственная безопасность человека.</b></p>	<p><b>Требования к знаниям, умениям, практическому опыту студента(ки)</b></p>
<p>Влияние хозяйственной деятельности человека на атмосферу, гидросферу и биосферу. Утилизация отходов в промышленности. Меры по оптимизации хозяйственной деятельности и охране окружающей природной среды. Экологическое и природоохранное законодательство Донецкой Народной Республики.</p> <p>Физиологические условия труда. Производственный климат, его факторы: температура воздуха, повышенное атмосферное давление, электромагнитное и инфракрасное излучения, влажность воздуха, тепловой обмен организма. Работа с персональными компьютерами. Вредные вещества в рабочей зоне и их основные источники. Защита человека от действий опасных факторов техногенной среды.</p>	<p><b>Студент(ка):</b></p> <p><b>умеет</b> соблюдать меры по оптимизации хозяйственной деятельности человека и охране окружающей среды; организовать безопасное рабочее место; обеспечить безопасность при работе с персональными компьютерами; соблюдать правила безопасности при работе с машинами и механизмами;</p> <p><b>знает</b> влияние деятельности человека на окружающую среду; законодательство Донецкой Народной Республики в сфере охраны окружающей среды; опасные и вредные факторы техногенной среды; факторы, влияющие на микроклимат производственных помещений; влияние вредных веществ в воздухе рабочей зоны.</p>

<p><b>Тема 1.3 Основы здорового образа жизни.</b></p>	<p><b>Требования к знаниям, умениям, практическому опыту студента(ки)</b></p>
<p>Факторы, обеспечивающие здоровье человека. Правила личной гигиены. Нравственность и здоровый образ жизни. Меры профилактики ВИЧ – инфекции и СПИДа. Вредные привычки, их влияние на здоровье человека. Профилактика алкоголизма, табакокурения, наркомании.</p> <p>Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Средства профилактики и предотвращения конфликтов. Режим дня, труда и отдыха. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека.</p> <p>Практическое задание № 4. «Составить режим своего дня, который вы считаете наиболее эффективным».</p>	<p><b>Студент(ка):</b></p> <p><b>умеет</b> соблюдать правила личной гигиены; профилактические меры ВИЧ-инфекции и СПИДа, вредных привычек; владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности; соблюдать режим чередования труда и отдыха в течение дня;</p> <p><b>знает</b> факторы, обеспечивающие здоровье человека; влияние нравственности на функционирование здоровой семьи; средства профилактики и предотвращения конфликтов; влияние биологических ритмов на работоспособность человека; значение двигательной активности и физической культуры для здоровья.</p>
<p><b>Раздел 2. ОСНОВЫ КОМПЛЕКСНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ</b></p>	
<p><b>Тема 2.1 Опасные и чрезвычайные ситуации. Их влияние на сферы деятельности человека.</b></p>	<p><b>Требования к знаниям, умениям, практическому опыту студента(ки)</b></p>
<p>Чрезвычайные ситуации, причины их возникновения, территориальное распространение, объемы ожидаемого ущерба.</p> <p>Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Характер их проявлений и действий на людей, окружающую среду, объекты экономики. Принципы прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных</p>	<p><b>Студент(ка):</b></p> <p><b>умеет</b> соблюдать комплекс мероприятий для обеспечения безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; обеспечить безопасность при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника и других социальных опасностях; соблюдать правила безопасного поведения при обнаружении подозрительных предметов или подозрительных действий людей; организовывать и проводить мероприятия по защите</p>

<p>чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях. Социальные опасности (толпа и ее виды, паника, массовые погромы, преступность, терроризм, революции, войны). Безопасность в условиях криминальной преступности. Терроризм как общественное явление на современном этапе. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника, при обнаружении подозрительных предметов или подозрительных действий людей. Организация антитеррористических мероприятий по обеспечению безопасности в образовательном учреждении. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий. Устойчивость функционирования объектов экономики в условиях чрезвычайных ситуаций. Факторы, влияющие на устойчивость объектов экономики. Мероприятия по повышению устойчивости объектов экономики и промышленных комплексов.</p> <p>Практическое задание № 5. «Составить и записать алгоритм действий в случае возникновения чрезвычайной ситуации (на выбор)».</p>	<p>работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций, в т.ч. по повышению устойчивости объектов экономики; предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности;</p> <p><b>знает</b> понятие «чрезвычайная ситуация» и причины возникновения; основные виды потенциальных опасностей природного и техногенного характера для данной местности и района проживания и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации; способы защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций; основные антитеррористические мероприятия по обеспечению безопасности в своем образовательном учреждении; меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий; принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях; факторы, влияющие на устойчивость объектов экономики.</p>
<p><b>Тема 2.2 Первая помощь при чрезвычайных ситуациях.</b></p>	<p><b>Требования к знаниям, умениям, практическому опыту студента(ки)</b></p>
<p>Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Признаки жизни. Сердечно-легочная реанимация. Оказание первой помощи людям с различными заболеваниями, приводящими к острым нарушениям дыхания и кровообращения (диабет, инсульт, эпилепсия, инфаркт и др.) Травмы, их виды. Первая помощь при ранениях. Виды</p>	<p><b>Студент(ка):</b> <b>умеет</b> распознавать признаки жизни у потерпевшего; выполнять последовательность действий при сердечно-легочной реанимации; останавливать кровотечение разными способами; накладывать повязки на различные участки тела (голова, грудь, рука, нога, живот); осуществить вынос</p>

<p>кровотечений. Первая помощь при кровотечениях.</p> <p>Первая помощь при травмах различных областей тела. Первая помощь при проникающих ранениях грудной и брюшной полости, черепа.</p> <p>Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга; при синдроме длительного сдавливания. Первая помощь при переломах. Наложение медицинских шин и подручных средств на место перелома. Транспортировка пострадавших при переломе.</p> <p>Понятие, основные виды и степени ожогов. Первая помощь при термических ожогах. Первая помощь при химических ожогах.</p> <p>Последствия воздействия низких температур на организм человека. Основные степени отморожений. Первая помощь при отморожениях.</p> <p>Практическое задание № 6 «Выполнить отработку приемов в проведении сердечно-легочной реанимации».</p> <p>Практическое задание № 7. «Осуществить последовательные действия по оказанию первой помощи при ранении».</p> <p>Практическое задание № 8. «Выполнить иммобилизацию верхних и нижних конечностей, переноску пострадавшего различными способами».</p>	<p>раненого с поля боя; оказывать первую помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга, синдроме длительного сдавливания; использовать табельные и подручные средства при переломах; соблюдать правила транспортировки при переломе; оказывать первую помощь при ожогах, отморожениях;</p> <p><b>знает</b> принципы оказания первой помощи; понятие «травма», виды травм; современные перевязочные средства и раневые покрытия; виды ран; отличительные признаки переломов, растяжений и ушибов; способы иммобилизации и переноски пострадавшего; виды и степени ожогов, степень отморожений; правила использования табельных и подручных средств для оказания первой помощи пострадавшим.</p>
<p><b>Тема 2.3 Государственные службы по обеспечению безопасности населения.</b></p>	<p><b>Требования к знаниям, умениям, практическому опыту студента(ки)</b></p>
<p>Структура и органы управления гражданской обороной в</p>	<p><b>Студент(ка):</b></p>

<p>Донецкой Народной Республике. Задачи МЧС Донецкой Народной Республики.</p> <p>Служба скорой медицинской помощи – система организации круглосуточной экстренной медицинской помощи.</p> <p>Полиция Донецкой Народной Республики и ее предназначение: защита жизни и здоровья, прав и свобод граждан, обеспечение общественной безопасности.</p> <p>Роль государства в обеспечении безопасности участников дорожного движения. ГАИ – орган государственного контроля в сфере обеспечения безопасности дорожного движения.</p> <p>Министерство государственной безопасности (МГБ) по обеспечению национальной безопасности во всех сферах деятельности.</p> <p>Другие аварийно-спасательные службы.</p>	<p><b>умеет</b> действовать при оповещении населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях; пользоваться телефонами экстренных служб для вызова в условиях чрезвычайных ситуаций;</p> <p><b>знает</b> структуру и органы управления государственных служб по обеспечению безопасности граждан.</p>
---	--

### Раздел 3. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВОЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ГОСУДАРСТВА

Содержание учебного материала	Требования к знаниям, умениям, практическому опыту студента(ки)
<p><b>Тема 3.1 Гражданская оборона – составная часть обороноспособности государства</b></p>	
<p>Задачи гражданской обороны, основные понятия и определения. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Основные направления деятельности организаций, учреждений и ведомств Донецкой Народной Республики по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения.</p> <p>Мероприятия противорадиационной, противохимической и противобактериальной защиты. Организация инженерной</p>	<p><b>Студент(ка):</b></p> <p><b>умеет</b> организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от конвенциональных средств вооружения и оружия массового уничтожения;</p> <p><b>знает</b> задачи и основные мероприятия гражданской обороны;</p>

<p>защиты населения от поражающих факторов конвенциональных средств вооружения и оружия массового уничтожения. Правила поведения в защитных сооружениях. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении.</p> <p>Практическое задание № 9. «Отработать правила поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения».</p> <p>Практическое задание № 10. «Использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в чрезвычайных ситуациях».</p>	<p>способы защиты населения от конвенциональных средств вооружения и от оружия массового уничтожения; организацию гражданской обороны в своем образовательном учреждении.</p>
<p><b>Тема 3.2 Вооруженные Силы Донецкой Народной Республики для поддержания мира и безопасности</b></p>	<p><b>Требования к знаниям, умениям, практическому опыту студента(ки)</b></p>
<p>Характер современных войн и вооруженных конфликтов. Основы и организация обороны Донецкой Народной Республики. Обязательная и добровольная подготовка граждан к военной службе. Организация воинского учета и его предназначение. Организация медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский учет. Организация и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке (по контракту). Профессиональный психологический отбор и его предназначение. Требования к индивидуальным качествам специалистов по сходным воинским должностям. Подготовка граждан по военно-учетным специальностям. Виды воинской деятельности и их особенности: учебно-боевая</p>	<p><b>Студент(ка):</b>  <b>умеет</b> применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью (профессией); ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности (профессии);  <b>знает</b> основы военной службы и обороны государства; организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке, условия прохождения альтернативной гражданской службы; основные виды вооружения, военной техники и специального</p>

<p>подготовка, служебно-боевая деятельность, реальные боевые действия. Основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения воинских подразделений Вооруженных Сил Донецкой Народной Республики, в которых готовятся военно-учетные специальности, родственные профессиям (специальностям) СПО.</p> <p>Практическое задание № 11. «На основе медицинского осмотра определить основные причины, оказывающие отрицательное влияние на ваше здоровье, и определить возможные пути укрепления и сохранения вашего здоровья».</p> <p>Практическое задание № 12. «Исходя из основных требований к индивидуально-психологическим качествам специалистов по сходным воинским должностям, определить для себя более приемлемое направление военной специальности».</p>	<p>снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений Вооруженных Сил Донецкой Народной Республики, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные профессиям (специальностям) СПО; область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы.</p>
<p><b>Тема 3.3 Военнослужащий – защитник своего Отечества.</b></p>	<p><b>Требования к знаниям, умениям, практическому опыту студента(ки)</b></p>
<p>Основные качества личности военнослужащего: любовь к Родине, высокая воинская дисциплина, верность воинскому долгу и военной присяге, готовность встать на защиту Отечества. Требования к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам личности военнослужащего и призывника. Основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета). Военнослужащий – специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой. Военнослужащий – подчиненный, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников.</p>	<p><b>Студент(ка):</b>  <b>умеет</b> владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в экстремальных условиях военной службы; выполнять требования воинских уставов, приказы командирова и начальников;</p> <p><b>знает</b> основные качества личности военнослужащего; требования, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам военнослужащего и призывника; организацию подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил Донецкой</p>

<p>Организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил Донецкой Народной Республики. Правила приема граждан в военные образовательные учреждения высшего профессионального образования, в т.ч. Донецкой Народной Республики.</p> <p>Практическое задание № 13. «Узнать, какие военные мемориалы находятся в вашем регионе. Указать, в память о каких героических подвигах воинов они были воздвигнуты».</p>	<p>Народной Республики, правила приема в военные образовательные учреждения высшего профессионального образования, в т.ч. Донецкой Народной Республики.</p>
<p><b>Комплексное практическое занятие</b> «Действия населения в условиях чрезвычайных ситуаций. Отработка умений взаимодействия с разными службами по обеспечению безопасности населения».</p>	

## ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Вариант 2

(совместное обучение девушек и юношей по тематическому плану девушек)

Содержание тем	Количество часов, ч		Количество практических заданий	
	ППССЗ	ППКРС	ППССЗ	ППКРС
<b>Вступление</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>	<b>5</b>	<b>3</b>		
1.1 Обеспечение безопасности в повседневной жизни	3	2	3	3
1.2 Экологическая и производственная безопасность человека	2	1		
<b>2. Основы комплексной безопасности</b>	<b>10</b>	<b>4</b>		
2.1 Опасные и чрезвычайные ситуации. Их влияние на сферы деятельности человека	3	1	1	1
2.2 Гражданская оборона – составная часть обороноспособности государства	5	2	2	2
2.3 Государственные службы по обеспечению безопасности населения	2	1		
<b>3. Основы медицинских знаний</b>	<b>48</b>	<b>22</b>		
3.1 Основы здорового образа жизни	12	8	2	2
3.2 Первая помощь при чрезвычайных ситуациях	36	14	5	5
<b>Комплексное практическое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		
<b>Резерв учебного времени</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		
<b>Всего</b>	<b>68</b>	<b>32**</b>		
Внеаудиторная самостоятельная работа	34	до 50% аудиторного времени (до 16 часов)		
<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>	<b>48</b>	<b>13</b>	<b>13</b>

## Вариант 2

(совместное обучение девушек и юношей по тематическому плану девушек)

Содержание учебного материала	Требования к знаниям, умениям, практическому опыту студента(ки)
<b>ВСТУПЛЕНИЕ</b>	
<p>Цели и задачи дисциплины «Безопасность жизнедеятельности». Основные понятия безопасности жизнедеятельности – безопасность, угроза, опасность, чрезвычайная ситуация, риск. Культура безопасности как элемент общей культуры. Виды опасностей: биологическая, взрывопожарная, гидродинамическая, пожарная, радиационная, физическая, химическая, экологическая.</p>	<p><b>Студент(ка):</b> умеет соблюдать культуру безопасности; <b>знает</b> цели и задачи дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»; смысл основных понятий «безопасность», «угроза», «опасность», «чрезвычайная ситуация», «риск»; виды опасностей.</p>
<b>Раздел 1. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ</b>	
<b>Тема 1.1 Обеспечение безопасности в повседневной жизни.</b>	<b>Требования к знаниям, умениям, практическому опыту студента(ки)</b>
<p>Безопасное поведение в повседневной жизни. Обеспечение личной безопасности в различных бытовых и производственных ситуациях. Пожарная безопасность. Правила безопасного поведения при пожаре в быту и общественных местах. Правила безопасного поведения в местах повышенной социальной опасности. Обеспечение личной безопасности в природных условиях, на водоёмах в различное время года. Гранично допустимые сроки автономного пребывания в природной среде. Обеспечение безопасности на дорогах. Действия пассажира, пешехода и водителя для предотвращения дорожно-транспортных происшествий (ДТП).</p>	<p><b>Студент(ка):</b> умеет обращаться с электроприборами и инструментами, бытовым газом, средствами бытовой химии, источниками огня; применять первичные средства пожаротушения; соблюдать правила безопасного поведения в местах повышенной социальной опасности (во время массовых праздников, гуляний, спортивных и иных зрелищ, на рынке, стадионе, вокзале и др.); соблюдать основные правила автономного пребывания в природной среде;</p> <p><b>знает</b> меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах; правила безопасного поведения в природе, у водоемов в различное время года; правила безопасного поведения участников дорожного движения.</p>

<p>Практическое задание № 1. «Использование пожарного инвентаря и подручных средств на начальной стадии развития пожара».</p> <p>Практическое задание № 2. «Отработка правил безопасного поведения в местах повышенной социальной опасности».</p> <p>Практическое задание № 3. «Действия участников дорожного движения в опасных ситуациях: отвлечение внимания от дороги; автобус на противоположной стороне дороги; переход проезжей части, с ожиданием на разделительной полосе; правильная оценка скорости транспорта и времени для перехода».</p>	
<p><b>Тема 1.2 Экологическая и производственная безопасность человека.</b></p>	<p><b>Требования к знаниям, умениям, практическому опыту студента(ки)</b></p>
<p>Влияние хозяйственной деятельности человека на атмосферу, гидросферу и биосферу. Утилизация отходов в промышленности. Меры по оптимизации хозяйственной деятельности и охране окружающей природной среды. Экологическое и природоохранное законодательство Донецкой Народной Республики.</p> <p>Физиологические условия труда. Производственный климат, его факторы: температура воздуха, повышенное атмосферное давление, электромагнитное и инфракрасное излучения, влажность воздуха, тепловой обмен организма. Работа с персональными компьютерами. Вредные вещества в рабочей зоне и их основные источники. Защита человека от действий опасных факторов техногенной среды.</p>	<p><b>Студент(ка):</b></p> <p><b>умеет</b> соблюдать меры по оптимизации хозяйственной деятельности человека и охране окружающей среды; организовать безопасное рабочее место; обеспечить безопасность при работе с персональными компьютерами; соблюдать правила безопасности при работе с машинами и механизмами;</p> <p><b>знает</b> влияние деятельности человека на окружающую среду; законодательство Донецкой Народной Республики в сфере охраны окружающей среды; опасные и вредные факторы техногенной среды; факторы, влияющие на микроклимат производственных помещений; влияние вредных веществ в воздухе рабочей зоны.</p>

## Раздел 2. ОСНОВЫ КОМПЛЕКСНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

### Тема 2.1 Опасные и чрезвычайные ситуации. Их влияние на сферы деятельности человека.

Чрезвычайные ситуации, причины их возникновения, территориальное расширение, объемы ожидаемого ущерба. Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Характер их проявлений и действий на людей, окружающую среду, объекты экономики. Принципы прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях. Социальные опасности (толпа и ее виды, паника, массовые погромы, преступность, терроризм, революции, войны). Безопасность в условиях криминальной преступности. Терроризм как общественное явление на современном этапе. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника, при обнаружении подозрительных предметов или подозрительных действий людей. Организация антитеррористических мероприятий по обеспечению безопасности в образовательном учреждении. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий. Устойчивость функционирования объектов экономики в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени. Факторы, влияющие на устойчивость объектов экономики. Мероприятия по повышению устойчивости объектов экономики и промышленных комплексов.

### Требования к знаниям, умениям, практическому опыту студента(ки)

**Студент(ка):**  
умеет соблюдать комплекс мероприятий по обеспечению безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; обеспечить безопасность при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника и других социальных опасностях; соблюдать правила безопасного поведения при обнаружении подозрительных предметов или подозрительных действий людей; организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций, в т.ч. по повышению устойчивости объектов экономики; предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности;

знает понятие «чрезвычайная ситуация» и причины возникновения; основные виды потенциальных опасностей природного и техногенного характера для данной местности и района проживания и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации; способы защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций; основные антитеррористические мероприятия по обеспечению безопасности в своем образовательном учреждении; меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий; принципы обеспечения устойчивости объектов экономики,

<p>Практическое задание № 4. «Составить и записать алгоритм действий в случае возникновения чрезвычайной ситуации (на выбор)».</p>	<p>прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях; факторы, влияющие на устойчивость объектов экономики.</p>
<p><b>Тема 2.2 Гражданская оборона – составная часть обороноспособности государства</b></p>	
<p>Задачи гражданской обороны, основные понятия и определения. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Основные направления деятельности организаций, учреждений и ведомств Донецкой Народной Республики по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения.</p> <p>Мероприятия противорадиационной, противохимической и противобактериальной защиты. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов конвенциональных средств вооружения и оружия массового уничтожения. Правила поведения в защитных сооружениях.</p> <p>Организация гражданской обороны в образовательном учреждении.</p> <p>Практическое задание № 5. «Отработать правила поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения».</p> <p>Практическое задание № 6. «Использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в чрезвычайных ситуациях».</p>	<p><b>Студент(ка):</b>  <b>умеет</b> организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от конвенциональных средств вооружения и оружия массового уничтожения;</p> <p><b>знает</b> задачи и основные мероприятия гражданской обороны; способы защиты населения от конвенциональных средств вооружения и от оружия массового уничтожения; организацию гражданской обороны в своем образовательном учреждении.</p>

<b>Тема 2.3 Государственные службы по обеспечению безопасности населения.</b>	<b>Требования к знаниям, умениям, практическому опыту студента(ки)</b>
<p>Структура и органы управления гражданской обороной в Донецкой Народной Республике. Задачи МЧС Донецкой Народной Республики.</p> <p>Служба скорой медицинской помощи – система организации круглосуточной экстренной медицинской помощи.</p> <p>Полиция Донецкой Народной Республики и ее предназначение: защита жизни и здоровья, прав и свобод граждан, обеспечение общественной безопасности.</p> <p>Роль государства в обеспечении безопасности участников дорожного движения. ГАИ – орган государственного контроля в сфере обеспечения безопасности дорожного движения.</p> <p>Министерство государственной безопасности (МГБ) по обеспечению национальной безопасности во всех сферах деятельности.</p> <p>Другие аварийно-спасательные службы.</p>	<p><b>Студент(ка):</b></p> <p><b>умеет</b> действовать при оповещении населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях; пользоваться телефонами экстренных служб для вызова в условиях чрезвычайных ситуаций;</p> <p><b>знает</b> структуру и органы управления государственных служб по обеспечению безопасности граждан.</p>
<b>Раздел 3. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ</b>	
<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Требования к знаниям, умениям, практическому опыту студента(ки)</b>
<b>Тема 3.1 Основы здорового образа жизни.</b>	
<p>Факторы, обеспечивающие здоровье человека. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека. Закон ДНР «О здравоохранении».</p> <p>Правила личной гигиены. Рациональное питание и его значение для здоровья.</p> <p>Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Репродуктивное здоровье женщины и мужчины; факторы, влияющие на него. Нравственность и</p>	<p><b>Студент(ка):</b></p> <p><b>умеет</b> соблюдать правила личной гигиены; соблюдать режим рационального питания; профилактические меры против инфекций, передаваемых половым путем, ВИЧ-инфекции и СПИДа, вредных привычек; владеть способами закаливания организма для сохранения физического здоровья; владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности для сохранения социального</p>

<p>здоровый образ жизни. Инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика. Меры профилактики ВИЧ – инфекции и СПИДа.</p> <p>Вредные привычки, их влияние на здоровье человека. Профилактика алкоголизма, табакокурения, наркомании.</p> <p>Основные инфекционные болезни. Пути передачи возбудителей инфекционных болезней. Индивидуальная и общественная профилактика инфекционных болезней.</p> <p>Физическое здоровье. Двигательная активность и закаливание организма. Значение физической культуры для здоровья человека.</p> <p>Основы психического здоровья и его сохранение. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья.</p> <p>Понятие «социальное здоровье». Бесконфликтность и стрессоустойчивость.</p> <p>Режим дня, труда и отдыха. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.</p> <p>Практическое задание № 7. «Составить режим своего дня, который вы считаете наиболее эффективным».</p> <p>Практическое задание № 8. «Изучить основные положения рационального питания и составить для себя меню на один день с учетом требований».</p>	<p>здоровья; соблюдать режим чередования труда и отдыха в течение дня;</p> <p><b>знает</b> факторы, обеспечивающие здоровье человека; факторы, влияющие на репродуктивное здоровье женщины и мужчины; пути передачи возбудителей инфекционных болезней; основы психического и социального здоровья.</p>
<p><b>Тема 3.2 Первая помощь при чрезвычайных ситуациях.</b></p>	<p><b>Требования к знаниям, умениям, практическому опыту студента(ки)</b></p>
<p>Понятие первой помощи. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Общие правила оказания первой</p>	<p><b>Студент(ка):</b> умеет распознавать признаки жизни у потерпевшего;</p>

помощи.

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

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

Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при наружных кровотечениях. Первая помощь при капиллярном кровотечении. Первая помощь при артериальном кровотечении. Правила наложения жгута и закрутки. Первая помощь при венозном кровотечении. Смешанное кровотечение. Основные признаки внутреннего кровотечения. Основные виды и степени ожогов. Первая помощь при термических ожогах. Первая помощь при химических ожогах. Последствия воздействия высоких температур на организм человека. Признаки теплового удара. Оказание первой помощи. Предупреждение развития перегревов. Воздействие ультрафиолетовых лучей на человека.

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

Профилактика переохлаждений.

Острое и хроническое отравление. Первая помощь при отравлениях.

выполнять последовательность действий при сердечно-легочной реанимации; останавливать кровотечение разными способами; накладывать повязки на различные участки тела (голова, грудь, рука, нога, живот); оказывать первую помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга, синдроме длительного сдавливания; использовать табельные и подручные средства при переломах; оказывать первую помощь при электротравмах и повреждении молнией; соблюдать правила транспортировки при переломе; оказывать первую помощь при ожогах, отморожениях, при тепловом ударе; оказывать первую помощь при отравлениях; выполнить удаление инородного тела из верхних дыхательных путей;

**знает** понятие первой помощи; принципы оказания первой помощи; понятие «травма», виды травм; современные перевязочные средства и раневые покрытия; виды ран, правила и способы обработки ран; отличительные признаки переломов, растяжений и ушибов; понятие и основные периоды развития травматического токсикоза; понятие и виды кровотечений; способы иммобилизации и переноски пострадавшего; виды и степени ожогов, степень отморожений.

<p>Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Основные приемы удаления инородного тела.</p> <p>Заболевания, приводящие к острым нарушениям дыхания и кровообращения (диабет, эпилепсия, инсульт, инфаркт и др.)</p> <p>Признаки обморока, отсутствие кровообращения, клиническая смерть. Первая помощь при отсутствии сознания. Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановки сердца).</p> <p>Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.</p> <p>Практическое задание № 9. «Осуществить последовательность действий по оказанию первой помощи при ранениях».</p> <p>Практическое задание № 10. «Выполнить иммобилизацию верхних и нижних конечностей».</p> <p>Практическое задание № 11. «Оказание первой помощи при переломах».</p> <p>Практическое задание № 12. «Переноска пострадавшего различными способами».</p> <p>Практическое задание № 13 «Выполнить последовательность действий по проведению сердечно-легочной реанимации».</p>	
<p><b>Комплексное практическое занятие</b> «Действия населения в условиях чрезвычайных ситуаций. Отработка умений взаимодействия с разными службами по обеспечению безопасности населения».</p>	

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Критерии оценивания учебных достижений студентов (обучающихся) по учебной дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»

При оценивании знаний и умений студентов (обучающихся) при освоении учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» необходимо учитывать такие аспекты:

1. Владение теоретическими знаниями предусматривает, что студент (обучающийся) отвечает на такие вопросы:

- Что произошло? (может описать ситуацию и определить уровень опасности)
- Как необходимо действовать? (может описать последовательность или алгоритм своих действий)
- Какие средства защиты имеются? (может определить, есть ли средства защиты и как их использовать)
- Какой результат необходимо получить? (может оценить степень своей безопасности и отсутствие угрозы своей жизни)

Воспроизведение темы полностью или частично, её анализ и отстаивание своей точки зрения в разных ситуациях свидетельствует об уровне теоретических знаний.

2. Владение практическими умениями в различных ситуациях, в которых применяются полученные знания.

Владение практическими умениями зависит от правильного (неправильного, частичного) выполнения последовательности действий в различных ситуациях, согласно принятым инструкциям или алгоритму действий.

3. Самостоятельная работа студента.

Уровень самостоятельности оценивается в ответах, в выполнении практических заданий, в использовании дополнительных источников информации во внеаудиторное время.

4. Количество и характер ошибок, допускаемых в ответах и выполнении практических заданий.

<i>Отметки</i>	<i>Уровни усвоения</i>	<i>Показатели оценки</i>
<b>1</b>	Очень плохо	Студент не ответил ни на один вопрос, не выполнил задания.
<b>2</b>	Плохо	Студент не раскрыл содержания вопроса; в ответе нарушена логика изложения, отсутствует аргументация в суждениях.

		<p>Студент выполнил практическое задание с грубыми ошибками.</p> <p>Самостоятельная деятельность студента отсутствует.</p>
3	Удовлетворительно	<p>Студент показал основное усвоение темы, с отдельными нарушениями логики изложения, без выводов и аргументации, неполно ответил на вопросы.</p> <p>В основном выполнил практическое задание с помощью инструкции (алгоритма), допустив существенные ошибки.</p> <p>Студент частично действовал самостоятельно, при необходимости обращался за помощью к преподавателю.</p>
4	Хорошо	<p>Студент раскрыл содержание темы, правильно делая выводы, используя определения, термины, допуская отдельные неточности в изложении, не влияющие на смысл.</p> <p>Студент последовательно выполнил практические действия, допуская нечеткость в действиях или используя нерациональные способы действий.</p> <p>Студент действовал самостоятельно; использовал дополнительные источники информации.</p>
5	Отлично	<p>Студент полно раскрыл содержание темы в пределах программы, нашел альтернативные пути решения проблемы в ситуации, аргументировал свой ответ.</p> <p>Студент правильно выполнил практическое задание, показал способность организовать свою деятельность и совместную деятельность с другими; аргументировал свои действия и действия других. Использовал рациональные способы действий на основе дополнительных источников информации.</p> <p>Студент действовал самостоятельно на основе составленного алгоритма действий; анализировал его.</p>

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Примерные темы рефератов (индивидуальных проектов) для самостоятельной работы студентов

- Эволюция среды обитания человека – переход к техносфере.
- Стратегия устойчивого развития как условие выживания человечества.
- Достижение комфортных условий жизнедеятельности человека в окружающей природной среде.
- Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе.
- Факторы, способствующие укреплению здоровья.
- Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы.
- Концепция приемлемого риска.
- Роль физической культуры в сохранении здоровья.
- Пути сохранения репродуктивного здоровья общества.
- Пагубное воздействие вредных привычек на организм.
- Компьютерные игры и их влияние на организм человека.
- Прогноз и оценка последствий ЧС природного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.
- Прогноз и оценка последствий ЧС техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.
- Перспективы городской застройки в соответствии с требованиями охраны природы и безопасности жизнедеятельности.
- Организация и выполнение эвакуационных мероприятий в условиях ЧС.
- Обеспечение надежной защиты рабочих и служащих на производстве (в период практики).
- Современные средства поражения и их поражающие факторы.
- Инженерная защита для обеспечения безопасности населения, существующая в данной местности и районе проживания.
- Правовые и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности на территории Донецкой Народной Республики.
- Соблюдение природоохранного законодательства Донецкой Народной Республики на рабочем месте (в период практики).
- Структура Вооруженных Сил Донецкой Народной Республики для защиты территорий и населения от военных угроз.
- Основные виды вооружения и военной техники в ДНР.
- Современные виды вооружения, основанные на новых физических принципах.

Организация и порядок призыва граждан на военную службу в Донецкой Народной Республике.

Мероприятия личной и общественной гигиены, предусмотренные в воинской части.

Боевые традиции Вооруженных Сил ДНР.

Профилактика инфекционных заболеваний.

Оказание первой помощи при бытовых травмах.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего.

Последовательность оказания первой помощи при ранениях.

Причины черепно-мозговых травм и меры по их профилактике.

Основные причины травм позвоночника и меры по их профилактике.

Владение приемами в проведении сердечно-легочной реанимации и безопасность жизнедеятельности.

Здоровье родителей – здоровье ребенка.

Формирование здорового образа жизни с детства.

Духовное и физическое состояние молодежи на Донбассе.

Значение самоконтроля в индивидуальной системе здорового образа жизни.

Перечень источников информации

Законодательная база

1. Закон Донецкой Народной Республики «Об образовании» (Постановление Народного Совета №1-233П-НС от 19.06.2015).
2. Государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования по профессиям и дисциплинам.
3. Закон Донецкой Народной Республики «О воинской обязанности и военной службе» (Постановление Народного Совета N 08-ИНС от 13.02.2015; с изменениями, внесенными Законами от 20.03.2015 г. № 21-ИНС, от 11.09.2015 г. № 91-ИНС).
4. Закон Донецкой Народной Республики «Об обороне» (Постановление Народного Совета № 84-ИНС 14.08.2015; с изменениями, внесенными Законом от 11.12.2015 г. № 97-ИНС).
5. Закон Донецкой Народной Республики «О гражданской обороне» (Постановление Народного Совета № 07- ИНС от 13.02.2015; с изменениями, внесенными Законами от 14.08.2015 № 74-ИНС; от 30.04.2016 № 127-ИНС).
6. Закон Донецкой Народной Республики «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (Постановление Народного Совета № 11-ИНС от 20.02.2015).
7. Закон Донецкой Народной Республики «О пожарной безопасности» (Постановление Народного Совета № 06-ИНС от 13 февраля 2015 года).
8. Закон «О перевозке опасных грузов» (Постановление Народного Совета № 06-ИНС 12.02.2016).
9. Закон «Об охране окружающей среды» (Постановление Народного Совета № 38-ИНС 30.04.2015).
10. Закон «Об особо охраняемых природных территориях» (Постановление Народного Совета № 43-ИНС 30.04.2015).
11. Закон «О промышленной безопасности опасных производственных объектов» (утвержден Постановлением Народного Совета № 54-ИНС 05.06.2015).
12. Закон «Об экологической экспертизе» (Постановление Народного Совета № 81-ИНС 09.10.2015).
13. Закон «Об отходах производства и потребления» (принят Постановлением Народного Совета № 82-ИНС 09.10.2015).
14. Закон «О противодействии терроризму» (Постановление Народного Совета №46-ИНС от 15.05.2015).
15. Закон «Об охране труда» (Постановление Народного Совета № 31-ИНС 03.04.2015).

16. Закон «О здравоохранении» (Постановление Народного Совета № 42-ІНС от 24.04.2015).
17. Правила дорожного движения Донецкой Народной Республики (утверждены Постановлением Совета Министров Донецкой Народной Республики № 3-12 от 12.03.2015).
18. Постановление Совета Министров ДНР № 3-22 от 12.03.2015 «Об утверждении Положения об организации обучения населения в области гражданской обороны и защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».
19. Приложение к приказу МОН ДНР № 13 от 20.01.2015 «Критерии оценивания учебных достижений учащихся (воспитанников) в системе общего среднего и начального профессионального образования, студентов среднего профессионального образования».
20. Приказ Министерства здравоохранения ДНР № 012.1/501 от 03.11.2015 «Об утверждении требований к комплектации лекарственными препаратами и медицинскими изделиями наборов для оказания первой помощи».

#### **Учебная и дополнительная литература**

21. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс : учеб. для общеобразоват. организаций : базовый уровень / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников ; под ред. А.Т. Смирнова. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2016. – 351 с.
22. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс : учеб. для общеобразоват. организаций : базовый уровень / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников ; под ред. А.Т. Смирнова. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2016. – 320 с.
23. Безопасность жизнедеятельности: учебник для учреждений нач. проф. образования / Н.В.Косолапова, Н.А.Прокопенко, Е.Л.Побежимова. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 288 с.
24. Безопасность жизнедеятельности. Практикум : учеб.пособие для учреждений нач. проф. образования / Н.В.Косолапова, Н.А.Прокопенко, Е.Л.Побежимова. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 144 с.
25. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования / Н.В.Косолапова, Н.А.Прокопенко. – 9-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 336 с.
26. Воронов Г.О., Гром Е.А., Короговский П.П., Сотников Б.Н., Шульга В.И. Основы защиты населения от чрезвычайных ситуаций на территории Донецкой области: уч.пособ. – Донецк: Учебно-методический центр

гражданской защиты и безопасности жизнедеятельности Донецкой области, 2013. – 143 с.

27. Краткий справочник спасателя (одобрен методическим советом Учебно-методического центра гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций ДНР МЧС ДНР; протокол №6 от 03.05.2016).

### **Интернет-ресурсы**

28. Официальный сайт Донецкой Народной Республики <http://dnr-online.ru/> .
29. Официальный сайт Народного Совета Донецкой Народной Республики <http://dnrsovet.su/>.
30. Официальный сайт Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики <http://mondnr.ru/> .
31. Официальный сайт Министерства по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий Донецкой Народной Республики <http://dnmchs.ru/>.
32. Официальный сайт Министерства государственной безопасности <http://mgb-dnr.ru/> .
33. Официальный сайт Министерства здравоохранения Донецкой Народной Республики <http://mzdnr.ru/>
34. Официальный сайт Донецкого высшего общевойскового командного училища <http://donvoku.com/> .
35. Официальный сайт Министерства обороны Российской Федерации <http://stat.mil.ru/> .
36. Информационное агентство «Оружие России» <http://www.arms-expo.ru/> .
37. Проект «ПОБЕДИТЕЛИ: Солдаты Великой войны» [www.pobediteli.ru](http://www.pobediteli.ru) .
38. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) .
39. Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность [www.school.edu.ru/default.asp](http://www.school.edu.ru/default.asp) .
40. Официальный сайт Базарного В.Ф. – автора здоровьесберегающих технологий в школе и детском саду <http://www.bazarny.ru/> .
41. Федеральный образовательный портал по Основам безопасности жизнедеятельности <http://www.obzh.ru/> .
42. Сайт «ОБЖ: Основы безопасности жизнедеятельности» <http://обж.рф> .
43. БЖД - каталог онлайн курсов, видеоуроков и тестов <https://www.kursoteka.ru/>