

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ  
НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИННОВАЦИОННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАССМОТРЕНО:**

**На заседании методического совета  
Протокол № 5 от 30.05.2022г.**

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Директор ПОАНО «НИК»  
Г.Г. Аминова  
Приказ №134-7/1 от 31.08.2022г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
БД.09. Основы безопасности жизнедеятельности  
по специальности  
40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»  
на базе основного общего образования;  
форма обучения: очная, заочная, очно-заочная**

**Махачкала 2022**

Программа учебной дисциплины БД.09. «Основы безопасности жизнедеятельности» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 года, № 413 (с изменениями от 29.07.2017)

Квалификация: юрист.

**Организация-разработчик:** ПОАНО «Национальный инновационный колледж».

Разработчик: преподаватель истории ПОАНО «Национальный инновационный колледж» Мамедов Ш.М.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>
<b>5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</b>	<b>20</b>

# 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины БД.09. «Основы безопасности жизнедеятельности»

## 1.1. Цели и задачи учебной дисциплины

**Целью** изучения учебной дисциплины является получение навыков анализа опасностей и рисков окружающей среды и обеспечения безопасности для решения научных и практических задач.

### **Задачи изучения учебной дисциплины:**

- освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций;
- об обязанностях граждан по защите государства Формирование представления о неразрывном единстве эффективной профессиональной деятельности с требованиями к безопасности и защищенности человека;
- воспитание ценностного отношения к жизни и здоровью;
- чувства уважения к историческому наследию страны, государственной символике, естественное становление патриотизма и понимания долга по защите Отечества.

**1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина БД.09. «Основы безопасности жизнедеятельности» входит в образовательный цикл базовых и профильных дисциплин.

## 1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- 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; предназначение, структуру и задачи гражданской обороны.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты; оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное
- самоопределение по отношению к военной службе.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:** максимальной учебной нагрузки обучающегося **96** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **80** часов;
- самостоятельной работы обучающегося **16** часов.

## 2. Структура и содержание рабочей программы учебной дисциплины

### 2.1. Объем рабочей программы учебной дисциплины

Вид учебной работы	Объем часов	
	Очно	Заочно
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>96</b>	<b>96</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>80</b>	<b>12</b>
в том числе:		
лекционные занятия	48	6
-лабораторные занятия	-	
-практические занятия	32	6
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>16</b>	<b>84</b>
в том числе:		
составление домашнего конспекта	6	50
проработка конспектов лекций;	6	30
Ответы на контрольные вопросы;	4	4
Подготовка к выполнению лабораторной работы;	-	-
Составление кроссвордов, ребусов	-	-
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<i>экзамен</i>	<i>экзамен</i>

## 2.2. Содержание учебной дисциплины БД.09. «Основы безопасности жизнедеятельности»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов Очно/заочно	Уровень усвоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основной модуль</b>			
<b>Тема 1.1. Основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности.</b>	Содержание учебного материала	2/2	
	1 Понятие здорового образа жизни, здоровье, безопасность.		1
	2 Влияние безопасности жизнедеятельности на здоровье человека.		1
<b>Раздел 2. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>			
<b>Тема 2.1. Здоровье и здоровый образ жизни</b>	Содержание учебного материала	2	
	1 Здоровый образ жизни как средство сохранения и укрепления индивидуального здоровья.		1
	2 Основные критерии здоровья.		1
	3 Категории здорового образа жизни.		1
<b>Тема 2.2. Факторы, способствующие укреплению здоровья</b>	Содержание учебного материала	2	
	1 Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе его жизнедеятельности.		1
	2 Значение двигательной активности и закаливания для здоровья человека и особенности их проведения.		1
	3 Питание. Основные понятия и его роль в жизни человека. Виды питания.		1
	4 Сон и его влияние на здоровье человека.		1
	Самостоятельная работа	4	
1 Подготовка информационного сообщения на тему: «Сон – лучшее лекарство».			
<b>Тема 2.3. Алкоголь и его влияние на здоровье человека</b>	Содержание учебного материала	2	
	1 Алкоголь и социальные последствия употребления алкоголя.		1
	2 Влияние алкоголя на здоровье и поведение человека.		1

	3	Снижение умственной и физической работоспособности.		1
	4	Меры профилактики алкогольной зависимости.		1
<b>Тема 2.4. Курение и его влияние на здоровье человека</b>	Содержание учебного материала		<b>2</b>	
	1	Табачный дым и его составные части.		1
	2	Влияние курения на органы и системы человека.		1
	3	Пассивное курение и его влияние на здоровье человека.		1
	4	Меры профилактики табакокурения.		1
<b>Тема 2.5. Наркотики и их влияние на здоровье человека</b>	Содержание учебного материала		<b>2</b>	
	1	Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения.		1
	2	Виды наркотических средств. Мифы и реальность.		1
	3	Социальные последствия пристрастия к наркотикам.		1
	4	Профилактика наркомании.		1
<b>Тема 2.6. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества</b>	Содержание учебного материала		<b>2</b>	
	1	Понятие о репродуктивном здоровье человека.		1
	2	Факторы, влияющие на репродукцию мужчин и женщин.		1
	3	Меры профилактики нарушений репродуктивного здоровья человека.		2
	Самостоятельная работа		<b>6</b>	
	1	Проведение анализа на тему: «Неблагоприятные факторы влияющие на репродуктивное здоровье человека».		
<b>Тема 2.7. Основные инфекционные болезни и их профилактика</b>	Содержание учебного материала		<b>2</b>	
	1	Понятие об инфекционных заболеваниях. Классификация.		1
	2	Основные механизмы и пути передачи инфекционных заболеваний.		1
	3	Меры профилактики инфекционных заболеваний.		1
<b>Тема 2.8. Первая медицинская помощь при травмах и ранениях</b>	Содержание учебного материала		<b>2</b>	
	1	Первая медицинская помощь при травмах.		2
	2	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.		2
	3	Первая медицинская помощь при остановке сердца и острой дыхательной недостаточности.		2
<b>Раздел 3. Государственная система обеспечения безопасности населения</b>				
<b>Тема 3.1. Правила по-</b>	Содержание учебного материала		<b>2/2</b>	

<b>ведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.</b>	1	Общая характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.		1
	2	Возможные последствия, принимаемые меры по их предупреждению и снижению ущерба.		1
	3	Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.		1
	Самостоятельная работа		<b>4</b>	
<b>Тема 3.2. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и функции</b>	1	Создание презентации на тему «Правила безопасного поведения человека в ЧС».		
	Содержание учебного материала		<b>2</b>	
	1	РСЧС, история ее создания.		2
	2	Предназначение, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций.		1
<b>Тема 3.3. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны</b>	3	Права и обязанности граждан РФ в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.		1
	Содержание учебного материала		<b>4</b>	
	1	Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны.		1
	2	Структура и органы управления гражданской обороной		1
	3	Современные средства поражения и их поражающие факторы.		1
<b>Тема 3.4. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в ЧС военного и мирного времени</b>	4	Мероприятия по защите населения.		1
	Содержание учебного материала		<b>2</b>	
	1	Система оповещения населения о чрезвычайных ситуациях.		1
<b>Тема 3.5. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени</b>	2	Порядок подачи сигнала «Внимание всем». Передача речевой информации о ЧС, примерное ее содержание. Действия населения по сигналам оповещения о ЧС.		1
	Содержание учебного материала		<b>4</b>	
	1	Защитные сооружения гражданской обороны.		1
	2	Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны.		1
	3	Виды защитных сооружений.		2
	4	Правила поведения в защитных сооружениях.		1



<b>Тема 3.6. Защитные сооружения гражданской обороны</b>	Содержание учебного материала		<b>2</b>	
	1	Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны.		1
	2	Виды защитных сооружений Правила поведения в защитных сооружениях		2
<b>Тема 3.7. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций.</b>	Содержание учебного материала		<b>2</b>	
	1	Предназначение аварийно-спасательных и других неотложных работ, проводимых в зоне ЧС.		1
	2	Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ.		1
	3	Приёмы и способы выполнения спасательных работ.		2
	Самостоятельная работа		<b>6</b>	
1	Составление буклетов по теме: «Организация аварийно-спасательных работ».			
<b>Тема 3.8. Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.</b>	Содержание учебного материала		<b>2</b>	
	1	Понятия «прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация».	<b>/2</b>	1
	2	Аварийно-спасательные работы в зоне ЧС.		1
	3	Обучение и действия населения в Чрезвычайных ситуациях.		1
<b>Тема 3.9. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта</b>	Содержание учебного материала		<b>2</b>	
	1	Действие при захвате в качестве заложника.		2
	2	Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий		1
<b>Тема 3.10. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.</b>	Содержание учебного материала		<b>4</b>	
	1	МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.		1
	2	Полиция в Российской Федерации – система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств.		1
	3	Служба скорой медицинской помощи		1
	4	Другие государственные службы в области безопасности		1
<b>Раздел 4. Основы обороны государства и воинская обязанность</b>				

<b>Тема 4.1. История создания Вооруженных Сил Российской Федерации. Организационная структура ВС РФ</b>	Содержание учебного материала		<b>4/2</b>	
	1	Организация вооруженных сил Московского государства в 14-15 веках, создание регулярной армии, ее особенности.		1
	2	Военные реформы во второй половине 19 века, создание массовой армии.		1
	3	Вооруженные Силы Российской Федерации, проведение военной реформы.		1
	4	ВС РФ – государственная военная организация, составляющая основу обороны страны.		1
	5	Руководство и управление Вооруженными Силами РФ.		1
<b>Тема 4.2. Организационная структура Вооруженных Сил</b>	Содержание учебного материала		<b>2</b>	
	1	Сухопутные войска и Военно-Воздушные Силы: история создания, предназначение, структура.		1
	2	Военно-Морской Флот: история создания, предназначение, структура.		1
	3	Ракетные войска стратегического назначения и Космические войска: история создания, предназначение, структура.		1
	4	Воздушно-десантные войска: история создания, предназначение, структура.		1
	5	Другие войска: пограничные войска ФСБ РФ, внутренние войска МВД РФ, железнодорожные войска РФ.		1
	Самостоятельная работа		<b>4</b>	
1	Составление глоссария «Виды Вооруженных сил и рода войск».			
<b>Тема 4.3. Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России</b>	Содержание учебного материала		<b>2</b>	
	1	Роль и место в системе обеспечения национальной безопасности. Реформа Вооруженных Сил.		
<b>Тема 4.4. Воинская обязанность</b>	Содержание учебного материала		<b>2</b>	
	1	Основные понятия о воинской обязанности.		1
	2	Организация воинского учета и его предназначение.		1
	3	Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет.		1
<b>Тема 4.5. Призыв на</b>	Содержание учебного материала			

<b>военную службу</b>	1	Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих.		1
	2	Размещение военнослужащих, распределение времени повседневный порядок жизни воинской части.		1
	3	Прохождение военной службы по контракту		1
<b>Тема 4.6. Основные условия прохождения военной службы по контракту</b>	Содержание учебного материала		<b>2</b>	
	1	Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту.		1
	2	Сроки военной службы по контракту.		1
	3	Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту.		1
<b>Тема 4.7. Военнослужащий – защитник своего Отечества</b>	Содержание учебного материала		<b>2</b>	
	1	Основные качества личности военнослужащего: любовь к Родине, высокая воинская дисциплина, верность воинскому долгу и военной присяге, готовность в любую минуту встать на защиту свободы, независимости конституционного строя в России, народа и Отечества.	<b>/2</b>	1
	2	Военнослужащий – специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой.		1
	3	Виды воинской деятельности и их особенности		1
	Самостоятельная работа		<b>2</b>	
	1	Написание мини-сочинения на тему: «Служба в рядах Российской Армии.		
2	Качества защитника Отечества».			
<b>Тема 4.8. Боевые традиции Вооруженных Сил России.</b>	Содержание учебного материала		<b>2</b>	
	1	Патриотизм и верность воинскому долгу – основные качества защитника Отечества.		1
	2	Воинский долг – обязанность Отечеству по его вооруженной защите.		1
	3	Дни воинской славы России – дни славных побед		2
<b>Тема 4.9. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации</b>	Содержание учебного материала		<b>2</b>	
	1	Ритуал приведения к военной присяге.		1
	2	Ритуал вручения Боевого знамени воинской части.		1
	3	Вручение личному составу вооружения и военной техники.		1
	4	Проводы военнослужащих, увольнение в запас или в отставку.		1
<b>Раздел 5. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>				

<b>Тема 5.1. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества</b>	Содержание учебного материала		<b>2</b>	
	1	Сохранения и укрепления здоровья человека и общества.		1
	2	Репродуктивное здоровье женщины и факторы, на него влияющие.		2
	3	Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка		2
<b>Тема 5.2. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека</b>	Содержание учебного материала		<b>2</b>	
	1	Вредные привычки и их влияние на здоровье		1
	2	Профилактика вредных привычек и злоупотребления наркотическими веществами		1
	3	Ранние половые связи и их последствия для здоровья.		2
<b>Тема 5.3. Здоровый образ жизни – необходимое условие Сохранности репродуктивного здоровья.</b>	Содержание учебного материала		<b>2</b>	
	1	Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья.	<i>/2</i>	
	2	Режим дня, труда и отдыха		
	2	Рациональное питание и его значение для здоровья.		
	Самостоятельная работа		<b>2</b>	
	1	Составление памяток по теме: « Режим дня, труда и отдыха».		
<b>Тема 5.4. Влияние двигательной активности на здоровье человека</b>	Содержание учебного материала		<b>2</b>	
	1	Закаливание и его влияние на здоровье		1
	2	Правила личной гигиены и здоровье человека.		1
<b>Тема 5.5. Правовые аспекты взаимоотношения полов</b>	Содержание учебного материала		<b>2</b>	
	1	Брак и семья.		1
	2	Культура брачных отношений.		1
	3	Основные функции семьи.		1
<b>Тема 5.6. Основы семейного права в Российской Федерации.</b>	Содержание учебного материала		<b>2</b>	
	1	Права и обязанности родителей		1
	2	Конвенция ООН «О правах ребенка».		1
	3	Беременность и гигиена беременности. Уход за младенцем.		1
<b>Тема 5.7. Зачет</b>	Содержание учебного материала		<b>2</b>	

	1	Основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности.		2
	2	Основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.		2
	3	Основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан.		2
	4	Предназначение, структура и задачи РСЧС.		2
	5	Предназначение, задачи и структура гражданской обороны.		2
	6	Основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по контракту и по призыву, альтернативной гражданской службы.		2
		<b>Всего:</b>	<b>96/12</b>	

### 3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины

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

Наименование учебных кабинетов, лабораторий, полигонов	Оснащенность учебных кабинетов, лабораторий, полигонов	Перечень лицензионного программного обеспечения
Учебный кабинет «ОБЖ» (лекционные, практические)	Шкаф для хранения учебно-наглядных пособий, Аудиторная доска Стол для преподавателя Стул для преподавателя Столы для студентов Стулья для студентов Наглядные учебные пособия необходимые для изучения дисциплины и овладения профессиональными знаниями и компетенциями.	Consultant+Операционная система MSWindows 10 Pro. Операционная система MS Windows XPSP3. MS Office. Kaspersky Endpoint Security. 1С, Google Chrome, OpenOffice, LibreOffice
Учебный кабинет «Компьютерный класс» (практические занятия с использованием персональных компьютеров).	Технические средства обучения (персональные компьютеры) с возможностью подключения к телекоммуникационной сети «Интернет» и доступу к электронно-библиотечной системе	

При изучении учебной дисциплины **БД.09. «Основы безопасности жизнедеятельности»** в целях реализации компетентностного подхода использованы активные и интерактивные формы обучения: лекция – конференция, лекция – проблема, решение ситуационных задач, групповые дискуссии и иные тренинги.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения учебной дисциплины.

##### 3.2.1. Перечень учебной литературы

###### Основные источники:

1. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений. / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев. – М.: Просвещение, 2012.

2. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 10 кл. общеобразоват. учреждений. / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев; под ред. А.Т. Смирнова. – 8-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 2011.

###### Дополнительные источники:

1. Российская Федерация. Законы. (1994). О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера [Текст]: федер.закон – М.: Маркетинг, 2011.

2. Российская Федерация. Законы. (1998). О гражданской обороне [Текст]: федер.закон – М.: Маркетинг, 2011.

3. Российская Федерация. Законы. (1991). О чрезвычайном положении [Текст]: федер.закон – М.: Маркетинг, 2009.

4. Российская Федерация. Законы «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе», «Об альтернативной гражданской службе», «О внесении изменений в Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе»» № 61-ФЗ и ста-

тью 14 Закона РФ «Об образовании», «О противодействии терроризму» [Текст] / Собрание законодательства Российской Федерации: официальное издание. – М.: Ось-89, 2007.

### **3.2.2. Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы и интернет-ресурсы.**

1. Консультант студента. Электронная библиотека

*Поисковые системы:* 1. Google, Yandex, Rambler, Yahoo, Bing

#### **Интернет-ресурсы**

1. Библиотека электронных наглядных пособий [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. - [Москва].: Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, 2011. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/catalog/>,

2. Каталог электронных образовательных ресурсов для СПО [Электронный ресурс] / - Электрон. дан. (6870 записей). - [Москва].: Федеральный центр информационно - образовательных ресурсов, 2011. – Режим доступа: <http://fcior.edu.ru/catalog/>, свободный.

### **3.2.3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

#### ***Методические указания для подготовки к лекционным занятиям***

В ходе - лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные для понимания темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на семинарское занятие и указания на самостоятельную работу.

*В ходе лекционных занятий необходимо:*

- вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

- задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

- дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой - в ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы.

- подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар. Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю, составить план-конспект своего выступления, продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью.

- своевременное и качественное выполнение самостоятельной работы базируется на соблюдении настоящих рекомендаций и изучении рекомендованной литературы. Студент может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные учебные материалы при подготовке практических работ.

#### ***Методические указания для подготовки к практическим (семинарским) занятиям***

Начиная подготовку к семинарскому занятию, необходимо, прежде всего, обратить внимание на конспект лекций, разделы учебников и учебных пособий, которые способствуют общему представлению о месте и значении темы в изучаемом курсе. Затем следует пора-

ботать с дополнительной литературой, сделать записи по рекомендованным источникам. Подготовка к семинарскому занятию включает 2 этапа:

- 1й этап - организационный;
- 2й этап - закрепление и углубление теоретических знаний. На первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает:
  - уяснение задания, выданного на самостоятельную работу;
  - подбор рекомендованной литературы;
  - составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе. Вторым этапом является непосредственная подготовка студента к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная её часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разбираться в иллюстративном материале. Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам. В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретает практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь.

В начале занятия студенты под руководством преподавателя более глубоко осмысливают теоретические положения по теме занятия, раскрывают и объясняют основные положения выступления.

Записи имеют первостепенное значение для самостоятельной работы обучающихся. Они помогают понять построение изучаемого материала, выделить основные положения и проследить их логику. Ведение записей способствует превращению чтения в активный процесс, мобилизует, наряду со зрительной, и моторную память. Следует помнить: у студента, систематически ведущего записи, создается свой индивидуальный фонд подсобных материалов для быстрого повторения прочитанного, для мобилизации накопленных знаний. Особенно важны и полезны записи тогда, когда в них находят отражение мысли, возникшие при самостоятельной работе. Важно развивать умение сопоставлять источники, продумывать изучаемый материал.

Большое значение имеет совершенствование навыков конспектирования. Преподаватель может рекомендовать студентам следующие основные формы записи план (простой и развернутый), выписки, тезисы. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.



Ввиду трудоемкости подготовки к семинару следует продумать алгоритм действий, еще раз внимательно прочитать записи лекций и уже готовый конспект по теме семинара, тщательно продумать свое устное выступление.

На семинаре каждый его участник должен быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Необходимо следить, чтобы выступление не сводилось к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста), не допускать и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного.

Выступления других обучающихся необходимо внимательно и критически слушать, подмечать особенное в суждениях обучающихся, улавливать недостатки и ошибки. При этом обратить внимание на то, что еще не было сказано, или поддержать и развить интересную мысль, высказанную выступающим студентом. Изучение студентами фактического, материала по теме практического занятия должно осуществляться заблаговременно. Под фактическим материалом следует понимать специальную литературу по теме занятия, а также по рассматриваемым проблемам. Особое внимание следует обратить на дискуссионные - теоретические вопросы в системе изучаемого вопроса: изучить различные точки зрения ведущих ученых, обозначить противоречия современного законодательства. Для систематизации основных положений по теме занятия рекомендуется составление конспектов.

Обратить внимание на:

- составление списка нормативных правовых актов и учебной и научной литературы по изучаемой теме;
- изучение и анализ выбранных источников;
- изучение и анализ практики по данной теме, представленной в информационно-справочных правовых электронных системах и др.;
- выполнение предусмотренных программой заданий в соответствии с тематическим планом;
- выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями: на их еженедельных консультациях;
- проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний решения представленных в учебно-методических материалах.

#### ***Методические указания по выполнению лабораторных работ***

Подготовку к лабораторной работе рекомендуется проводить в следующей последовательности:

- уяснить тему и цель, предстоящей лабораторной работы;
- изучить теоретический материал в соответствии с темой лабораторной работы (рекомендуется использовать рекомендованную литературу, конспект лекций, учебное пособие (практикум по лабораторным работам));
- ознакомиться с оборудованием и материалами, используемыми на лабораторной работе (при использовании специализированного оборудования необходимо изучить порядок и правила его использования).

Вопросы, вынесенные для собеседования при защите лабораторных работ дисциплины, представлены в ФОС.

При выполнении лабораторной работы студенты должны строго соблюдать, установленные правила охраны труда.

При выполнении лабораторной работы студентам рекомендуется:

- уяснить цель, выполняемых заданий и способы их решения;
- задания, указанные в лабораторной работе выполнять в той последовательности, в которой они указаны в лабораторном практикуме;

- при выполнении практического задания и изучении теоретического материала использовать помощь преподавателя;
- оформить отчет по лабораторной работе;
- ответить на контрольные вопросы.

При подготовке к защите лабораторной работы студентам рекомендуется:

- подготовить отчет по лабораторной работе;
- подготовить обоснование, сделанных выводов;
- закрепить знания теоретического материала по теме лабораторной работы (рекомендуется использовать контрольные вопросы);
- знать порядок проведения расчетов (проводимых исследований);
- уметь показать и пояснить порядок исследований при использовании специализированного оборудования.

#### ***Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины для самостоятельной работы***

Методика организации самостоятельной работы студентов зависит от структур; характера и особенностей изучаемой дисциплины, объема часов на ее изучение, заданий для самостоятельной работы студентов, индивидуальных особенностей студентов и условий учебной деятельности.

При этом преподаватель назначает студентам варианты выполнения самостоятельной работы, осуществляет систематический контроль выполнения студентами графика самостоятельной работы, проводит анализ и дает оценку выполненной работы.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в аудиторной внеаудиторной формах. Самостоятельная работа обучающихся в аудиторное время может включать:

- конспектирование (составление тезисов) лекций, выполнение контрольных работ;
- работу со справочной и методической литературой;
- работу с нормативными правовыми актами;
- выступления с докладами, сообщениями на семинарских занятиях;
- защиту выполненных практических работ;
- участие в оперативном (текущем) опросе по отдельным темам изучаемой дисциплины;
- участие в собеседованиях, деловых (ролевых) играх, дискуссиях, круглых столах, конференциях;
- участие в тестировании и др.

Самостоятельная работа обучающихся во внеаудиторное время может состоять

- повторения лекционного материала;
- подготовки к семинарам (практическим занятиям);
- изучения учебной и научной литературы;
- выполнения практических заданий;
- подготовки к контрольным работам, тестированию и т.д.;
- подготовки к семинарам устных докладов (сообщений);
- подготовки рефератов, эссе и иных индивидуальных письменных работ заданию преподавателя;
- выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями на еженедельных консультациях;
- проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний.

#### **3.2.4. Методическое указание по применению электронного обучения и дистанционных технологий при освоении дисциплины.**

Дистанционные образовательные технологии применяются при изучении дисциплин в очно, очно-заочной и заочной формах обучения.

Освоение учебной дисциплины в очной форме обучения с применением дистанционных образовательных технологий применяется в случае установления карантинных мер, в связи со сложившимся сложной санитарно-эпидемиологической обстановкой или иным основанием в виду обстоятельств неопределенной силы. Занятия лекционного типа проводятся с использованием открытых онлайн-курсов, лекций в режиме онлайн конференции с контрольными вопросами для самостоятельной работы.

Практические занятия проводятся с использованием видео уроков, презентаций и виртуальных аналогов приборов, оборудования, иных средств обучения используемых в соответствии с содержанием учебного материала.

Семинарские занятия проводятся в режиме видео-конференции с использованием контрольных заданий, контрольных работ, позволяющих закрепить полученные теоретические знания.

Лабораторные занятия проводятся с использованием открытых онлайн-курсов и виртуальных аналогов приборов, оборудования и иных средств обучения позволяющих изучить теоретический материал и практические навыки с помощью экспериментального подтверждения.

Для материально-технического обеспечения освоения учебной дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используется ZOOM, WatsApp, Discord, образовательных платформ «Система дистанционного обучения SDO.poononic.ru », базы данных ЭБС «Лань», «IPR books»

При использовании дистанционных образовательных технологий обучающиеся переводятся на обучения по индивидуальному учебному плану в котором указаны трудоемкость, последовательность изучения дисциплин (модулей), виды учебной деятельности (лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа), формы промежуточной аттестации, определяющие порядок освоения основной образовательной программы с использованием дистанционных образовательных технологий.

#### **4. ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Основные результаты освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<b>Результаты обучения (усвоенные знания, освоенные умения)</b>	<b>Основные показатели результатов обучения</b>
<p><b>Знания</b> 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 освидетель-</p>	<p>Предназначение, структуру и задачи гражданской обороны. Предназначение, структуру и задачи РСЧС. Основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности, репродуктивное здоровье и факторы влияющие на него. Особенности современных войн. Основы Российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан.</p>

Результаты обучения (усвоенные знания, освоенные умения)	Основные показатели результатов обучения
<p>ствования, 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.</p>	
<p><b>Умения</b>            владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;            пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;            оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе.</p>	<p>Распознавать, выявлять скрытые угрозы безопасной жизнедеятельности, передаваемые через средства массовой информации и другие источники.            Оценивать степень угроз, выявлять причинно-следственную алгоритмику разнокачественных опасностей влияющих на безопасную жизнедеятельность человека и общества и на базе этого выстраивать безопасное поведение.</p>

## 5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Адаптация рабочей программы учебной дисциплины **БД.09. «Основы безопасности жизнедеятельности»** проводится при реализации адаптивной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»** в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

Оснащение кабинета для проведения занятий должно отвечать особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Кабинет должен быть оснащен оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья.

Оснащение устанавливается в кабинете при наличии обучающихся по адаптированной образовательной программе с учетом имеющегося типа нарушений здоровья у обучающегося.

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам, указанным в рабочей программы, должен быть представлен в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (не менее одного вида):

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза установленного для подготовки к ответу обучающимся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.