

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

на 2022-2023 учебный год

по дисциплине **ОУД.07 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Составлен на основании рабочей программы, одобренной Методическим советом  
ГБПОУ ДЗМ «МК № \_\_\_\_» Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рассмотрен на заседании предметной (цикловой) комиссии № \_\_\_\_  
от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Специальность 34.02.01. Сестринское дело

На базе \_\_\_\_\_  
*основного общего образования / среднего общего образования*

Форма обучения \_\_\_\_\_  
*очная / очно-заочная*

Год начала подготовки 2022

Курс	Семестр	Максимальная учебная нагрузка (ак.час.)	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (ак.час.)	в том числе:		Курсовая работа (проект) (ак.час.)	Самостоятельная нагрузка (ак.час.)	Форма промежуточной аттестации
				Теоретические занятия (ак.час.)	Практические занятия (ак.час.)			
I	1	51	34	34	-	-	17	
I	2	66	44	44	-	-	22	ДЗ
Всего по дисциплине		117	78	78			39	

Авторы-составители: Игнатюк Л.Ю., Булдаков В.А., Ермаков Н.И., Крылова Е. В., Синькова С.А.

Председатель предметной (цикловой) комиссии \_\_\_\_\_

## Содержание тематического плана

№ занятия	Наименование тем	Количество ак.час.		Вид занятия	Материально-техническое обеспечение	Задания для обучающихся	
		Аудиторных занятий	Самостоятельной работы			Виды самостоятельной работы	Учебная литература
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Курс I семестр 1</b>							
<b>Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>							
1.	Здоровье и здоровый образ жизни.	2	1	теоретическое занятие	Учебник. Опорный конспект. Презентация. Таблицы/схемы «Составляющие ЗОЖ и их влияние на здоровье человека»	Составить интеллект карты на тему: «Здоровый образ жизни - основа укрепления и сохранения личного здоровья»	стр. 6-19, 20-24
2.	Факторы, способствующие укреплению здоровья.	2	1	теоретическое занятие	Учебник Опорный конспект. Презентация по теме занятия. Диаграмма «Факторы, влияющие на здоровье»	Подготовить реферативное сообщение по теме: «Роль физической культуры в сохранении здоровья»	стр.24-38
3.	Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.	2	1	теоретическое занятие	Учебник Опорный конспект. Презентация по теме занятия, учебный фильм	Подготовить доклад по теме «Компьютерные игры и их влияние на организм человека»	стр. 12-19
4.	Вредные привычки	2	1	теоретическое	Учебник	Составить	стр. 38-47

	и их профилактика.			занятие	Опорный конспект. Презентация.	интеллект–карту: «Вредные привычки. Влияние на здоровье человека»	
5.	Алкоголь и его влияние на здоровье человека.	2	1	теоретическое занятие	Учебник Опорный конспект. Презентация.	Подготовить сочинение- рассуждение на тему «Алкоголь – это серьезная проблема или временное увлечение?»	стр. 38-41
6.	Курение и его влияние на состояние здоровья.	2	1	теоретическое занятие	Учебник Опорный конспект. Презентация.	Составить интеллект–карту «Курение как фактор риска заболеваний»	стр. 42-45
7.	Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения.	2	1	теоретическое занятие	Учебник Опорный конспект. Презентация. Таблицы.	Подготовить эссе на тему: «Мы против наркотиков!»	стр. 45-48
8.	Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.	2	1	теоретическое занятие	Учебник Опорный конспект. Презентация. Учебный фильм.	Составить интеллект карты на тему: «Пути сохранения репродуктивного здоровья общества»	стр. 48-59
<b>Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения</b>							
9.	Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного характера.	2	1	теоретическое занятие	Учебный фильм, таблица, презентация по теме занятия	Подготовить реферат по теме: «Характеристика ЧС природного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания»	стр. 60-64, 70-91
10.	Общие понятия и	2	1	теоретическое	Учебник	Составить интеллект	стр. 64-70

	классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера.			занятие	Опорный конспект. Презентация. Таблицы.	карты на тему: «Чрезвычайные ситуации как проблема современности»	
11.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).	2	1	теоретическое занятие	Учебник Опорный конспект. Презентация. Таблицы.	Составить интеллект карты на тему: «РСЧС. Организационные основы предупреждения и ликвидации ЧС»	стр. 91-99
12.	Гражданская оборона. Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.	2	1	теоретическое занятие	Учебник Опорный конспект. Презентация. Таблицы.	Подготовить пример речевой информации о возникновении ЧС и мерах защиты в конкретно сложившейся обстановке (письменно)	стр. 99-113
13.	Современные средства поражения и их поражающие факторы.	2	1	теоретическое занятие	Учебник Опорный конспект. Презентация. Таблицы.	Составить интеллект карты на тему: Современные средства поражения	Конспект
14.	Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.	2	1	теоретическое занятие	Учебник Опорный конспект. Презентация. Таблицы.	Составить таблицу на тему: Инженерная защита населения. Классификация. Примеры, особенности защитных сооружений	стр. 113-123
15.	Аварийно-	2	1	теоретическое	Учебник	Работа с учебником	стр. 124-130

	спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций.			занятие	Опорный конспект. Презентация.		
16.	Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника.	2	1	теоретическое занятие	Учебник Опорный конспект. Презентация.	Подготовить эссе по теме: «Терроризм как основная социальная опасность современности»	стр. 130-135
17.	Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.	2	1	теоретическое занятие	Учебник Опорный конспект. Презентация.	Составить интеллект карты по теме: «Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан»	стр. 135-145
	<b>Всего часов</b>	<b>34</b>	<b>17</b>				
<b>Курс <u>I</u> семестр <u>2</u></b>							
<b>Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность</b>							
1.	Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации.	2	1	теоретическое занятие	Учебник Опорный конспект. Презентация.	Составить блок-схему организации Вооруженных Сил РФ с указанием родов войск, их предназначением и вооружением	стр. 146-172
2.	Воинская обязанность и Обязательная	2	1	теоретическое занятие	Учебник Опорный конспект.	Подготовить презентацию по теме: «Основные виды	стр. 172-179

	подготовка граждан к военной службе.				Презентация.	вооружения и военной техники в Российской Федерации»	
3.	Призыв на военную службу. Прохождение военной службы по контракту. Альтернативная гражданская служба.	2	1	теоретическое занятие	Учебник Опорный конспект. Презентация.	Составление 10 тестовых заданий разного уровня сложности с эталонами ответов и критериями оценки на тему «Порядок призыва граждан на военную службу»	стр. 179-211
4.	Воинская дисциплина и ответственность	2	1	теоретическое занятие	Учебник Опорный конспект. Презентация.	Работа с учебником	стр. 211-234
5.	Качества личности военнослужащего. Ритуалы, традиции Вооруженных сил Российской Федерации.	2	1	теоретическое занятие	Учебник Опорный конспект. Презентация.	Подготовить эссе на тему: «Что такое патриотизм?» Составить интеллект карты по теме: Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации	стр. 235-253
6.	Дни воинской славы Вооруженных сил Российской Федерации.	2	1	теоретическое занятие	Учебник Опорный конспект. Презентация.	Подготовить реферат по теме: «Города – герои Российской Федерации»	стр. 150-151
7.	Элементы начальной военной подготовки.	2	1	теоретическое занятие	Учебник Опорный конспект. Презентация.	Подготовить сообщение на тему «Методики проведения строевой подготовки» «Методики проведения огневой	стр. 178-179

						подготовки»	
Раздел 4. Основы медицинских знаний							
8.	Понятие первой помощи.	2	1	теоретическое занятие	Учебник Опорный конспект. Презентация.	Составить интеллект-карту «Первая медицинская помощь»	стр. 253-257
9.	Первая помощь при переломах и ранах.	2	1	теоретическое занятие	Учебник Опорный конспект. Презентация. Имитаторы ранений	Составить ситуационную задачу по теме занятия с эталоном ответа	стр. 257-268
10.	Первая помощь при черепно-мозговых травмах и электрических травмах.	2	1	теоретическое занятие	Учебник Опорный конспект. Презентация.	Составить ситуационную задачу по теме занятия с эталоном ответа	стр. 264-265 268-271
11.	Первая помощь при синдроме длительного сдавления.	2	1	теоретическое занятие	Учебник Опорный конспект. Презентация.	Составить алгоритм первой помощи при синдроме длительного сдавления	стр. 271-272
12.	Первая помощь при кровотечениях.	2	1	теоретическое занятие	Учебник Опорный конспект. Презентация. Таблицы. Жгут артериальный, закрутка, бинты.	Составить ситуационную задачу по теме занятия с эталоном ответа	стр. 272-277
13.	Первая помощь при ожогах и	2	1	теоретическое занятие	Учебник Опорный	Подготовить	стр. 278-281 283-289

	воздействии высоких температур.				конспект. Презентация. Таблицы.	презентацию по теме занятия	
14.	Первая помощь при обморожениях и воздействии низких температур.	2	1	теоретическое занятие	Учебник Опорный конспект. Презентация. Таблицы.	Подготовить презентацию по теме занятия	стр. 281-282 290-293
15.	Первая помощь при отравлениях.	2	1	теоретическое занятие	Учебник Опорный конспект. Презентация.	Подготовить презентацию по теме: «Оказание первой помощи при бытовых травмах»	стр. 295-296
16.	Первая помощь при потере сознания.	2	1	теоретическое занятие	Учебник Опорный конспект. Презентация.	Подготовить презентацию по теме: «Первая помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте»	стр. 297-301
17.	Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути.	2	1	теоретическое занятие	Учебник Опорный конспект. Презентация. Манекен, наглядные пособия	Составить интеллект карты по теме: «Первая помощь при частичной и полной обструкции дыхательных путей»	стр. 293-294
18.	Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.	2	1	теоретическое занятие	Учебник Опорный конспект. Презентация. Таблицы.	Составить интеллект карты по теме: «СПИД – чума XXI века»	стр. 301-312
19.	Заболевания, передающиеся половым путем.	2	1	теоретическое занятие	Учебник Опорный конспект.	Составить таблицу «Сравнительная характеристика	стр. 312-314



					Презентация.	ЗППП»	
20	Беременность и гигиена при беременности.	2	1	теоретическое занятие	Учебник Опорный конспект. Презентация. Таблицы.	Составить таблицу: Признаки беременности (сомнительные, вероятные, достоверные)	стр. 318-322
21	Основы ухода за младенцем.	2	1	теоретическое занятие	Учебник Опорный конспект. Презентация. Таблицы.	Составить интеллект карты по теме: «Уход за младенцем»	стр. 323-329
22	Дифференцированный зачет.	2	1	теоретическое занятие			
	<b>Всего часов</b>	<b>44</b>	<b>22</b>				

## Информационное обеспечение реализации дисциплины

### 1. Основные печатные издания

1. Косолапова, Н. В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. — 7-е изд., стер. — Москва: Академия, 2020. — 368 с. — (Профессиональное образование).

### 2. Электронные издания

#### 2.1. Нормативно-правовая документация

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. Федеральный закон от 21.12.1994 № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (в ред. от 30.12.2021) - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
3. Федеральный закон от 31.05.1996 № 61-ФЗ «Об обороне» (в ред. от 11.06.2021) - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
4. Федеральный закон от 21.07.1997 № 116-ФЗ «О промышленной безопасности опасных производственных объектов» (в ред. от 11.06.2021) - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
5. Федеральный закон от 10.01.2002 № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды» (в ред. от 26.03.2022) - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
6. Федеральный закон от 25.07.2002 № 113-ФЗ «Об альтернативной гражданской службе» (в ред. от 31.07.2020) - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
7. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
8. Федеральный закон от 28.03.1998 № 53-ФЗ N 53-ФЗ (ред. от 30.12.2021) «О воинской обязанности и военной службе» - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
9. Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 26.03.2022) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 10.04.2022) - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
10. Постановление Правительства РФ от 30.12.2003 N 794 (ред. от 10.12.2021) «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций» - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
11. Военная доктрина Российской Федерации (утв. Президентом РФ 25.12.2014 N Пр-2976) - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
12. Гражданский кодекс Российской Федерации (часть первая) от 30.11.1994 № 51-ФЗ (ред. от 25.02.2022) - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
13. Гражданский кодекс Российской Федерации (часть вторая) от 26.01.1996 №14-ФЗ (ред. от 01.07.2021, с изм. от 08.07.2021) (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2022) - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
14. Гражданский кодекс Российской Федерации (часть третья) от 26.11.2001 N 146-ФЗ (ред. от 01.07.2021) - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
15. Гражданский кодекс Российской Федерации (часть четвертая) от 18.12.2006 N 230-ФЗ (ред. от 11.06.2021) (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2022) - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
16. Семейный кодекс Российской Федерации (утвержден Федеральным законом от 29.12.1995 № 223-ФЗ, (ред. от 02.07.2021) - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
17. Уголовный кодекс Российской Федерации (утвержден Федеральным законом от 13.06.1996 № 63-ФЗ) (ред. от 25.03.2022) - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
18. Приказ Минздрава России от 07.11.2012 N 586н «О внесении изменения в приложение N 2 к приказу Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 4 мая 2012 г. N 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых

оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2012 N 26405) - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>

19. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 04.05.2012 № 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи» (в ред. от 07.11.2012) (зарегистрирован в Минюсте РФ 16.05.2012 № 24183) - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
20. Приказ министра обороны Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации от 24.02.2010 № 96/134 «Об утверждении Инструкции об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования и учебных пунктах» (зарегистрировано в Минюсте РФ 12.04.2010, регистрационный № 16866). - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
21. Приказ Министра обороны РФ от 09.10.2020 N 525 «Об утверждении Правил ношения военной формы одежды, знаков различия военнослужащих, ведомственных знаков отличия и иных геральдических знаков в Вооруженных Силах Российской Федерации и Порядка смешения предметов существующей и новой военной формы одежды в Вооруженных Силах Российской Федерации» (Зарегистрировано в Минюсте России 16.11.2020 N 60927) - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
22. Указ Президента РФ от 10.11.2007 N 1495 (ред. от 24.12.2021) «Об утверждении общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации» (вместе с «Уставом внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации», «Дисциплинарным уставом Вооруженных Сил Российской Федерации», «Уставом гарнизонной и караульной служб Вооруженных Сил Российской Федерации») - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>

## **2.2. Учебная литература**

1. Акимов, В. В. Безопасность жизнедеятельности. Безопасность в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера: Учебное пособие/ В. А. Акимов, Ю. Л. Воробьев, М. И. Фалеев и др. Издание 2-е, переработанное – М.: Высшая школа, 2017. – 592 с.
2. Данилина, М.В. Практикум по основам безопасности жизнедеятельности: учебное пособие / М.В. Данилина. – Москва: РУСАЙНС, 2021. –308с.
3. Долгов, В. С. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник / В. С. Долгов. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 188 с. - URL: <https://e.lanbook.com/book/133903>
4. Микрюков, В.Ю. Основы безопасности жизнедеятельности + Приложение: дополнительные материалы: учебник / В.Ю. Микрюков – Москва: КНОРУС, 2022.- 290с.- (Среднее профессиональное образование).
5. Чиж, И.М. Безопасность жизнедеятельности человека в медицинских организациях: краткий курс / И.М. Чиж, В. Г. Баженов. – М.: Альфа-М, 2017. 192 с.

## **2.3. Учебно-методическая литература**

1. Баранов, В. П. Противодействие терроризму в России, странах Европы и других государствах мира // Статьи и информационные материалы. (В 2-х кн.). Кн. 1. / В.П. Баранов, В.П. Журавель – М.: Росгвардия; Федеральное гос. бюджет. учреждение науки Ин-т Европы Российской акад. наук ; Ред. журнала «На боевом посту», 2020. – 296 с.

2. Колесников, М. М. Основы безопасности жизнедеятельности. Обеспечение личной и государственной безопасности населения. Сохранение здоровья и основы медицинских знаний. Учебное пособие / М.М. Колесников, П.С. Сабуров. — Владимир: Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н. Г. Столетовых (ВлГУ), 2019. — 215 с.
3. Чернуха, Г. А. Безопасность жизнедеятельности человека. Радиационная безопасность: учеб.- метод. пособие / Г. А. Чернуха, Ю. В. Азаренко. – Горки: БГСХА, 2019. – 141 с.

### **3. Перечень ресурсов и информационных справочных систем информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. BOOK.ru [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система - URL: <https://www.book.ru/index/>.
2. IPRbooks [Электронный ресурс]: Электронно-библиотечная система - URL: <http://www.iprbookshop.ru>
3. Med-Edu.ru [Электронный ресурс]: медицинский видеопортал. - URL: <http://www.med-edu.ru/>.
4. Академик. [Электронный ресурс]: Словари и энциклопедии. - URL: <https://dic.academic.ru/>
5. Академия [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система - URL: <https://academia-library.ru/>.
6. Государственные символы России. История и реальность. [Электронный ресурс]: - URL: <http://www.simvolika.rsl.ru>
7. Консультант плюс [Электронный ресурс]: справочно-правовая система - URL: <http://www.consultant.ru/>.
8. Консультант студента [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система - URL: <https://www.studentlibrary.ru/>.
9. Лань [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система - URL: <https://e.lanbook.com/>.
10. Милитера. [Электронный ресурс]: Военная литература. URL: <http://militera.lib.ru/>
11. Министерство Здравоохранения Российской Федерации [Электронный ресурс]: сайт. - URL: <https://www.rosminzdrav.ru/>
12. Министерство обороны Российской Федерации (Минобороны России) [Электронный ресурс]: сайт. - URL: <http://mil.ru/>
13. Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС России) [Электронный ресурс]: сайт. - URL: <http://www.mchs.gov.ru/>
14. Музей Военно-Воздушных Сил [Электронный ресурс]: - URL: <http://www.monino.ru>.
15. Проект «ПОБЕДИТЕЛИ: [Электронный ресурс]: Солдаты Великой войны». URL: <http://www.pobediteli.ru>
16. Федеральная служба безопасности Российской Федерации (ФСБ РФ) [Электронный ресурс]: сайт. - URL: <http://www.fsb.ru/fsb.htm>
17. Федеральная электронная медицинская библиотека Минздрава России [Электронный ресурс]. - URL: <http://feml.scsml.rssi.ru/>.
18. Центральный музей Военно-воздушных сил [Электронный ресурс]: Виртуальный тур по ЦМ ВВС. - URL: <https://cmvvs.ru>

### **4. Дополнительные источники**

1. Вопросы питания [Электронный ресурс] // Научная электронная библиотека. URL: <https://www.elibrary.ru/>.
2. Вопросы диетологии [Электронный ресурс] // Научная электронная библиотека. URL: <https://www.elibrary.ru/>.

3. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников и [др.]. – 18-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2017–176 с.