

Частное профессиональное образовательное учреждение  
«КОЛЛЕДЖ ГОСТИНИЧНОЙ ИНДУСТРИИ И ТУРИЗМА НА КМВ»

УТВЕРЖДЕНО:

на заседании

Методического Совета колледжа

«26» 08 2019г. (протокол № 1)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЧПОУ  
«Колледж гостиничной индустрии  
и туризма на КМВ»  
М.Ю. Кримчак  
2019г.



УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ  
ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Специальность 43.02.10 Туризм

Форма обучения очная

Учебный план 2019 года

РАССМОТРЕНО:

Цикловой методической комиссией

Протокол № 1 от «26» 08, 2019

Председатель ЦМК

Сумбатянц Е.В.

Handwritten signature of E.V. Sumbatyants in blue ink.

РАЗРАБОТАНО:

Преподаватель

(должность разработчика)

С.Н. Башкирова

«31» 08 2019 г.

Пятигорск, 2019

**Частное профессиональное образовательное учреждение  
«КОЛЛЕДЖ ГОСТИНИЧНОЙ ИНДУСТРИИ И ТУРИЗМА НА КМВ»**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ЧПОУ  
«Колледж гостиничной индустрии  
и туризма на КМВ»  
\_\_\_\_\_ М.Ю. Кримчак  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Основы безопасности и жизнедеятельности**

Специальность: 43.02.10 Туризм; 43.02.11 Гостиничный сервис

Форма обучения: очная

Учебный план 2019 года

**РАССМОТРЕНО:**

Цикловой методической комиссией

Протокол №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_

Председатель ЦМК

\_\_\_\_\_

**РАЗРАБОТАНО:**

Преподаватель

(должность разработчика)

\_\_\_\_\_ С.Н. Башкирова

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

Пятигорск, 2019

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 43.02.10 Туризм.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» относится к общеобразовательным учебным дисциплинам (ОУД. 09)

## **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

### **уметь:**

- распознавать возникающие в повседневной жизни опасные ситуации природного, техногенного и социального характера и владеть правилами поведения в них;
- оказывать первую доврачебную помощь при ранениях, несчастных случаях и заболеваниях;
- использовать полученные знания в своей профессиональной деятельности и повседневной жизни.

### **знать:**

- теоретические основы дисциплины;
- основные положения о семье и ее роли в современном обществе, ряд положений Семейного кодекса Российской Федерации, определяющие семейно-брачные отношения;
- основы здорового образа жизни, психологические и физиологические особенности подростка;
- факторы, влияющие на здоровье человека (режим труда и отдыха, двигательная активность, закаливание, питание, личная гигиена, вредные привычки и т.д.).
- об основных мероприятиях проводимых Единой Государственной Системой предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) по защите населения в мирное и военное время;
- о деятельности службы Гражданской обороны;
- о подготовке к военной службе;
- о влиянии антропогенной деятельности на биосферу;
- о наиболее распространенных инфекционных заболеваниях, а также причинах их возникновения и мерах профилактики;
- о правилах поведения человека в условиях вынужденной автономии.

#### **1.4. Перечень формируемых компетенций**

В результате освоения учебной дисциплины студент должен овладеть:

*Общими компетенциями:*

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет:

101 академических часов, из них:

78 академических часов – аудиторные занятия,

23 академических часов – самостоятельная работа.

### 2.1. Учебно-тематический план учебной дисциплины

№ п/п	Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Семестр	всего часов по плану	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость в часах				Формы текущего контроля успеваемости (по разделам дисциплины) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Всего аудиторной нагрузки	Лекции	Практические занятия	СРС	
1	<b>Тема 1.</b> Основные понятия о здоровье. ЗОЖ и его составляющие.	1	4	2	2		2	
2	<b>Тема 2.</b> ЗОЖ и его составляющие.	1	6	4	2	2		Устный опрос
3	<b>Тема 3.</b> Факторы, определяющие здоровье человека.	1	2	2	2		2	
4	<b>Тема 4.</b> Факторы риска. Вредные привычки.	1	6	4	2	2	2	Устный опрос
5	<b>Тема 5.</b> Понятие болезней. Классификация заболеваний. Наиболее распространенные заболевания: причины их возникновения и меры профилактики.	1	2	2	2			
6	<b>Тема 6.</b> Влияние окружающей среды на здоровье человека.	1	4	2	2		2	
7	<b>Тема 7.</b> Брак и семья. Культура взаимоотношения полов.	1	2	2	2		2	Устный опрос
8	<b>Тема 8.</b> Половое воспитание. Основные принципы формирования репродуктивного здоровья.	1	4	2	2	4		Устный опрос
9	<b>Тема 9.</b> Основы поведения человека в условиях вынужденного автономного пребывания в природной среде.	1	2	2	2	2		Устный опрос
10	<b>Тема 10.</b> Особенности города как среды обитания.	1	2	2	2			
11	<b>Тема 11.</b> Терроризм, основные понятия и признаки.	1	4	2	2		2	
12	<b>Тема 12.</b> Чрезвычайные ситуации. Классификация чрезвычайных ситуаций и их общая характеристика.	1	4	4	2			
	<b>Итого в 1 семестре:</b>	<b>1</b>	<b>46</b>	<b>34</b>	<b>24</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	

13	<b>Тема 13.</b> ЧС техногенного характера, ЧС природного характера.	2	6	4	2	4	2	Устный опрос
14	<b>Тема 14.</b> Мероприятия по защите населения в чрезвычайных ситуациях.	2	6	4	2			Устный опрос
15	<b>Тема 15.</b> Гражданская оборона. Структура управления и органы управления гражданской обороной.	2	6	4	2		2	Устный опрос
16	<b>Тема 16.</b> Радиационно – опасные, химически опасные, пожаро-и взрывоопасные объекты. Аварии. Правила поведения, обеспечивающие безопасность населения.	2	6	4	2	2	2	Устный опрос
17	<b>Тема 17.</b> Оборона государства — элемент обеспечения безопасности. Вооруженные Силы Российской Федерации.	2	2	2	2		2	
18	<b>Тема 18.</b> Содержание и структура воинской деятельности. Порядок подготовки граждан к военной службе.	2	6	4	2			Устный опрос
19	<b>Тема 19.</b> Воинский коллектив. Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих. Воинский учет. Призыв на военную службу.	2	2	2	2			
20	<b>Тема 20.</b> Основы физиологии труда. Работоспособность и ее динамика. Обеспечение комфортных условий жизнедеятельности. Влияние параметров микроклимата на самочувствие человека. Значение режима труда и отдыха для гармоничного развития человека.	2	2	2	2	2		
21	<b>Тема 21.</b> Общие понятия о доврачебной медицинской помощи. Общие принципы оказания доврачебной медицинской помощи.	2	7	6	2	4		Устный опрос
22	<b>Тема 22.</b> Неотложная доврачебная помощь, при различных состояниях. Признаки жизни и смерти.	2	6	6	2	4	3	Устный опрос
23	<b>Тема 23.</b> Соблюдение необходимых мер безопасности во время проведения экскурсий, турпоходов, турпоездов и отдыха на природе.	2	2	2	2	2		
24	<b>Тема 24.</b> Круглый стол на тему: «ОБЖ и туризм»	2	4	4	2	2		Круглый стол
	<b>Итого за 2 семестр:</b>		<b>55</b>	<b>44</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>11</b>	
	<b>ИТОГО за 1и 2 семестры:</b>		<b>101</b>	<b>78</b>	<b>48</b>	<b>30</b>	<b>23</b>	<b>Диф.зачет</b>

## 2.2. Наименование и краткое содержание лекций

№	Наименование разделов и тем учебной дисциплины, их краткое содержание	Использование активных и интерактивных форм	Часы
1	<b>Тема 1. Основные понятия о здоровье. ЗОЖ и его состав-</b>		

	<p><b>ляющие.</b>          Основные понятия о здоровье. Физическое, психическое и репродуктивное здоровье. Экология и здоровье. Питание и здоровье. Сознание и здоровье. Движение и здоровье. Закаливание и здоровье. Труд и здоровье. Культура и здоровье. Информация и здоровье. Возраст и здоровье.</p>	Лекция с фронтальным опросом	2
2	<p><b>Тема 2.ЗОЖ и его составляющие.</b>          Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – система индивидуального поведения человека, направлена на сохранение и укрепление его здоровья. Концепция ЗОЖ. Мотивация здоровья и ЗОЖ. ЗОЖ – основа долголетия. Здоровье как социально-психологическая категория. Сексуальная культура и здоровье.</p>	Лекция с фронтальным опросом	2
3	<p><b>Тема 3.Факторы, определяющие здоровье человека.</b>          Факторы, формирующие и факторы разрушающие здоровье. Стресс и здоровье. Понятие о психосоматике.</p>	Лекция с просмотром видеофильма	2
4	<p><b>Тема 4.Факторы риска. Вредные привычки.</b>          Факторы риска. Вредные привычки.Меры профилактики.</p>	Лекция с фронтальным опросом	2
5	<p><b>Тема 5.Понятие болезнь. Классификация заболеваний. Наиболее распространенные заболевания: причины их возникновения и меры профилактики.</b>          Понятие болезнь. Классификация заболеваний. Понятие о неинфекционных заболеваниях и методах оздоровления. Инфекционные болезни, основные принципы профилактики. Наиболее распространенные заболевания: причины их возникновения и меры профилактики. Заболевания, передающиеся половым путем (ЗПП) и их классификация. ВИЧ – инфекция. СПИД. Гепатиты.</p>	Лекция с просмотром видеофильма	2
6	<p><b>Тема 6.Влияние окружающей среды на здоровье человека.</b>          Влияние окружающей среды на здоровье человека. Социальные, психические, биологические, физические и химические факторы, их характеристика.</p>	Лекция с сопровождением слайдами	2
7	<p><b>Тема 7.Брак и семья. Культура взаимоотношения полов.</b>          Семья и современное общество. Влияние семейных отношений на здоровье человека. Функции семьи. Условия и порядок заключения брака.</p>	Лекция с фронтальным опросом	2
8	<p><b>Тема 8.Половое воспитание. Основные принципы формирования репродуктивного здоровья.</b>          Половое воспитание. Нравственность и формирование правильного взаимоотношения полов как составляющая ЗОЖ. Основные принципы формирования репродуктивного здоровья. Основы гигиенического поведения супругов.</p>	Лекция с фронтальным опросом	2
9	<p><b>Тема 9.Основы поведения человека в условиях вынужденного автономного пребывания в природной среде.</b>          Стратегия выживания в природной среде. Порядок действий. Ориентирование на местности. Временное укрытие. Подача сигналов бедствия.</p>	Лекция с фронтальным опросом	2
10	<p><b>Тема 10.Особенности города как среды обитания.</b>          Зоны повышенной опасности в городе. Службы, обеспечивающие безопасность города и ее жителей, правила их вызова.</p>	Лекция с фронтальным опросом	2
11	<p><b>Тема11.Терроризм, основные понятия и признаки.Основные угрозы для граждан России.</b>          Мировой терроризм. Основные угрозы для граждан Рос-</p>	Лекция с разбором	2

	сии.Порядок действий при возникновении террористической угрозы.	конкретных ситуаций	
12	<b>Тема 12. Чрезвычайные ситуации. Классификация чрезвычайных ситуаций и их общая характеристика.</b> Определение ЧС. Классификация чрезвычайных ситуаций.Природные и техногенные ЧС, общая характеристика.	Лекция с фронтальным опросом	2
	<b>Итого за 1 семестр:</b>		<b>24</b>
13	<b>Тема 13.ЧС техногенного характера, ЧС природного характера</b> Чрезвычайные ситуации гидрологического, геологического, метеорологического и биологического происхождения.	Лекция с разбором конкретных ситуаций	2
14	<b>Тема 14.Мероприятия по защите населения в чрезвычайных ситуациях.</b> Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Мероприятия по защите населения в чрезвычайных ситуациях. Эвакуация населения. Укрытие населения в защитных сооружениях. Средства индивидуальной и коллективной защиты. Обеззараживание и санитарная обработка. Стихийные бедствия и их медико-биологические последствия. Первая помощь при стихийных бедствиях. Чрезвычайные ситуации военного характера. Современные средства поражения.	Лекция с фронтальным опросом	2
15	<b>Тема 15. Гражданская оборона. Структура управления и органы управления гражданской обороной.</b> Гражданская оборона, история ее создания, предназначения и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при введении боевых действий или вследствие этих действий. Организация управления гражданской обороной. Структура управления и органы управления гражданской обороной.	Просмотр видеофильма	2
16	<b>Тема 16.Радиационно – опасные, химически опасные, пожаро-и взрывоопасные объекты. Аварии. Правила поведения, обеспечивающие безопасность населения.</b> Радиационно – опасные, химически опасные, пожаро-и взрывоопасные объекты.Радиационная безопасность. Биологическая безопасность. Пожарная безопасность. Экологическая безопасность. Социальная безопасность.	Лекция с фронтальным опросом	2
17	<b>Тема 17.Оборона государства — элемент обеспечения безопасности.Вооруженные Силы Российской Федерации.</b> Законодательство Российской Федерации в области обороны. Правовые основы военной службы. Вооруженные Силы Российской Федерации – государственная военная организация, составляющая основу обороны страны. Виды Вооруженных Сил, рода войск, их предназначение. Вооруженные Силы (Сухопутные войска, Военно-воздушные силы и Военно-Морской флот).	Лекция с фронтальным опросом	2
18	<b>Тема 18. Содержание и структура воинской деятельности. Порядок подготовки граждан к военной службе.</b> Боевые традиции и история Вооруженных Сил России, символы воинской чести. Статус военнослужащих, их права и обязанности. Воинская дисциплина. Военно-учебные заведения. Военная символика.	Лекция с фронтальным опросом	2



19	<p><b>Тема 19. Воинский коллектив. Размещение и быт военнослужащих. Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих. Воинский учет. Призыв на военную службу.</b></p> <p>Обязательная подготовка к военной службе. Виды добровольной подготовки к военной службе. Призыв на военную службу. Прохождение военной службы по призыву. Пребывание в запасе. Виды воинской деятельности и их особенности. Общие требования, предъявляемые воинской деятельностью к духовным и физическим качествам, уровню образования призывников. Права и свободы военнослужащих. Альтернативная гражданская служба. Военные аспекты международного права. Опасности военной службы. Дисциплинарная, административная и уголовная ответственность военнослужащих. Социальная защищенность военнослужащих и их семей на период прохождения военной службы.</p>	Лекция с разбором конкретных ситуаций	2
20	<p><b>Тема 20. Основы физиологии труда. Работоспособность и ее динамика. Обеспечение комфортных условий жизнедеятельности. Влияние параметров микроклимата на самочувствие человека. Значение режима труда и отдыха для гармоничного развития человека.</b></p> <p>Основы физиологии труда. Классификация основных форм трудовой деятельности человека. Классификация условий трудовой деятельности человека. Работоспособность и ее динамика. Обеспечение комфортных условий жизнедеятельности. Влияние параметров микроклимата на самочувствие человека. Профилактика неблагоприятного воздействия микроклимата. Теплообмен человека с окружающей средой. Влияние параметров микроклимата на самочувствие человека. Гигиеническое нормирование параметров микроклимата. Значение режима труда и отдыха для гармоничного развития человека.</p>	Лекция с фронтальным опросом	2
21	<p><b>Тема 21. Общие понятия о доврачебной медицинской помощи. Общие принципы оказания доврачебной медицинской помощи.</b></p> <p>Общие понятия о доврачебной медицинской помощи. Первая медицинская помощь при ранениях, несчастных случаях и заболеваниях. Переохлаждение и обморожение, первая медицинская помощь при обморожении. Первая медицинская помощь при остановке сердца. Понятия клинической смерти и реанимация. Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких.</p>	Лекция с показом слайдов	2
22	<p><b>Тема 22. Неотложная доврачебная помощь при различных состояниях. Признаки жизни и смерти.</b></p> <p>Первая доврачебная помощь при ожогах. Солнечный и тепловой удар. Первая доврачебная помощь при неотложных состояниях. Острая сердечная недостаточность. Острые заболевания органов брюшной полости. Почечная колика и острая задержка мочевыведения. Аллергические реакции и анафилактический шок. Приступы бронхиальной астмы. Ложный круп. Сахарный диабет и его осложнения. Особенности гипо- и гипергликемического состояния у детей. Головная боль.</p> <p>Первая доврачебная помощь при кровотечениях. Кровотечения, их виды. Первая медицинская помощь при кровотечениях.</p> <p>Первая доврачебная помощь при переломах. Первая медицин-</p>	Лекция с показом слайдов	2

	ская помощь: электротравма, шок, синдром длительного сдавливания (раздавливания) тканей. Первая доврачебная помощь при различных отравлениях. Понятие об отравлении. Виды отравлений и первая доврачебная помощь при них. Признаки жизни и смерти.		
23	<b>Тема 23. Соблюдение мер безопасности во время проведения экскурсий, турпоходов, турпоездов и отдыха на природе.</b> Соблюдение необходимых мер безопасности во время проведения экскурсий, турпоходов, турпоездов и отдыха на природе. Безопасность в дорожно-транспортных ситуациях. Безопасность при пользовании различными видами транспорта.	Лекция	2
24	<b>Тема 24. Круглый стол на тему: «ОБЖ и туризм»</b>	Круглый стол	
<b>ИТОГО за 2 семестр:</b>			<b>24</b>
<b>ИТОГО за 1 и 2 семестры:</b>			<b>48</b>

### 2.3. Наименование и краткое содержание лабораторных работ

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

### 2.4. Наименование и краткое содержание практических занятий

№	Наименование разделов и тем дисциплины, их краткое содержание	Использование активных и интерактивных форм	Часы
1.	<b>Практическое занятие №1. ЗОЖ и его составляющие.</b> <b>Вопросы для обсуждения:</b> - ЗОЖ и его составляющие; - основные принципы формирования здоровья и здорового образа жизни; - питание и здоровье; - движение и здоровье; - закаливание и здоровье; - труд и здоровье.	Устный опрос	2
2.	<b>Практическое занятие №2. Факторы риска. Вредные привычки.</b> <b>Вопросы для обсуждения:</b> вредные привычки и их социальные последствия; - факторы и группы риска; - факторы, разрушающие здоровье.	Устный опрос	2
3.	<b>Практическое занятие №3. Половое воспитание. Основные принципы формирования репродуктивного здоровья.</b> <b>Вопросы для обсуждения:</b> - что такое репродуктивное здоровье; - заболевания, передающиеся половым путем, формы передачи, причины, способствующие заражению, меры профилактики; - уголовная ответственность за заражения венерической болезнью; - ВИЧ - инфекция и СПИД-заболевание, краткая характеристика и пути заражения, профилактика СПИДа, ответственность за заражение ВИЧ-инфекцией; - как подготовиться к семейной жизни; - как подготовиться к рождению детей; - вредные привычки в семейной жизни.	Круглый стол	4

4.	<p><b>Практическое занятие №4. Основы поведения человека в условиях вынужденного автономного пребывания в природной среде. Вопросы для обсуждения:</b></p> <p>орядок действий при аварии транспортных средств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- порядок действий при решении оставаться на месте;</li> <li>- порядок действий при решении об уходе с места аварии;</li> <li>- правила ориентирования на местности;</li> <li>- обеспечение пищей и водой;</li> <li>- организация временного укрытия;</li> <li>- подача сигналов бедствия;</li> <li>- факторы, способствующие выживанию.</li> </ul>	Решение ситуационных задач	2
<b>Итого в 1 семестре</b>			10
5.	<p><b>Практическое занятие №5. ЧС техногенного характера, ЧС природного характера.</b></p> <p><b>Вопросы для обсуждения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ЧС при землетрясениях, основные характеристики землетрясений, проявление последствий землетрясения, действие населения, мероприятия и защита от последствий землетрясений;</li> <li>- зона ЧС при наводнениях, основные характеристики наводнения, действия населения при затоплении;</li> <li>- ЧС биологического характера, зона биологического заражения, возбудители наиболее опасных инфекций и их специфические особенности, предупредительные меры против инфекционных заболеваний, санитарно-гигиенические и противоэпидемические мероприятия, действия населения, обсервация, карантин;</li> <li>- природные ЧС, связанные с воздействиями стихийных явлений физической природы (землетрясения, ураганы, цунами, сели оползни и т.д.), медико - социальные последствия;</li> <li>- ЧС техногенного характера.</li> </ul>	Устный опрос	4
6.	<p><b>Практическое занятие №6. Радиационно – опасные, химически опасные, пожаро-и взрывоопасные объекты. Аварии. Правила поведения, обеспечивающие безопасность населения.</b></p> <p><b>Вопросы для обсуждения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения,</li> <li>- ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва,</li> <li>- химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по назначению и воздействию на организм;</li> <li>- современные обычные средства поражения, их поражающие факторы;</li> <li>- мероприятия по защите населения от современных средств поражения.</li> </ul>	Устный опрос	2
7.	<p><b>Практическое занятие №7. Основы физиологии труда. Работоспособность и ее динамика. Обеспечение комфортных условий жизнедеятельности. Влияние параметров микроклимата на самочувствие человека. Значение режима труда и отдыха для гармоничного развития человека.</b></p> <p><b>Вопросы для обсуждения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работоспособность и ее динамика;</li> <li>- особенности организации труда студентов;</li> <li>- влияние параметров микроклимата на самочувствие человека;</li> <li>- профилактика неблагоприятного воздействия микроклимата;</li> </ul>	Устный опрос	2

	- гигиеническое нормирование параметров микроклимата.		
8.	<b>Практическое занятие №8. Общие понятия о доврачебной медицинской помощи. Общие принципы оказания доврачебной медицинской помощи.</b> <b>Вопросы для обсуждения:</b> - общие понятия о доврачебной медицинской помощи; - общие принципы оказания доврачебной медицинской помощи; - первая доврачебная помощь при неотложных состояниях: острая сердечная недостаточность, острые заболевания органов брюшной полости, почечная колика и острая задержка мочевыведения, аллергические реакции и анафилактический шок, приступы бронхиальной астмы, ложный круп, сахарный диабет и его осложнения, особенности гипо- и гипергликемического состояния у детей.	Решение ситуационных задач	4
9.	<b>Практическое занятие №9. Неотложная доврачебная помощь, при различных состояниях. Признаки жизни и смерти.</b> <b>Вопросы для обсуждения:</b> - кровотечения, их виды; первая медицинская помощь при кровотечениях: способы временной остановки кровотечений, правила наложения кровоостанавливающего жгута; - травматические переломы: закрытые (без повреждения кожи) и открытые (с повреждением кожи в месте перелома), основные мероприятия при переломах костей: создание неподвижности костей в области перелома; проведение мер, направленных на борьбу с шоком и его предупреждение; организация скорой доставки пострадавшего в лечебное учреждение; - Ранения, их виды, первая медицинская помощь при ранениях: правила наложения повязок на голову, верхние и нижние конечности; - понятия клинической смерти и реанимация, первая медицинская помощь при остановке сердца: правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких.	Решение ситуационных задач	4
10.	<b>Практическое занятие №10. Соблюдение необходимых мер безопасности во время проведения экскурсий, турпоходов, турпоездов и отдыха на природе.</b> <b>Вопросы для обсуждения:</b> - меры безопасности во время проведения экскурсий, - меры безопасности во время проведения турпоходов, турпоездов и отдыха на природе; - безопасность при пользовании различными видами транспорта.	Устный опрос	2
11.	<b>Практическое занятие №11. Круглый стол на тему: «ОБЖ и туризм»</b>	Круглый стол	2
12.	<b>Итого за 2 семестр:</b>		<b>20</b>
	<b>Итого за 1 и 2 семестры:</b>		<b>30</b>

## 2.5 Виды и содержание самостоятельной работы студента; формы контроля

№	Наименование разделов и тем дисциплины, их краткое содержание; вид самостоятельной работы	Форма контроля	Зачетные единицы (часы)
1.	Тема 1. Основные понятия о здоровье. ЗОЖ и его составляющие.	Устный опрос	2

	Понятия велнес, профилактика заболеваемости, фитопрофилактика. Всемирная организация здравоохранения.		
2.	<b>Тема 3.Факторы, определяющие здоровье человека.</b> Закаливание. Физкультура и спорт. Здоровое питание. Режим труда и отдыха.	Устный опрос	2
3.	<b>Тема 4.Факторы риска. Вредные привычки.</b> Влияние табачного дыма на здоровье и на окружающих людей (пассивное курение). Токсикомания, современные средства и профилактика. Тонизирующие напитки.	Рефераты	2
4.	<b>Тема 6.Влияние окружающей среды на здоровье человека.</b> Экологические проблемы КМВ. Экологические проблемы в г.Пятигорске. Санитарно-гигиенические нормы и правила. ГОСТы.	Устный опрос	2
5.	<b>Тема 7. Брак и семья. Культура взаимоотношения полов.</b> Социальное здоровье. Сексуальная культура и здоровье. Заболевания, передаваемые половым путем и их профилактика.	Рефераты	2
6.	<b>Тема 11.Терроризм, основные понятия и признаки.</b> Современная картина мировой террористической угрозы.	Устный опрос	2
	<b>Итогов 1 семестре</b>		12
7.	<b>Тема 13.ЧС техногенного характера, ЧС природного характера.</b> Экологические ЧС. Сели, оползни, снежные лавины. Аварии на атомных станциях. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).	Презентации	2
8.	<b>Тема 15.Гражданская оборона. Структура управления и органы управления гражданской обороной.</b> Гражданская оборона, история ее создания и предназначение. Задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при введении боевых действий или вследствие этих действий.	Устный опрос	2
9.	<b>Тема 16. Радиационно – опасные, химически опасные, пожаро-и взрывоопасные объекты. Аварии. Правила поведения, обеспечивающие безопасность населения.</b> Радиационная безопасность. Биологическая безопасность. Пожарная безопасность. Экологическая безопасность.	Рефераты	2

10.	<b>Тема 17.Оборона государства — элемент обеспечения безопасности. Вооруженные Силы Российской Федерации.</b> Вооруженные Силы Российской Федерации – государственная военная организация, составляющая основу обороны страны. Виды Вооруженных Сил, рода войск, их предназначение. Вооруженные Силы (Сухопутные войска, Военно-воздушные силы и Военно-Морской флот). Правовые основы военной службы.	Устный опрос	2
11.	<b>Тема 22.Неотложная доврачебная помощь, при различных состояниях. Признаки жизни и смерти.</b> Первая доврачебная помощь при ожогах. Солнечный и тепловой удар. Переохлаждение и обморожение, первая доврачебная помощь при обморожении. Утопление, виды утопления. Первая доврачебная помощь при утоплении.	Презентации	3
<b>Итого во 2 семестре:</b>			11
<b>Итого в 1и 2 семестрах:</b>			<b>23</b>

#### Темы рефератов

1. Факторы, формирующие здоровье.
2. Составляющие здорового образа жизни.
3. Последствия вредного влияния курения на здоровье человека и его потомство.
4. Особенности репродуктивного здоровья женщины.
5. Чрезвычайные ситуации биологического характера.
6. Профилактика инфекционных заболеваний при путешествии в жаркие страны.
7. СПИД.
8. Гепатит С.
9. Способы выживания в природной среде.
10. Съедобные и несъедобные растения и грибы.
11. Анафилактический шок, неотложная помощь.
12. Гипогликемическая кома, неотложная помощь.
13. Кровоостанавливающие средства народной медицины.
14. Травматический шок, неотложная помощь.
15. Отравление наркотиками, неотложная помощь.
16. Отравление этиловым и метиловым спиртом, неотложная помощь.

## **Темы индивидуальных проектов**

1. Велнес как образ жизни.
2. Вредные привычки и их последствия.
3. Основные принципы формирования репродуктивного здоровья.
4. Влияние семейных отношений на здоровье человека.
5. Опасные инфекционные заболевания.
6. Меры безопасности во время проведения турпоходов, турпоездов и отдыха на природе.
7. Экология и здоровье.
8. Стресс и психосоматические заболевания.
9. Город как среда обитания, опасности.
10. Мировые террористические угрозы.

### 3. ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

По данной дисциплине в учебном плане предусмотрен **дифференцированный зачет**.

#### **Вопросы к дифференцированному зачету.**

1. Браки и семья, основные понятия. Условия и порядок заключения брака. Семья в современном обществе. Функции семьи. Влияние семейных отношений на здоровье человека.
2. Семейное законодательство Российской Федерации. Личные права и обязанности супругов. Нравственность и вопросы формирования правильного взаимоотношения полов как составляющие здорового образа жизни.
3. Болезни, передаваемые половым путем, причины, способствующие заражению, меры профилактики. ВИЧ-инфекция и СПИД.
4. Наркомания и токсикомания, общие понятия. Последствия употребления наркотиков для здоровья человека. Меры профилактики наркозависимости.
5. Курение и его влияние на здоровье человека. Табачный дым, его составные части, влияние табачного дыма на окружающих (пассивное курение).
6. Общие понятия о доврачебной медицинской помощи и общие принципы ее оказания. Неотложная доврачебная помощь, при различных состояниях. Признаки жизни и смерти.
7. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, меры, принимаемые по защите населения от их последствий. Организация оповещения и информации населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях.
8. Уголовная ответственность несовершеннолетних. Виды наказаний, назначаемые несовершеннолетним.
9. История создания гражданской обороны, ее предназначение и основные задачи по защите населения.
10. Современные средства поражения, их краткая характеристика, поражающие факторы.
11. Защитные сооружения гражданской обороны, их предназначение. Правила поведения в защитных сооружениях.
12. Средства индивидуальной и коллективной защиты населения, их предназначение.
13. Наиболее распространенные инфекционные болезни, причины их возникновения, меры профилактики инфекций. Связь образа жизни с профилактикой заболеваний. Значение соблюдения правил личной и общественной гигиены для здоровья человека.
14. Основные понятия здоровья человека. Здоровье и благополучие человека.
15. Здоровый образ жизни как система индивидуального поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Значение режима труда и отдыха для гармоничного развития человека, его духовных и физических качеств.



16. Факторы, формирующие здоровье человека. Двигательная активность и ее значение для здорового человека. Закаливание организма, его значение для укрепления здоровья человека. Рациональный режим питания.

17. История создания Вооруженных Сил Российской Федерации, ее связь с историей и становлением Российского государства. Роль и место Вооруженных Сил Российской Федерации в системе обеспечения национальной безопасности страны.

18. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды Вооруженных Сил, рода войск. История государственных наград за военные отличия в России. Ордена Российской Федерации. Дни воинской славы (победные дни) России – память поколений о ратных подвигах защитников Отечества.

19. Статус военнослужащего, его права и свободы. Военная служба по призыву и ее особенности.

Основные понятия о воинской обязанности. Организация воинского учета. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих.

20. Организация призыва на военную службу. Основание и порядок предоставления отсрочки и освобождение от воинской службы. Военная присяга – основной закон воинской жизни. Порядок приведения военнослужащих к военной присяге. Воинская дисциплина и ее значение в современных условиях.

21. Основные виды воинской деятельности. Воинские звания военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации. Военная форма одежды. Общие требования воинской деятельности к уровню подготовки призывников. Основные положения по приему гражданской молодежи в образовательные учреждения военного профессионального образования.

22. Влияние окружающей среды на здоровье человека. Социальные, психические, биологические, физические и химические факторы, их характеристика.

23. Основы поведения человека в условиях вынужденного автономного пребывания в природной среде.

24. Основы физиологии труда. Классификация основных форм трудовой деятельности человека. Классификация условий трудовой деятельности человека.

25. Работоспособность и ее динамика.

26. Обеспечение комфортных условий жизнедеятельности. Влияние параметров микроклимата на самочувствие человека. Значение режима труда и отдыха для гармоничного развития человека.

## 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Рекомендуемая литература

#### 4.1.1. Основная литература:

1. Арустамов Э.А. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : Учебник для бакалавров / Под ред. проф. Э. А. Арустамова. — 19-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2015. — 448 с. - ISBN 978-5-394-02494-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=513821>
2. Графкина М. В. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / М.В. Графкина, Б.Н. Нюнин, В.А. Михайлов. - М.: Форум: НИЦ Инфра-М, 2013. - 416 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат). (переплет) ISBN 978-5-91134-681-2
3. Дзю Е. Л. Безопасность жизнедеятельности. Оказание доврачебной помощи при несчастных случаях [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Новосиб. гос. аграр. ун-т, Инженер. ин-т; сост.: Н.Н. Подзорова, В.А. Понуровский, Н.И. Мармулева, Е.Л. Дзю. - Новосибирск: Изд-во НГАУ, 2013. - 123 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=516476>
4. Коханов В. Н. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / В.Н. Коханов, Л.Д. Емельянова, П.А. Некрасов. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 400 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат). (переплет) ISBN 978-5-16-006522-9
5. Маслова В. М. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие / В.М. Маслова, И.В. Кохова, В.Г. Ляшко; Под ред. В.М. Масловой - 3 изд., перераб. и доп. - М.: Вузовский учебник: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 240 с.: 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-9558-0279-4
6. Маслова Л.Ф. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.Ф. Маслова. – Ставрополь, СтГАУ, 2014. – 88 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=513995>
7. Муравья Л. А. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : Учеб. пособие для вузов / Под ред. проф. Л.А. Муравья. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. - ISBN 978-5-238-00352-8.
8. Мурадова Е. О. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. пособие / Е.О. Мурадова. - М.: ИЦ РИОР: НИЦ Инфра-М, 2013. - 124 с.: 70x100 1/32. - (ВПО: Бакалавриат). (обложка, карм. формат) ISBN 978-5-369-01102-7
9. Свиридова Н. В. Безопасность жизнедеятельности: конспект лекций в терминах и определениях [Электронный ресурс] : Учеб. пособие / Н. В. Свиридова. - 2-е изд., испр. и доп. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2011. - 180 с. - ISBN 978-5-7638-2197-0.
10. Холостова Е. И. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : Учебник для бакалавров / Под ред. докт. ист. н., проф. Е. И. Холостовой, докт. пед. н., проф. О. Г. Прохоровой. - М. : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2013. - 456 с. - ISBN 978-5-394-02026-1.

#### 4.1.2. Дополнительная литература:

1. Айзман Р. И. Экологическая и продовольственная безопасность: учебное пособие /Р.И. Айзман, М.В. Иашвили, С.В. Петров и др. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 240 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат) (Переплёт 7БЦ) ISBN 978-5-16-010973-2
2. Горбунова Л. Н. Васильев, С. И. Основы промышленной безопасности. Ч. 1 : в 2 ч. [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С. И. Васильев, Л. Н. Горбунова. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2012. - 502 с. - ISBN 978-5-7638-2320-2, 978-5-7638-2321-9
3. Енджиевский Л. В. История аварий и катастроф [Электронный ресурс] : монография / Л. В. Енджиевский, А. В. Терешкова. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2013. - 440 с. - ISBN 978-5-7638-2771-2.

4. Ефимова Н. С. Основы психологической безопасности: Учебное пособие/Ефимова Н. С. - М.: ИД ФОРУМ, НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 192 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование) (Переплёт 7БЦ) ISBN 978-5-8199-0415-2
5. Ищейнов В. Я. Основные положения информационной безопасности: Учебное пособие/В.Я.Ищейнов, М.В.Мецатунян - М.: Форум, НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 208 с.: 60x90 1/16. - (Профессиональное образование) (Обложка) ISBN 978-5-00091-079-5
6. Овчинников А. И. Основы национальной безопасности: Учебное пособие/А.И.Овчинников, А.Ю.Мамычев, А.Г.Кравченко - М.: ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 235 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование) (Переплёт) ISBN 978-5-369-01454-7
7. Оноприенко М. Г. Безопасность жизнедеятельности. Защита территорий и объектов эконом. в чрезвычайных ситуац.: Учеб. пос. / М.Г.Оноприенко - М.: Форум: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 400 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавр.). (п) ISBN 978-5-91134-831-1
8. Феоктистова Т. Г. Производственная санитария и гигиена труда: Учебное пособие / Т.Г. Феоктистова, О.Г. Феоктистова, Т.В. Наумова. - М.: НИЦ Инфра-М, 2013. - 382 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат). (переплет) ISBN 978-5-16-004894-9

#### **4.1.3. Методическая литература:**

1. Павлюк М.И. Методические указания для самостоятельной работы по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» по специальности 43.02.10 Туризм – Пятигорск, 2017

#### **4.1.4. Интернет-ресурсы:**

1. <http://znanium.com>- Электронная библиотека.

#### **4.2. Программное обеспечение:**

- Операционная система Windows XP.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Перечень подтверждаемых компетенций
<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- распознавать возникающие в повседневной жизни опасные ситуации природного, техногенного и социального характера и владеть правилами поведения в них;</li> <li>- оказывать первую доврачебную помощь при ранениях, несчастных случаях и заболеваниях;</li> <li>- использовать полученные знания в своей профессиональной деятельности и повседневной жизни.</li> </ul> <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретические основы дисциплины;</li> <li>- основные положения о семье и ее роли в современном обществе, ряд положений Семейного кодекса Российской Федерации, определяющие семейно-брачные отношения;</li> <li>- основы здорового образа жизни, психологические и физиологические особенности подростка;</li> <li>- факторы, влияющие на здоровье человека (режим труда и отдыха, двигательная активность, закаливание, питание, личная гигиена, вредные привычки и т.д.).</li> <li>- об основных мероприятиях проводимых Единой Государственной Системой предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) по защите населения в мирное и военное время;</li> <li>- о деятельности службы Гражданской обороны;</li> <li>- о подготовке к военной службе;</li> <li>- о влиянии антропогенной деятельности на биосферу;</li> <li>- о наиболее распространенных ин-</li> </ul>	<p>Собеседование Письменный опрос</p>	<p>ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9</p>

<p>фекционных заболеваниях, а также причинах их возникновения и мерах профилактики;</p> <p>- о правилах поведения человека в условиях вынужденной автономии.</p>		
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--