БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ «ГУБЕРНАТОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ НАРОДНЫХ ПРОМЫСЛОВ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основы безопасности жизнедеятельности

54.01.04 Мастер народных художественных промыслов

Вологда
2017 г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС НПО) по профессии: **54.01.04 Мастер народных художественных промыслов**

Организация-разработчик: БПОУ ВО «Губернаторский колледж народных промыслов».

Разработчик: Шиловская Юлия Сергеевна, преподаватель колледжа.

Рассмотрена на методической комиссии БПОУ ВО «Губернаторский колледж народных промыслов».

29 августа 2017 года

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1.1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС НПО по профессии:

54.01.04 Мастер народных художественных промыслов

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Рабочая программа разработана с учетом примерной программы общеобразовательной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы НПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»).

1.2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Общеобразовательный цикл.

1.3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ – ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Содержание программы «Основы безопасности жизнедеятельности» направлено

на достижение следующих целей:

повышение уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз (жизненно важные интересы — совокупность потребностей, удовлетворение которых надежно обеспечивает существование и возможности прогрессивного развития личности, общества и государства);

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 студентами следующих результатов:

Программа курса ОБЖ предусматривает подготовку обучающихся в области защиты человека от опасных и чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения во всех сферах его деятельности.

Программа предполагает формирование у учащихся знаний, умений и отдельных навыков по охране и защите здоровья человека в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; по ликвидации их негативных последствий, оказанию само и взаимопомощи. Программа направлена на привитие учащимся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности, умению распознавать и оценивать опасные и вредные факторы среды обитания человека и определение способов защиты от них.

При изучении раздела «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» больше внимания уделяется практическим навыкам, формированию здорового образа жизни, рассматривая конкретные жизненные ситуации.

Уровень знаний, умений и навыков учащихся отслеживается в ходе текущего, промежуточного и рубежного контроля. Итоговая оценка по курсу выставляется по итогам зачета и экзамена.

1.4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

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 причинноследственные 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;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	102
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	70
в том числе:	
практические занятия	10
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	30
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов обязательной нагрузки/с учётом с.р.	Уровень освоения
1	**2**	**3**	**4**
Первый семестр			
Раздел 1.	***Раздел 1. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях.***	**34/46**	
Тема 1.1 Основные понятия Основ безопасности жизнедеятельности.	**Содержание учебного материала:** 1. Введение в основы безопасности жизнедеятельности, теоретические основы, межпредметные связи, цель задачи дисциплины.	**2/2**	1
	Практические занятия:	**-**	
	Самостоятельная работа студентов:	**-**	
Тема 1.2 . Общая характеристика опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, правила поведения человека в этих ситуациях.**.**	**Содержание учебного материала:**	**14/18**	1-2
	1. Автономное существование в природе (краткая характеристика) 2. Правила поведения в условиях вынужденного автономного существования. 3. Общая характеристика опасных и чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера 4. Виды жизненных (опасных) ситуаций в которых может находиться человек в процессе жизнедеятельности. 5. Краткая характеристика опасных ситуаций социального характера в местах скопления людей. 6. Краткая характеристика наказаний назначенных несовершеннолетним.	*2* *2* *2* *2* *2* *2*	
	Практические занятия: 1. Отработка правил поведения при чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера.	**2**	
	Самостоятельная работа студентов:	2	

	Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера по материалам местных печатных изданий за последние пять лет.		
Тема 1.3 «Единая государственная система предупреждения и ликвидации Ч. С. Правовые основы обеспечения безопасности в Р.Ф.»	**Содержание учебного материала:**	**4/4**	1
	1. Предназначение, структура и задачи РСЧС 2. Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности.	*2* *2*	
	Практические занятия:	-	
	Самостоятельная работа студентов:	-	
Тема 1.4 Общая характеристика ГО и ее задачи. Современные средства поражения и их характеристика. Средства защиты населения.	**Содержание учебного материала**:	**10/10**	1-2
	1. Общая характеристика ГО, задачи ГО. Современные средства поражения. 2. Виды средств массового поражения: ядерное, химическое и биологическое оружие. 3. Краткая характеристика ядерного, химического и биологического оружия. 4. Средства, способы и правила защиты от оружия массового поражения (ядерного, химического и биологического оружия).	*2* *2* *2* *2*	
	Практические занятия: Индивидуальные средства защиты: устройство, назначение, правила использования.	**2**	
	Самостоятельная работа обучающихся:	-	
Тема 1.5 Проблемы экологии и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека в среде его обитания.	**Содержание учебного материала**:	**4/10**	1
	1. Проблемы экологии и их влияние на человека в среде его обитания. 2. Краткая характеристика влияния биотических и абиотических факторов на организм человека. Общая характеристика природоохранной деятельности	2 2	

	Практические занятия:	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	Подготовить реферат об экологическом состоянии в местности проживания, о мероприятиях, проводимых в регионе по охране природы. Презентация на тему «Загрязнение воздушной и водной среды обитания». Творческая работа нарисовать город лишённый экологических опасностей.	6	
Второй семестр		**36/60**	
Раздел 2.	***Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.***	**30/36**	
Тема 2.1 . Основы здорового образа жизни.	**Содержание учебного материала**:	**14/30**	1-2
	1. Здоровье человека. Здоровье индивидуальное и общественное. 2. Влияние окружающей среды на здоровье человека (факторы риска). 3. Общая характеристика здорового образа жизни. 4. Вредные привычки и их влияние на организм человека: курение.(сигареты, кальян, вэйп). 5. Вредные привычки и их влияние на организм человека: алкоголь, энергетики, газированные напитки. 6. Вредные привычки и их влияние на организм человека: наркотики 7. Инфекционные заболевания (краткая характеристика, виды, пути передачи) и их профилактика.	*2* *2* *2* *2* *2* *2* *2*	
	Практические занятия:	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся:	16	
	Отобрать материал и оформить в виде презентации по теме «Основные понятия о биологических ритмах организма. Влияние биологических ритмов на уровень жизнедеятельности человека. Учет влияния биоритмов при распределении нагрузок в процессе жизнедеятельности для повышения уровня работоспособности». Подготовить сообщение о репродуктивном здоровье девушки, используя материалы учебника «Основы медицинских знаний для девушек». Подготовка презентации «Прионные болезни» (происхождение, симптомы, инкубационный период, лечение, профилактика). Подготовить презентацию 5 самых опасных болезней человечества, которые унесли		

	самое большое количество жизней (происхождение, симптомы, инкубационный период, лечение, профилактика). Создание информационных брошюр (ко всероссийской акции #СТОПВИЧСПИД) .		
Тема 2.2. Первая медицинская помощь при ранениях, несчастных случаях, травмах на производстве, при массовых поражениях и заболеваниях.	**Содержание учебного материала:**	**16/18**	
	1. Ранения и кровотечения, классификация. 2. Первая медицинская помощь при ранениях и кровотечениях разных видов. 3. Травмы опорно-двигательного аппарата. Правила оказания первой помощи при различных видах ОДА. 4. Правила проведения реанимационных мер (определение клинической смерти, прекордиальный удар, непрямой массаж сердца, искусственная вентиляция лёгких). 5. Первая помощь при травматическом шоке, травмах живота, груди, отравлениях, укусах животных.	2 2 2 2 2	1-2
	Практические занятия:	**6**	2-3
	1. Отработка способов временной остановки кровотечений работа с жгутом и закруткой. 2. Отработка правил Наложение повязок на голову, грудь, верхние и нижние конечности. 3. Отработка правил иммобилизации конечностей.	2 2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся: По учебнику изучить и сделать конспект по теме «Сердечная недостаточность, основные понятия и определения. Инсульт, его возможные причины и возникновение. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте».	2	1
	Содержание учебного материала:	**4/10**	

Раздел 3. Основы военной службы.	1. История создания Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил. Правовые основы военной службы. Военная символика**.** 2. Характеристика требований воинской деятельности, предъявляемых к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина; характеристика понятий «воинская дисциплина» и «ответственность»; освоение основ строевой подготовки и стрельбы. Отработка правила стрельбы и строевого шага.	*2* *2*	1-3
	Практические занятия:	-	
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	Используя учебную литературу изучить в ознакомительном порядке следующие вопросы: «Общевоинские уставы — нормативно-правовые акты, регламентирующие жизнь и быт военнослужащих. Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации, Устав гарнизонной и караульной службы Вооруженных Сил Российской Федерации, Дисциплинарный устав Вооруженных Сил Российской Федерации, Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации, их предназначение и основные положения. Прохождение военной службы по призыву. Призыв на военную службу. Время призыва на военную службу, организация призыва. Порядок освобождения граждан от военной службы и предоставления отсрочек». Творческая работа: нарисовать идеального солдата ВСРФ	4	
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	**2**	
	Всего:	**70/102**	

2.3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Введение	Различение основных понятий и теоретических положений основ безопасности жизнедеятельности, применение знаний дисциплины для обеспечения своей безопасности. Анализ влияния современного человека на окружающую среду, оценка примеров зависимости благополучия жизни людей от состояния окружающей среды; моделирование ситуаций по

	сохранению биосферы и ее защите
Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья населения	Определение основных понятий о здоровье и здоровом образе жизни. Усвоение факторов, влияющих на здоровье, выявление факторов, разрушающих здоровье, планирование режима дня, выявление условий обеспечения рационального питания, объяснение случаев из собственной жизни и своих наблюдений по планированию режима труда и отдыха. Анализ влияния двигательной активности на здоровье человека, определение основных форм закаливания, их влияния на здоровье человека, обоснование последствий влияния алкоголя на здоровье человека и социальных последствий употребления алкоголя. Анализ влияния неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Моделирование социальных последствий пристрастия к наркотикам. Моделирование ситуаций по организации безопасности дорожного движения. Характеристика факторов, влияющих на репродуктивное здоровье человека. Моделирование ситуаций по применению правил сохранения и укрепления здоровья
Государственная система обеспечения безопасности населения	Усвоение общих понятий чрезвычайных ситуаций, классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера по основным признакам, характеристика особенностей ЧС различного происхождения. Выявление потенциально опасных ситуаций для сохранения жизни и здоровья человека, сохранения личного и общественного имущества при ЧС. Моделирование поведения населения при угрозе и возникновении ЧС. Освоение моделей поведения в разных ситуациях: как вести себя дома, на дорогах, в лесу, на водоемах, характеристика основных функций системы по предупреждению и ликвидации ЧС (РСЧС); объяснение основных правил эвакуации населения в условиях чрезвычайных ситуаций, оценка правильности выбора индивидуальных средств защиты при возникновении ЧС; раскрытие возможностей современных средств оповещения населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени; характеристика правил безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника. Определение мер безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий. Характеристика предназначения и основных функций полиции, службы скорой помощи, Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и других государственных служб в области безопасности

Основы обороны государства и воинская обязанность	Различение основных понятий военной и национальной безопасности, освоение функций и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, характеристика основных этапов создания Вооруженных Сил России. Анализ основных этапов проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе, определение организационной структуры, видов и родов Вооруженных Сил Российской Федерации; формулирование общих, должностных и специальных обязанностей военнослужащих. Характеристика распределения времени и повседневного порядка жизни воинской части, сопоставление порядка и условий прохождения военной службы по призыву и по контракту; анализ условий прохождения альтернативной гражданской службы. Анализ качеств личности военнослужащего как защитника Отечества. Характеристика требований воинской деятельности, предъявляемых к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина; характеристика понятий «воинская дисциплина» и «ответственность»; освоение основ строевой подготовки. Определение боевых традиций Вооруженных Сил России, объяснение основных понятий о ритуалах Вооруженных Сил Российской Федерации и символах воинской чести
Основы медицинских знаний	Освоение основных понятий о состояниях, при которых оказывается первая помощь; моделирование ситуаций по оказанию первой помощи при несчастных случаях. Характеристика основных признаков жизни. Освоение алгоритма идентификации основных видов кровотечений, идентификация основных признаков теплового удара. Определение основных средств планирования семьи. Определение особенностей образа жизни и рациона питания беременной женщины

2.4. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Основы безопасности жизнедеятельности

Раздел 1. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Тема 1.Общая характеристика опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, правил поведения человека в этих ситуациях.

Виды жизненных ситуаций, в которых может находиться человек в процессе реализации своей жизнедеятельности: оптимальные, опасные и чрезвычайные. Классификация опасных и чрезвычайных ситуаций по происхождению.

Общая характеристика наиболее важных явлений природы: землетрясение, наводнение, смерчи, снежные лавины, сели, оползни. Предсказания возможности этих явлений и характеристика мер, уменьшающих их негативное воздействие.

Краткая характеристика процессов деятельности человека, влияющих на возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций: аварии на предприятиях, на транспорте, при транспортировке нефти и газа; пожары собственного и антропогенного происхождения.

Краткая характеристика опасных ситуаций социального характера в местах скопления людей или встречи с хулиганами, насильниками на улице, в общественном транспорте, в подъезде дома, в лифте. Криминогенная опасность. Правила безопасного поведения в местах повышенной криминогенной опасности – на рынке, вокзале и т.д.

Краткая характеристика видов наказаний, назначаемых несовершеннолетним. Уголовная ответственность за приведение в негодность транспортных средств или нарушение правил, обеспечивающих безопасную работу транспорта. Уголовная ответственность за хулиганские действия и вандализм.

Автономное существование в природе. Краткая характеристика наиболее возможных причин вынужденного попадания человека в условия автономного существования в природе, а также мер профилактики и подготовки к безопасному поведению в условиях автономного существования. Правила поведения на местности, оборудование временного жилища, добыча огня, обеспечение себя водой и питанием, подача сигналов бедствия с использованием имеющихся сигнальных средств.

Тема 2 «Единая государственная система предупреждения и ликвидации Ч. С.Правовые основы обеспечения безопасности в Р.Ф.»

Основные задачи РСЧС и ее структура. Режимы функционирования и уровни управления. Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности.

Тема 3. Общая характеристика ГО и ее задачи. Современные средства поражения и их характеристика. Средства защиты.

Виды средств массового поражения: ядерное, химическое, бактериологическое оружие.

Краткая характеристика поражающих факторов ядерного взрыва. Характеристика химического оружия, способов и признаков его применения. Классификация отравляющих веществ по предназначению и воздействию на организм.

Краткая характеристика бактериологического оружия и его видов. Способы и признаки его применения.

Средства индивидуальной защиты, назначение, устройство, правила пользования.

Защитные сооружения и предъявляемые к ним требования.

Эвакуация населения. Организация и проведение эвакуации в чрезвычайных ситуациях.

Тема 4.Проблемы экологии и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека в среде его обитания.

Краткая характеристика влияния биотических и абиотических факторов на различные организмы, в том числе и на человека. Влияние хозяйственной деятельности человека на атмосферу, гидросферу, биосферу, на природные экологические процессы. Роль антропогенного фактора в возникновении чрезвычайных и опасных ситуаций.

Общая характеристика природоохранной деятельности.

Раздел 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

Тема 1. Первая медицинская помощь при ранениях, несчастных случаях, травмах на производстве, при массовых поражениях и заболеваниях.

Ранения и их виды. Краткая характеристика первой медицинской помощи при ранениях, ожогах, обморожениях. Профилактика осложнения ран. Правила наложения повязок на голову, грудь, верхние и нижние конечности.

Кровотечения и их виды. Первая помощь при кровотечениях разных видов. Способы временной остановки кровотечений. Правила наложения кровоостанавливающего жгута. Общая характеристика воздействия холода на организм человека, переохлаждение, обморожение, первая помощь при них. Тепловой и солнечный удар, перегревание, первая помощь при них.

Поражение человека электрическим током, оказание первой помощи. Оказание первой помощи при утоплении. Инфекционные заболевания, способы передачи инфекционных болезней. Профилактика инфекционных заболеваний.

Общая характеристика наиболее часто встречающихся травм. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах. Понятие закрытых травм, переломы, первая помощь при переломах. Способы искусственной вентиляции легких и непрямой массаж сердца.

Практические работы.

Наложение повязок на голову, грудь, верхние и нижние конечности.

Правила временной остановки кровотечений, работа с жгутом и закруткой.

Правила иммобилизации конечностей.

Тема 2. Основы здорового образа жизни.

Здоровье человека. Здоровье индивидуальное и общественное. Основные критерии здоровья. Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе его жизнедеятельности. Общая характеристика здорового образа жизни как системы поведения человека, направленной на сохранение и укрепление его здоровья. Значение правильного труда и отдыха. Двигательная активность и ее роль для сохранения здоровья. Характеристика влияния закаливающих процедур на организм человека и укрепление его здоровья. Рациональное питание.

Вредные привычки, их влияние на здоровье человека (курение, употребление алкоголя, наркотических и токсических веществ).

Общая характеристика особенностей личной гигиены и ее роль в поддержании и укреплении здоровья. Систематический уход за кожей тела, зубами, волосами, одеждой, обувью, нательным и постельным бельем. Особенности личной гигиены в местах с неблагоприятной экологической обстановкой.

Раздел 3. Основы военной службы.

Защита Отечества – долг и обязанность граждан России. История создания Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил. Правовые основы военной службы. Военная символика Российской Федерации, традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.

Содержание самостоятельных работ (30 часов)

Самостоятельная работа 1.

Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера по материалам местных печатных изданий за последние пять лет.

Самостоятельная работа 2.

Подготовить реферат об экологическом состоянии в местности проживания, о мероприятиях, проводимых в регионе по охране природы.

Презентация на тему «Загрязнение воздушной и водной среды обитания».

Самостоятельная работа 3.

Используя учебную литературу изучить в ознакомительном порядке следующие вопросы: «Общевоинские уставы — нормативно-правовые акты, регламентирующие жизнь и быт военнослужащих.

Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации, Устав гарнизонной и караульной службы Вооруженных Сил Российской Федерации, Дисциплинарный устав Вооруженных Сил Российской Федерации, Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации, их предназначение и основные положения.

Прохождение военной службы по призыву.

Призыв на военную службу. Время призыва на военную службу, организация призыва. Порядок освобождения граждан от военной службы и предоставления отсрочек».

Самостоятельная работа 4.

По учебнику изучить и сделать конспект по теме «Сердечная недостаточность, основные понятия и определения. Инсульт, его возможные причины и возникновение. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте».

Самостоятельная работа 5.

Отобрать материал и оформить в виде презентации по теме

«Основные понятия о биологических ритмах организма. Влияние биологических ритмов на уровень жизнедеятельности человека. Учет влияния биоритмов при распределении нагрузок в процессе жизнедеятельности для повышения уровня работоспособности».

Подготовить сообщение о репродуктивном здоровье девушки, используя материалы учебника «Основы медицинских знаний для девушек».

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины осуществляется в учебном кабинете социально-экономических дисциплин.

Оборудование учебного кабинета:

комплект рабочих мест обучающихся,
рабочее место преподавателя,
дидактические материалы по предмету.

Технические средства обучения:

компьютер,
проектор,
процессор,
экран.

Данная программа для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ реализуется с соблюдением следующих условий:

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (свободное передвижение по аудитории во время занятия, меньший объём практических работ и их количество, увеличение сроков подготовки к зачетным работам);
- для лиц с нарушениями слуха (посадка на первой – второй парте; обеспечение дидактическими материалами в печатном и в электронном виде);
- для лиц с нарушениями зрения (посадка на первой – второй парте; обеспечение дидактическими материалами в печатном и в электронном виде).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

Основная литература

1. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы Алексеев С ВДанченко С ПКостецкая Г АЛаднов С Н Вентана-Граф
2. Специальные модули для электронной формы учебника по основам безопасности жизнедеятельности. 9 класс

Дополнительная литература

1. Основы безопасности жизнедеятельности. Программы для общеобразовательных учреждений. 5 – 11кл. / В.Н. Латчук, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский. – М. : Дрофа, 2017.
2. Тупикин Е.И., Евтеев В.А. «Основы безопасности жизнедеятельности». - Вологда: Издательский центр ВИРО, 2017.
3. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Ижевский П.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2016.
4. Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 кл.: Метод. пособие. – М. Дрофа, 2016.
5. Марков В.В. Основы безопасности жизнедеятельности.10 кл. М.: Просвещение, 2016.
6. Марков В.В. Основы безопасности жизнедеятельности.11 кл.М.: Просвещение, 2016.
7. Федюкович Н.И. Основы медицинских знаний: Учеб. пособие для учащихся 10-11 кл., учащихся проф. - техн. и сред. спец. учеб. заведений. Серия «Учебники 21 века»: «Феникс», 2015.

Бубнов В.Г. «Атлас спасателя» в электронном варианте.

Интернет-ресурсы

www.mchs.gov.ru (сайт МЧС РФ).
www.mvd.ru (сайт МВД РФ).
www. mil. ru (сайт Минобороны).
www.fsb.ru (сайт ФСБ РФ).
www. dic. academic. ru (Академик. Словари и энциклопедии).
www.booksgid.com (Books Gid. Электронная библиотека).
www.globalteka.ru/index.html (Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов).
www.window.edu.ru (Единое окно доступа к образовательным ресурсам).
www.iprbookshop.ru (Электронно-библиотечная система IPRbooks).
www.school.edu.ru/default.asp (Российский образовательный портал. Доступность, каче-ство, эффективность).
www. ru/book (Электронная библиотечная система).
www.pobediteli.ru (проект «ПОБЕДИТЕЛИ: Солдаты Великой войны»).

www. monino. ru (Музей Военно-Воздушных Сил).
www.simvolika.rsl.ru (Государственные символы России. История и реальность).
www.militera.lib.ru (Военная литература).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Умения:	
—владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; —пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты; — оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять самоопределение по отношению к военной службе;	практическое занятие
Знания:	
—основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него; —потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания; —основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; —основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; —порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу; —состав и предназначение Вооруженных сил Российской Федерации; —основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе; —основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы; —требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника; —предназначение, структуру и задачи РСЧС и ГО	контрольная работа тестирование

Примерные задания на дифференцированный зачёт

Инструкция для обучающихся

Внимательно прочитайте задание. Отметьте правильные ответы на вопросы теста.

Время выполнения задания – 1час

Тест-задание

1. Вопрос: Что такое личная гигиена?

а. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.

б. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.

в. Правила ухода за телом, кожей, зубами.

г. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

2. Вопрос: Что такое здоровый образ жизни?

а. Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья

б. Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс

в. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья

г. Регулярные занятия физкультурой

3. Вопрос: Что такое режим дня?

а. Порядок выполнения повседневных дел

б. Установленных распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон

в. Перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения

г. Строгое соблюдение определенных правил

4. Вопрос: Что такое рациональное питание?

а. Питание, распределенное по времени принятия пищи

б. Питание с учетом потребностей организма

в. Питание определенным набором продуктов питания

г. Питание с определенным соотношением питательных веществ

5. Вопрос: Что такое закаливание?

а. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.

б. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам

в. Перечень процедур для воздействия на организм холода

г. Купание в зимнее время

6. Вопрос: Назовите основные двигательные качества?

а. Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.
б. Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.
в. Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества.
г. Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

7. Вопрос: Прежде всего, от табачного дыма страдает?

а) Опорно-двигательный аппарат,
б) Легочная система,
в) Мозговая активность;

8. Вопрос: Кто такой "Пассивный курильщик"?

а) Человек, выкуривающий 1-2 сигареты в день,
б) Человек находящийся в помещении с курильщиком,
в) Человек, выкуривающий менее 2 сигарет в месяц,
г) Человек, выкуривающий более пачки в день;

9. Вопрос: Спирт главным образом действует на?

а) Опорно-двигательный аппарат,
б) Нервную систему,
в) Легочную систему,
г) Костную ткань;

10. Вопрос: Влияет ли алкоголь на железы внутренней секреции?

а) Влияет, но незначительно,
б) Не влияет,
в) Влияет;

11. Вопрос: Основными признаками наркомании и токсикомании являются?

а) Психическая зависимость,
б) Физическая зависимость,
в) Хорошее настроение,
г) Изменение чувствительности к наркотику;

12. Вопрос: Признаками наркотического отравления являются?

а) Насморк,
б) Сужение зрачков,
в) Покраснение кожи,
г) Головокружение;

13. Вопрос: Признаками алкогольного отравления являются?

а) Головокружение, б) Возбуждение или депрессивное состояние,
в) Нарушение речи,
г) Ухудшение слуха,
д) Тошнота и рвота

14. Как действовать по сигналу “Внимание всем!”?

а). Надеть средства защиты и покинуть помещение.
б). Включить радио, телевизор и прослушать информацию.
в). Быстро направиться в укрытие.

15. Что такое чрезвычайная ситуация?

а) особо сложное социальное явление
б) определенное состояние окружающей природной среды
в) обстановка на определенной территории, которая может повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью, значительные материальные потери и нарушения условий жизнедеятельности.

16. Чем характеризуется каждая ЧС?

а) Химической сущностью
б) физической сущностью
в) своими, только ей присущими причинами возникновения
г) особенностями воздействия на человека и среду обитания

17. Как подразделяются ЧС по характеру источника?

а) на природные и техногенные
б) на экологические
в) на биолого-социальные
г) на военные

18. Что является основным источником ЧС природного характера?

а) магнитные бури
б) антропогенное воздействие
в) стихийные бедствия
г) биологические процессы

19. Как различают (классифицируют) техногенные ЧС?

а) по количеству погибших
б) по месту возникновения
в) по причине возникновения
г) по характеру основных поражающих факторов

20. Как называется крупная авария, приведшая к человеческим жертвам?

а) беда
б) авария
в) коллапс
г) катастрофа

21. Что представляет собой транспортная авария?

а) уничтожение и повреждение транспортных сооружений и средств
б) происшествие, повлекшее за собой уничтожение и повреждение транспортных сооружений и средств или ущерб окружающей среде
в) происшествие, повлекшее за собой причинение пострадавшим тяжелых телесных повреждений
г) происшествие, повлекшее за собой гибель людей

22. Химическое оружие – это:

а) оружие массового поражения, действие которого основано на токсических свойствах некоторых химических веществ;
б) оружие массового поражения, действие которого основано на изменении состава воздушной среды в зоне заражения;
в) оружие массового поражения, действие которого основано на применении биологических средств

23. Какими путями отравляющие вещества (ОВ) проникают в организм человека:

а) в результате вдыхания заражённого воздуха, попадания ОВ в глаза, на кожу или при употреблении заражённой пищи и воды;
б) в результате их попадания на одежду, обувь и головные уборы;
в) в результате их попадания на средства защиты кожи и органов дыхания.

24. Ядерное оружие – это:

а) высокоточное наступательное оружие, основанное на использовании ионизирующего излучения при взрыве ядерного заряда в воздухе, на земле (на воде) или под землёй (под водой);
б) оружие массового поражения, основанное на использовании светового излучения за счёт возникающего при взрыве большого потока лучистой энергии, состоящего из ультрафиолетовых, видимых и инфракрасных лучей;
в) оружие массового поражения взрывного действия, основанное на использовании внутриядерной энергии.

25. Наибольшую опасность радиоактивные вещества представляют:

а) в первые часы после выпадения;
б) в первые сутки после выпадения;
в) в течении трёх суток после выпадения.

26. Поражающими факторами ядерного взрыва являются:

а) избыточное давление в эпицентре ядерного взрыва, заражённое отравляющими веществами и движущееся по направлению ветра; изменение состояния атмосферного воздуха;

б) ударная волна, световое излучение, проникающая радиация, радиоактивное заражение и электромагнитный импульс;
в) резкое повышение температуры окружающей среды, понижение концентрации в воздухе, самовозгорание веществ и материалов в зоне взрыва, резкое увеличение силы тока в электроприборах и электрооборудовании

27.Боевые традиции-это…

а. система межличностных отношений в воинских коллективах;
б. народные обычаи, перенесённые в сферу военных отношений;
в. исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение правила, обычаи и нормы поведения военнослужащих, связанные с выполнением боевых задач и населением воинской службы;
г. исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение уставные и неуставные взаимоотношения.

28.Ордена-это…

а. почётные ведомственные награды за успехи в различной деятельности;
б. наградные государственные знаки за успехи на производстве;
в. почётные государственные награды за воинские и другие отличия и заслуги.
г. почётные награды министра обороны РФ за безупречное служение Родине.

29.Воинская обязанность-это…

а. особый вид государственной службы, исполняемой гражданами в Вооружённых силах и других войсках;
б. установленный государством воинский долг по военной защите своей страны;
в. установленный государством почётный долг граждан с оружием в руках защищать своё Отечество, нести службу в рядах, Вооружённых сил, проходить вневоинскую подготовку и выполнять другие связанные с обороной страны обязанности.

30. Честь-это…

а. общественно-моральное достоинство, которое вызывает и поддерживает общие уважение, чувство гордости;
б. вежливое и достойное отношение к людям;
в. признанием общественным мнением и осознание самим человеком высокой социальной ценности выполняемого им долга.

31. Заключение по результатам освидетельствования категории «А» означает:

а) годен к военной службе; б) ограниченно годен к военной службе; в) не годен к военной службе; г) временно не годен к военной службе.

32. Какие государственные награды России и бывшего СССР сохранены в системе госнаград Российской Федерации?

а. орден Святого Георгия и знак отличия Георгиевский крест;
б. орден «За заслуги перед Отечеством»;
в. военные ордена Суворова, Ушакова, Кутузова, Александра Невского, Нахимова;
г. орден и медаль « За заслуги перед отечеством».

33. На какие виды условно можно подразделить воинские ритуалы?

а. парадной деятельности;
б. боевой деятельности;

в. учебно-боевой деятельности;
г. повседневной деятельности;
д. гарнизонной и караульной служб;
е. боевой учёбы.

34. Какие санкции принимаются в отношении гражданина, на являющегося по вызову военного комиссариата в указанный срок без уважительной причины?

а. моральная и материальная ответственность;
б. дисциплинарная ответственность в соответствии с законодательством РФ;
в. административная ответственность в соответствии с законодательством РФ;
г. уголовная ответственность в соответствии с Уголовным кодексом РФ.

35. Всеобщая воинская повинность была введена в Российской Империи?

а. 1705г.
б. 1783г.
в. 1874г.
г. 1894г.

36. В настоящее время действуют Общевоинские уставы Вооруженных сил РФ, утвержденные 14 декабря 2007 года

а) указом Президента РФ
б) указом Президента СССР
в) постановлением Правительства РФ
г) постановлением Верховного Совета СССР

37.Старшинство военнослужащих определяется

а) приказанием непосредственного начальника
б) приказанием прямого начальника
в) приказом
г) воинскими званиями

38.Несение караульной службы является

а) тактической задачей
б) боевой задачей
в) учебным сбором
г) патрульной операцией

39. Граждане утрачивают статус военнослужащих

а) с началом военной службы
б) с окончанием военной службы

в) со дня приема военной присяги
г) с момента вручения повестки о призыве на военную службу

40.*Каковы основные признаки наружного кровотечения?*

а) медленное и тягучее кровотечение;
б) быстрое и пульсирующие кровотечение;
в) сильная боль в повреждённой части тела;
г) кровь ярко-красного цвета;
д) кровь темно-красного цвета.

41.*Каковы признаки поверхностного венозного кровотечения?*

а) кровь спокойно вытекает из раны;
б) кровь фонтанирует из раны;
в) кровь ярко-красного цвета;
г) кровь тёмно-красного цвета;
д) слабость.

42.*Каким образом наложить жгут при артериальном кровотечении?*

а) прижать пальцем артерию ниже кровотечения;
б) прижать пальцем артерию выше кровотечения, на 3-5 см выше раны наложить вокруг конечности чистую мягкую ткань;
в) плотно приложить жгут к конечности и сделать необходимое количество оборотов, а также прикрепить к жгуту записку с указанием даты и точного времени наложения;
г) доставить пострадавшего с наложенным жгутом в медицинское учреждение;
д) на 3-5см ниже раны наложить вокруг конечности чистую ткань.

43.*Как правильно наложить давящую повязку?*

а)обработать края раны перекисью водорода или марганцовкой;
б)обработать края раны вазелином или кремом;
в) прикрыть рану стерильной салфеткой, а на неё положить сложенный в несколько раз бинт;
г) наложить повязку.

44.*Укажите признаки внутреннего кровотечения?*

а) порозовение кожи в области повреждения;
б) посинение кожи в области повреждения;
в) учащённый слабый пульс и частое дыхание;
г) кашель с кровянистыми выделениями;
д) повышение артериального давления;
е) чувство неутолимого голода.

45.*В чём заключается оказание первой медицинской помощи при незначительных открытых ранах?*

а) промыть рану содовым раствором и обработать её спиртом;
б) промыть рану перекисью водорода (раствором марганцовки) и обработать её йодом;
в) смазать рану вазелином или кремом;
г) заклеить рану бактерицидным пластырем или наложить стерильную повязку.

46.*Каким образом оказывается первая медицинская помощь при ушибах?*

а) наложением холода на место ушиба;
б) наложением тепла на место ушиба;
в) наложением на место ушиба тугой повязки и обеспечением повреждённому месту покоя.

47. *В чём заключается оказание первой медицинской помощи при растяжениях?*

а) наложить на повреждённое место холод;
б) наложить на повреждённое место тепло;
в) наложить на повреждённое место тугую повязку и обеспечить ему покой;
г) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

48. *Каким образом оказывается первая медицинская помощь при вывихах?*

а) обеспечить повреждённой конечности покой;
б) наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обильное питьё;
в) наложить тугую повязку и дать пострадавшему обезболивающие средство;
г) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

49. *Какой должна быть первая медицинская помощь при открытых переломах?*

а) вправить вышедшие наружу кости;
б) остановить кровотечение и обработать края Раны антисептиком;
в) на рану в области перелома наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обезболивающие средство;
г) провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она оказалась в момент повреждения.

50. *Как оказать первую медицинскую помощь при закрытых переломах?*

а) провести иммобилизацию места перелома;
б) устранить искривление конечности;
в) положить на место травмы холод и дать пострадавшему обезболивающее средство;
г) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

51. *Какой должна быть первая медицинская помощь при подозрении на сотрясение головного мозга?*

27. надо обеспечить пострадавшему абсолютный покой;
28. на голову пострадавшему наложить тёплую грелку;
29. на голову пострадавшему положить холод;

30. вызвать врача.

52. ***Как оказать экстренную реанимационную помощь пострадавшему?***

а) положить пострадавшего на спину на твёрдую ровную поверхность;
б) положить пострадавшего на спину на мягкую ровную поверхность;
в) произвести прекардиальный удар в область грудины;
г) приступить к непрямому массажу сердца и проведению искусственной вентиляции лёгких, вызвать «скорую помощь».

Основная литература

В.Н. Латчук, В.В. Марков, С.К. Миронов. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 – 11кл. / – М.: Дрофа, 2015.

Тупикин Е.И., Евтеев В.А. «Основы безопасности жизнедеятельности». - Вологда: Издательский центр ВИРО, 2007.

Тупикин Е.И. Евтеев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Методическое пособие для преподавателей - организаторов ОБЖ учреждений начального профессионального образования. – Вологда: Издательский центр ВИРО, 2007.

Дополнительная литература.

Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Ижевский П.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2005.

Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 кл.: Метод. пособие. – М. Дрофа, 2002.

Марков В.В. Основы безопасности жизнедеятельности.10 кл.М.: Просвещение, 2006.

Марков В.В. Основы безопасности жизнедеятельности.11 кл.М.: Просвещение, 2006.

Федюкович Н.И. Основы медицинских знаний: Учебное пособие для учащихся 10-11 кл., учащихся проф. - техн. и сред. спец. учеб. заведений. « Серия «Учебники 21 века»: «Феникс», 2001.

Бубнов В.Г. «Атлас спасателя» в электронном варианте.