

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Иркутский государственный университет путей сообщения»

Сибирский колледж транспорта и строительства

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

(очной и заочной формы обучения)

БД.07 Основы безопасности жизнедеятельности

для специальности

08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов

базовая подготовка

среднего профессионального образования

Иркутск, 2022

Рабочая учебная программа разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования (далее ФГОС СОО) (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (ред. от 29.12.2014) и рекомендациями Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО (письмо от 17 марта 2015 г. N 06-259), с учетом профиля профессионального образования.

РАССМОТРЕНО:

Цикловой методической
комиссией ОБЖ, БЖД и охраны труда
«08» июня 2022 г.
Председатель: Жарова И.М.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР
А.П.Ресельс
«09» июня 2022 г.

Разработчик: Жарова И.М. преподаватель высшей квалификационной категории
Сибирский колледж транспорта и строительства ФБГОУ ВО «Иркутский
государственный университет путей сообщения».

Содержание

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ . **Ошибка! Закладка не определена.**
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНК РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.07 Основы безопасности жизнедеятельности

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования 08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов базовой подготовки для специальностей среднего профессионального образования.

Рабочая программа разработана для очной формы обучения.

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина Основы безопасности жизнедеятельности относится к циклу базовых учебных дисциплин.

Содержание дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности ориентировано на подготовку обучающихся к освоению дисциплин: физическая культура, экология.

1.3 Требования к результатам освоения дисциплины

Требования к предметным результатам освоения базового курса БД.07 Основы безопасности жизнедеятельности должны отражать:

- 1) сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;
- 2) знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;
- 3) сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;
- 4) сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
- 5) знание распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- 6) знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т.д.);
- 7) знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

- 8) умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;
- 9) умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- 10) знание основ обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка;
- 11) знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;
- 12) владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекциях.

Реализация программы Воспитания по личностным результатам освоения дисциплины

2.1 Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн).

2.2 Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.

2.3 Готовность к служению Отечеству, его защите.

2.4 Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире.

2.5 Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.

2.6 Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

2.7 Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

2.8 Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.

2.9 Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

2.10 Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.

2.11 Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно - оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

2.12 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

2.13 Осознанный выбор профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

2.14 Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности.

2.15 Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

3. Реализация комплексных задач воспитания личности обучающегося:

3.1 Формирование личности обучающегося, способной к принятию ответственных решений, мотивации на освоение образовательной программы и выполнение научно-исследовательской работы, нацеленной на интеллектуальное развитие и профессиональное становление, жизненное самоопределение, развитие профессионально значимых качеств, в том числе путем формирования общих компетенций и достижения личностных результатов обучения.

3.2 Патриотическое, гражданское и правовое воспитание, формирование у обучающегося лидерских и социально-значимых качеств, социальной ответственности и дисциплинированности, развитие самостоятельного опыта общественной деятельности, чувства воинского долга.

3.3 Воспитание духовно-нравственной, толерантной личности обучающегося, обладающей антикоррупционным мировоззрением, нравственными качествами, способной к творчеству, открытой к восприятию других культур независимо от их национальной, социальной, религиозной принадлежности, взглядов, мировоззрения, стилей мышления и поведения.

3.4 Формирование у обучающегося экологической культуры и культуры здоровья, безопасного поведения, стремления к здоровому образу жизни и занятиям спортом, воспитание психически здоровой, физически развитой и социально-адаптированной личности.

Результаты выполнения индивидуального проекта должны отражать:

- 1) сформированность навыков коммуникативной, учебно-исследовательской деятельности, критического мышления;

- 2) способность к инновационной, аналитической, творческой, интеллектуальной деятельности;
- 3) сформированность навыков проектной деятельности, а также самостоятельного применения приобретенных знаний и способов действий при решении различных задач, используя знания одного или нескольких учебных предметов или предметных областей;
- 4) способность постановки цели и формулирования гипотезы исследования планирования работы, отбора и интерпретации необходимой информации, структурирования аргументации результатов исследования на основе собранных данных, презентации результатов.
- 5) сформированность навыков коммуникативной, учебно-исследовательской деятельности, критического мышления;
- 6) способность к инновационной, аналитической, творческой, интеллектуальной деятельности;
- 7) сформированность навыков проектной деятельности, а также самостоятельного применения приобретенных знаний и способов действий при решении различных задач, используя знания одного или нескольких учебных предметов или предметных областей;
- 8) способность постановки цели и формулирования гипотезы исследования планирования работы, отбора и интерпретации необходимой информации, структурирования аргументации результатов исследования на основе собранных данных, презентации результатов.

1.4 Количество часов на освоение дисциплины

Объем дисциплины 78 часов, в том числе учебным планом предусмотрены: выполнение индивидуального проекта, форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
	Очная форма	Заочная форма
Объем дисциплины:	81	-
в том числе:	78	-
уроки (теоретическое обучение)	64	-
практические занятия (если предусмотрено учебным планом)	14	-
лабораторные занятия (если предусмотрено учебным планом)	-	-

Выполнение индивидуального проекта	3	
Консультации (если форма промежуточной аттестации экзамен)		
Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет		

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.07 Основы безопасности жизнедеятельности
(для очной формы обучения)**

Наименование тем	Номер занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов
1	2	3	4	
		I курс, I семестр		в т. ч. связанных с профессиональной деятельностью
Раздел 1 Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья		Содержание учебного материала	7	
Тема 1.1 Здоровье. Здоровый образ жизни	1	Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.	2	

	2	Практическое занятие №1 Составление паспорта здоровья. Сбор антропометрических данных.	2	
Тема 1.2 Факторы, способствующие укреплению здоровья.	3	Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой. Режим дня, труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья.	2	
	4	Влияние двигательной активности на здоровье человека. Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровье человека.		
	5	Практическое занятие №2 Составить рацион здорового питания для среднестатистического студента первого курса.	2	
Тема 1.3 Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.	6	Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов	2	
Тема 1.4 Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика	7	Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления. Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения.	2	
	8	Обосновать последствия вредных привычек на здоровье человека и социальные последствия их употребления, сформулировать и записать в дневник безопасности и	2	

		следовать им		
Раздел 2 Государственная система обеспечения безопасности населения		Содержание учебного материала	9	
Тема 2.1 Классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	1	Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера: землетрясения, наводнения, цунами, смерч, аварии, взрывы, пожары.	2	
	2	Практическое занятие № 3 Составить план действий обеспечения личной безопасности в случае чрезвычайной ситуации природного характера (землетрясение, наводнение, смерч).	1	1
Тема 2.2 Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	3	Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.).	2	
	4	Практическое занятие № 4 Составить план действий обеспечения личной безопасности в случае чрезвычайной ситуации техногенного характера (взрыв,	1	1

		угроза химической атаки, радиации).		
Тема 2.3 Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)	5	История РСЧС создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций.	2	
	6	Подготовить рекомендации по мерам безопасности для жителей вашего района на случай затопления.	2	
Тема 2.4 Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны	7	Основные задачи гражданской обороны. Этапы создания гражданской обороны. Защита населения от ЧС мирного и военного времени	2	
Тема 2.5 Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.	8	Инженерная защита, виды защитных сооружений. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях.	2	
Тема 2.6 Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций	9	Практическое занятие № 5 Основные направления по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения.	2	
		Итого за семестр(в т. ч. связанных с профессиональной деятельностью):		2

		В т.ч. теоретическое обучение Практические занятия	24 10	
		I курс, II семестр		
Раздел 3 Основы обороны государства и воинская обязанность		Содержание учебного материала	15	
Тема 3.1 История создания Вооружённых Сил России	1	Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века. Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии.	2	
	2	Военные реформы в России во второй половине XIX века.	2	
	3	Практическое занятие № 6 Составить таблицу на тему Состав Вооруженных сил Российской Федерации, используя дополнительный материал учебника.	1	1
	4	Правила безопасного поведения в различных ситуациях террористического характера и составить памятку личной безопасности.	2	
	5	Героизма и воинского товарищества, используя дополнительный материал учебника.	2	
	6	Обеспечение безопасности населения при ЧС мирного и военного времени	2	

Тема 3.2 Воинская обязанность	7	Основные понятия о воинской обязанности. Обязательная подготовка граждан к военной службе. Организация воинского учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на воинский учет.	2	
	8	Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки		
Тема 3.3 Государственные отделы по охране здоровья и безопасности граждан (МЧС, Полиция и т.д.)	9	Деятельность гос. служб по охране здоровья и безопасности граждан (МЧС России, полиция, служба скорой помощи, другие службы в области безопасности).	2	
	10	Составить таблицу основных задач МЧС, Полиции, Скорой помощи.		
Тема 3.4 Призыв на военную службу	11	Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части. Прохождение военной службы по контракту. Альтернативная гражданская служба.	2	
	12	Сходные воинские должности по трем видам ВС		
	13	Сравнительный анализ по показателям: 1. Сфера деятельности общества и государства 2. Национальные интересы 3. Угрозы национальной безопасности	2	
Тема 3.5 Воинская дисциплина и ответственность	14	Воинская дисциплина, ее сущность и значение. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-	2	

		правовая, материальная, уголовная). Дисциплинарные взыскания (неисполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.).		
Тема 3.6 Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации	15	Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части. Вручение личному составу вооружения и военной техники	2	
Раздел 4 Основы медицинских знаний		Содержание учебного материала	7	
Тема 4.1 Понятие первой помощи	1	Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Признаки жизни. Общие правила оказания первой помощи. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации».	2	
	2	Практическое занятие №7 Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях.	1	1
Тема 4.2 Основы первой медицинской помощи при ранениях, травмах, ожогах	3	Первая помощь при травмах различных областей тела. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга. Первая помощь при переломах, укусах.	2	
	4	Оказание первой медицинской помощи при ранениях, ушибах, травмах, ожогах	2	
	5	Первая помощь при капиллярном кровотечении. Смешанное кровотечение. Основные признаки внутреннего кровотечения	2	

Тема 4.3 Первая помощь при наружных кровотечениях. Понятие и виды кровотечений. Инфекционные заболевания	6	Заполнить таблицу мероприятий по профилактике инфекционных заболеваний.	2	
	7	Оказание первой медицинской помощи при артериальном кровотечении, при венозном кровотечении. Правила наложения жгута и закрутки. Дифференцированный зачет.	2	
		Итого за семестр (в т. ч. связанных с профессиональной деятельностью):	2	
		В т.ч. теоретическое обучение Практические занятия	40 4	
		Уроки (теоретическое обучение) Практические работы	64 14	
Индивидуальный проект – 3 часа				
Дифференцированный зачет – 2 часа				
Итого:			81	

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Кадровое обеспечение образовательного процесса

Преподаватель, осуществляющий реализацию учебной дисциплины для обучающихся колледжа, должен иметь высшее профессиональное образование, соответствующие профилю преподаваемой дисциплины, дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года. Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей

3.2 Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины осуществляется по требованиям ФГОС и реализуется в учебном кабинете Основы безопасности жизнедеятельности

Оборудование учебного кабинета:

- рабочие места для обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект нормативных документов;
- наглядные пособия (стенды);
- учебно-методический комплекс дисциплины.

Технические средства обучения:

- переносное мультимедийное оборудование

3.3 Литература, интернет- издания

Основная литература:

1. Основы безопасности жизнедеятельности 10-11 классы: Учебник: базовый уровень \Ким С.В., Горский В.А. М. Просвещение 2022 г.
2. Договор № 5669 эбс от 10 января 2022 год. ЭБС-Знаниум. Основы безопасности жизнедеятельности 10-11 классы: Учебник: базовый уровень \Ким С.В., Горский В.А. М. Просвещение

Дополнительная литература:

1. Основы безопасности жизнедеятельности 11 класс: учеб. Для общеобразоват. Учреждений: базовый и профильн. Уровни/ А. Т. Смирнов, Б.О. Хренников/ под общ. Ред. А.Т. Смирнова- 4-е изд- М.: Просвещение, 2016 -320 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Личностные	
1. Сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора.	- Фронтальный опрос; - Тестирование ; - Выполнение индивидуальных самостоятельных работ
2 Знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;	- Выполнение практических работ
3 Сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;	- Выполнение индивидуальных самостоятельных работ обучающихся
4 Сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;	- Выполнение практических работ
Метапредметные	
1.Знание распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;	- Выполнение индивидуальных самостоятельных работ обучающихся
2. Знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т.д.);	- Выполнение индивидуальных самостоятельных работ обучающихся;- Тестирование

3. Знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;	- Выполнение практических работ
4. Умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;	- Выполнение практических работ; - Тестирование
Предметные	
1. Умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;	- Выполнение практических работ
2. Знание основ обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка;	- Выполнение индивидуальных самостоятельных работ обучающихся; - Выполнение практических работ
3. Знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;	- Тестирование
4. Владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекциях	- Выполнение практических работ

Темы индивидуальных проектов:

1. Вредные факторы, влияющие на здоровье.
2. Их имена носят улицы.
3. Терроризм как основная социальная опасность современности.
4. Парк Победы Иркутской области – место встречи поколений (создание экскурсионного маршрута)

5. Паспорт профессии (*выбрать профессию*) и возможности ее освоения в Иркутской области (*по интересам обучающихся*)
6. Малые скульптурные формы Иркутска (создание экскурсионного маршрута)
7. Книга Памяти группы (родственники – ветераны Великой Отечественной войны, локальных конфликтов, труженики тыла, дети блокадного Ленинграда)
8. Мудрость в фотографиях (создание фотоальбома об интересных моментах жизни родственников)
9. Влияние мобильного телефона на организм человека
10. Фаст – фуд: еда или беда?
11. «Профессия «блогер»
- 12 .«Профессия «фрилансер»
13. Витаминная азбука.
14. Вкусовые галлюцинации.
15. Влияние гормонов на рост и развитие человека.
16. Загадки памяти.
17. Изучение и расчет биологических ритмов.
18. Гиподинамия – проблема современности.
19. Индивидуальная программа ЗОЖ.
20. Опасные природные явления характерные для Восточной Сибири.

5. Лист внесения изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу учебной дисциплины

№	Дата внесения изменения	№ страницы	До внесения изменения	После внесения изменения
1				
2				
3				