

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Обшаровский государственный техникум им. В.И.Суркова»

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБПОУ  
«Обшаровский государственный  
техникум им. В.И.Суркова»  
\_\_\_\_\_ Захаров Н.В.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**ОУП. 07 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
общеобразовательного цикла  
основной образовательной программы  
**ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА**  
по специальности: 39.02.01 Социальная работа  
Квалификация: специалист по социальной работе  
Срок обучения: 2 года 10 месяцев

с.Обшаровка, 2021г.

Рабочая программа учебного предмета ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности разработана и реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования, федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности: 39.02.01 Социальная работа , рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), примерной программы учебного предмета ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Организация-разработчик: ГБПОУ ОГТ им. В.И. Суркова

Разработчики: Жоголев В.А. – рук. физвоспитания

Рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии  
протокол № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021г.

Председатель МК \_\_\_\_\_

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3.
2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	10
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	11
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	18
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА...	21

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета ориентирована на реализацию компонента федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего (полного) общего образования ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности на базовом уровне в пределах программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) среднего профессионального образования с учетом профиля получаемого профессионального образования. Содержание программы ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности направлено на достижение следующих целей:

- повышение уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз (жизненно важные интересы — совокупность потребностей, удовлетворение которых надежно обеспечивает существование и возможности прогрессивного развития личности, общества и государства);
- снижение отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;
- формирование антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- обеспечение профилактики асоциального поведения учащихся.

На изучение предмета ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности по специальности: 39.02.01 Социальная работа отводится 105 часов в соответствии с разъяснениями по реализации федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение предмета ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности.

Контроль качества освоения предмета ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на предмет, как традиционными, так и инновационными методами, включая компьютерное тестирование. Результаты контроля учитываются при подведении итогов по предмету.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.

Дифференцированный зачет по предмету проводится за счет времени, отведенного на его освоение.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В современных условиях глобализации развития мировой экономики, усложнения, интенсификации и увеличения напряженности профессиональной деятельности специалистов существенно возрастает общественно-производственное значение состояния здоровья каждого человека. Здоровье становится приоритетной социальной ценностью. В связи с этим исключительную важность приобретает высокая профессиональная подготовка специалистов различного профиля к принятию решений и действиям по предупреждению чрезвычайных ситуаций (ЧС), а при их возникновении — к проведению соответствующих мероприятий по ликвидации их негативных последствий, и прежде всего к оказанию первой помощи пострадавшим.

Общеобразовательная учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» изучает риски производственной, природной, социальной, бытовой, городской и других сред обитания человека как в условиях повседневной жизни, так и при возникновении чрезвычайных ситуаций техногенного, природного и социального характера. Данная дисциплина является начальной ступенью в освоении норм и правил безопасности и обеспечении комфортных условий жизнедеятельности.

Основными содержательными темами программы являются: введение в дисциплину, обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья, государственная система обеспечения безопасности населения, основы обороны государства и воинская обязанность, основы медицинских знаний.

Действующее законодательство предусматривает обязательную подготовку по основам военной службы для лиц мужского пола, которая должна проводиться во всех профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования. В связи с этим программой предусмотрено проведение в конце учебного года для обучающихся мужского пола пятидневных учебных сборов (35 часов), сочетающих разнообразные формы организации теоретических и практических занятий. В итоге у юношей формируется адекватное представление о военной службе, развиваются качества личности, необходимые для ее прохождения.

Для девушек в программе предусмотрен раздел «Основы медицинских знаний». В процессе его изучения формируются знания в области медицины, умения оказывать первую медицинскую помощь при различных травмах. Девушки получают сведения о здоровом образе жизни, основных средствах планирования семьи, ухода за младенцем, поддержании в семье духовности, комфортного психологического климата.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В программе приведены два варианта примерных тематических планов для организации образовательного процесса при изучении учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» (I вариант — совместное обучение юношей и девушек, II вариант — отдельное обучение юношей и девушек) и тематический план проведения учебных сборов для юношей.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебный предмет ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности изучается в общеобразовательном цикле учебного плана основной образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

## 2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Вид учебной работы		Количество часов	
Аудиторные занятия. Содержание обучения.	Всего учебных занятий	в том числе	
		Теоретические	практические
Тема 1. Введение в дисциплину	3	3	-
Тема 2. Обеспечения личной безопасности и сохранения здоровья	8	4	4
Тема 3. Государственная система обеспечения безопасности населения	12	7	5
Тема 4. Основы обороны государства и воинская обязанность	16	11	5
Тема 5. Медицинская подготовка	31	13	18
<b>Итого</b>	<b>70</b>	<b>38</b>	<b>32</b>
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>			
Подготовка рефератов, докладов, презентаций (подбор видеоматериала для докладов), работа с дополнительной литературой.	35		
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачет</b>			
<b>Всего</b>	<b>106</b>		

### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП. 07 Основы безопасности жизнедеятельности

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов ( в соответствии с тематическим планированием)
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<b>Тема 1. Введение в дисциплину</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>
	1. Актуальность изучения дисциплины ОБЖ	1
	2 .Цели и задачи дисциплины	1
	3 .Основные теоретические положения и понятия	1
<b>Тема 2.Обеспечения личной безопасности и сохранения здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>
	1. <b>Практическое занятие № 1.</b> Здоровье и здоровый образ жизни	1
	2. Факторы, способствующие укреплению здоровье	1
	3. <b>Практическое занятие № 2</b> Пагубные привычки и их влияние на здоровье человека	1
	4. Опасности современных молодежных хобби.	1
	5. <b>Практическое занятие № 3</b> Модели личного безопасного поведения во время занятий современными молодежными хобби.	1
	6. Основные нормативные правовые акты, определяющие правила и безопасность дорожного движения.	1
	7. <b>Практическое занятие № 4</b> Правила и безопасность дорожного движения.	1
	8. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.	1
	<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>25</b>
	Реферат Прогнозирование чрезвычайных ситуаций	3
	Доклад Оценка фактической обстановки	3
	Реферат Основы непосредственной защиты	3
	Доклад Инженерная защита населения и территории	3
Реферат Специальная обработка	3	
Доклад Организация защиты населения и территории	3	



	Реферат Средства индивидуальной защиты и способы ликвидации радиоактивных загрязнений	2
	Реферат Жизнеобеспечения населения	2
	Доклад Специальная обработка	3
<b>Тема 3.Государственная система обеспечения безопасности населения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>
	1. <b>Практическое занятие № 5.</b> Особенности экстремизма, терроризма и наркотизма РФ.	1
	2. Основные принципы и направления противодействия экстремистской, террористической деятельности и наркотизму.	1
	3. <b>Практическое занятие № 6.</b> Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника.	1
	4. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.	1
	5. <b>Практическое занятие № 7</b> Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций	1
	6. <b>Практическое занятие № 8</b> Оповещения и информирование населения об опасностях возникающих в чрезвычайных ситуациях	1
	7. Эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций	1
	8. Инженерная защита. Виды защитных сооружений и правила поведения в них.	1
	9. <b>Практическое занятие № 9.</b> Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций	1
	10. Обучения населения защите от чрезвычайных ситуаций	1
	11. Правила безопасного поведения при угрозе теоретического акта	1
	12. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан	1
<b>Тема 4.Основы обороны государства и воинская обязанность</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>
	1. История создания вооруженных сил РФ	1
	2. Основные предпосылки проведения военной реформы Вооруженных сил РФ	1
	3. <b>Практическое занятие № 10</b> Функции и современные задачи вооруженных сил РФ	1
	4. Организационная структура Вооруженных сил РФ	1
	5. <b>Практическая работа № 11</b> Основные понятия о воинской обязанности	1
	6. <b>Практическая работа № 12</b> Призыв на военную службу	1
	7. Прохождение военной службы по призыву	1
	8. Прохождение военной службы по контракту	1
	9. Альтернативная гражданская служба	1

	10. Права и обязанности военнослужащих	1
	11. <b>Практическое занятие № 13</b> Назначение Строевого устава ВС РФ	1
	12. <b>Практическое занятие № 14</b> Военная дисциплина и ответственность	1
	13. Как стать офицером российской армии	1
	14. Боевые традиции Вооруженных сил РФ	1
	15. Ритуалы Вооруженных сил РФ	1
	16. Символы воинской чести	1
	<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>3</b>
	Доклад Обязательная подготовка граждан к военной службе.	3
<b>Тема 5. Медицинская подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>31</b>
	1. Общие правила оказания первой медицинской помощи	1
	2. <b>Практическое занятие № 15</b> Первая медицинская помощь при ранениях	1
	3. <b>Практическое занятие № 16</b> Первая медицинская помощь при травмах	1
	4. <b>Практическое занятие № 17</b> Первая медицинская помощь при кровотечениях	1
	5. <b>Практическое занятие № 18</b> Первая медицинская помощь при переломах	1
	6. <b>Практическое занятие № 19</b> Первая медицинская помощь при ожогах	1
	7. Первая медицинская помощь при поражении электрическим током	1
	8. <b>Практическое занятие № 20</b> Первая медицинская помощь при отморожениях	1
	9. Первая медицинская помощь при синдроме длительного сдавливания	1
	10. <b>Практическое занятие № 21</b> Термическая травма	1
	11. Десмургия	1
	12. <b>Практическое занятие № 22</b> Реанимационная помощь пострадавшим	1
	13. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности	1
	14. Основные инфекционные заболевания	1
	15. <b>Практическое занятие № 23</b> Классификация инфекционные заболевания	1
	16. Эпидемическое заболевание	1
	17. <b>Практическое занятие № 24</b> Инфекции	1
	18. <b>Практическое занятие 25</b> Правила безопасного поведения в условиях автономного существования	1
	19. <b>Практическое занятие № 26</b> Общая характеристика основных понятий экологии	1
	20. Совокупность всех биогеоценозов. Взаимодействие стран по решению Ч.С.	1
	21. Современное состояние и негативные факторы среды обитания	1
22. <b>Практическое занятие № 27</b> Принципы обеспечения безопасности взаимодействия человека со средой обитания.	1	

	23. <b>Практическое занятие № 28</b> Рациональное условие деятельности	1
	24. Законодательные акты РФ по обеспечению безопасности граждан.	1
	25. <b>Практическое занятие № 29</b> Ядерное оружие и его боевые свойства	1
	26. Химическое оружие, способы и признаки его применения	1
	27. <b>Практическое занятие № 30</b> Бактериологическое оружие, способы и признаки его применения	1
	28. Современные обычные средства поражения	1
	29. <b>Практическое занятие № 31</b> Производственный травматизм	1
	30. <b>Практическое занятие № 32</b> Фильтрующие противогазы, правила пользования	1
	31. Дифференцированный зачет	1
	<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>7</b>
	Доклад Специальная обработка	2
	Реферат Организация защиты населения и территории	3
	Реферат Средства индивидуальной защиты и способы ликвидации радиоактивных загрязнений	2
	<b>Всего:</b>	<b>70</b>

## **4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

### **личностные результаты:**

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

### **метапредметные результаты:**

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;

- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;
- развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;
- освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;
- приобретение опыта локализации возможных опасных — ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;

**предметные результаты:**

- сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;

- получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;
- сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;
- сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
- освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;
- развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;
- развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;

- освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;
- владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике;
- владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

Освоение содержания учебного предмета Основы безопасности жизнедеятельности обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

Освоение содержания учебного предмета Основы безопасности жизнедеятельности обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

<b>Виды универсальных учебных действий</b>	<b>Общие компетенции в соответствии с ФГОС СПО по специальности: 39.02.01 Социальная работа</b>
<b>Личностные</b> обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях	ОК.1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК.3 Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. ОК. 8 Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

<p><b>Регулятивные:</b> целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль (коррекция), саморегуляция, оценка (обеспечивают организацию обучающимися своей учебной деятельности)</p>	<p>ОК.2 Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем ОК.3 Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. ОК. 7 Организовать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.</p>
<p><b>Познавательные</b> обеспечивают исследовательскую компетентность, умение работать с информацией</p>	<p>ОК.4 Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, ОК.5 Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p>
<p><b>Коммуникативные</b> обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками и взрослыми</p>	<p>ОК.6 Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p>



## **5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **5.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы учебного предмета требует наличия учебного кабинета безопасности жизнедеятельности и охраны труда:

Доска ученическая - 1 шт., стол преподавателя -1 шт., стул преподавателя-1 шт., ученические парты – 12 шт., стулья ученические - 24 шт., шкаф для учебной и справочной литературы - 1 шт., моноблок – 1шт., принтер – 1 шт., комплект стендов-1ед., винтовка пневматическая, устройство отработки прицеливания-1 ед., общевоинской противогаз – 10 ед., медицинская сумка в комплекте- 5 ед., носилки санитарные-1 ед., шинный материал -1 ед., огнетушители пенные (учебные)-3 ед., песок, наглядные демонстрационные материалы.

### **3.2. Информационное обеспечение**

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

#### **Основные источники**

##### **Для преподавателей**

1. Ким, С. В. К40 Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень : рабочая программа. 10–11 классы : учебно-методическое пособие / С. В. Ким. — М. : Вентана-Граф, 2019. — 105 с. — (Российский учебник). ISBN 978-5-360-11102-3
2. [http://pudschool.ucoz.ru/DO/114\\_obzh\\_10-11.pdf](http://pudschool.ucoz.ru/DO/114_obzh_10-11.pdf)

##### **Для студентов**

1. Ким, С. В. К40 Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень : рабочая программа. 10–11 классы : учебно-методическое пособие / С. В. Ким. — М. : Вентана-Граф, 2019. — 105 с. — (Российский учебник). ISBN 978-5-360-11102-3
2. [http://pudschool.ucoz.ru/DO/114\\_obzh\\_10-11.pdf](http://pudschool.ucoz.ru/DO/114_obzh_10-11.pdf)

## **Дополнительные источники Для преподавателей**

1. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М., 2017
2. Косолапова Н.В. и др. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017
3. Косолапова Н.В. и др. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учеб. пособие для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.– М., 2017
4. Арустамов Э.А., Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Гуськов Г.В. Безопасность жизнедеятельности 6-е издание. М: Изд. Центр «Академия» 2017
5. Сапронов Ю.Г., Сыса А.Б., Шахбазян В.В. Безопасность жизнедеятельности 3-е издание. М: Изд. Центр «Академия» 2016.

## **Для студентов**

1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2020.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2020.
3. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2019.
4. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2020.
5. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2019.
6. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2019.

## **Перечень Интернет-ресурсов**

[www. mchs. gov. ru](http://www.mchs.gov.ru) (сайт МЧС РФ).

[www. mvd. ru](http://www.mvd.ru) (сайт МВД РФ).

[www. mil. ru](http://www.mil.ru) (сайт Минобороны).

[www. fsb. ru](http://www.fsb.ru) (сайт ФСБ РФ).

[www.dic.academic.ru](http://www.dic.academic.ru) (Академик. Словари и энциклопедии).

[www.booksgid.com](http://www.booksgid.com) (Books Gid. Электронная библиотека).

[www.globalteka.ru/index.html](http://www.globalteka.ru/index.html) (Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов).

[www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) (Единое окно доступа к образовательным ресурсам).

[www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) (Электронно-библиотечная система IPRbooks).

[www.school.edu.ru/default.asp](http://www.school.edu.ru/default.asp) (Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность).

[www.ru/book](http://www.ru/book) (Электронная библиотечная система).

[www.robediteli.ru](http://www.robediteli.ru) (проект «ПОБЕДИТЕЛИ: Солдаты Великой войны»).

[www.monino.ru](http://www.monino.ru) (Музей Военно-Воздушных Сил).

[www.simvolika.rsl.ru](http://www.simvolika.rsl.ru) (Государственные символы России. История и реальность).

[www.militera.lib.ru](http://www.militera.lib.ru) (Военная литература).