

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 формы обучения)

БД.07 Основы безопасности жизнедеятельности

для специальности

23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

*базовая подготовка*

*среднего профессионального образования*

Иркутск, 2021

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 физического воспитания,  
ОБЖ, БЖД и охраны труда  
Председатель ЦМК Жарова И.М.

*Жару*  
«27» 05/2021г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УМР  
Т.Н. Русина *Русина*  
«07» 06 2021 г.

Разработчик: Сибирский колледж транспорта и строительства ФБГОУ ВО  
«Иркутский государственный университет путей сообщения».

Автор: Жарова И.М. преподаватель первой квалификационной категории

## 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 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей 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.

#### 1.4 Количество часов на освоение дисциплины

Объем дисциплины 81 час, 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	<u>3</u>	
Консультации (если форма промежуточной аттестации экзамен)	-	-
Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет	8	-



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.	Объем часов
1	2	3	4
<b>Объем дисциплины 78 часов</b>			78
<b>Раздел 1 Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья</b>			8
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	<b>Практическое занятие №1</b> 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. Влияние двигательной активности на здоровье человека. Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровье человека.	2
	4	<b>Практическое занятие №2</b> Составить рацион здорового питания для среднестатистического студента первого курса.	2
Тема 1.3 Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.	5	Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов	2
Тема 1.4 Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика	6	Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления. Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части, снижение умственной и физической работоспособности. Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения.	2
	7	Обосновать последствия вредных привычек на здоровье человека и социальные последствия их употребления, сформулировать и записать в дневник безопасности и следовать им	2

<b>Раздел 2 Государственная система обеспечения безопасности населения</b>			12
Тема 2.1 Классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	8	Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера: землетрясения, наводнения, цунами, смерч, аварии, взрывы, пожары.	2
	9	<b>Практическое занятие №3</b> Составить план действий обеспечения личной безопасности в случае чрезвычайной ситуации природного характера (землетрясение, наводнение, смерч).	2
Тема 2.2 Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	10	Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.).	2
	11	<b>Практическое занятие № 4</b> Составить план действий обеспечения личной безопасности в случае чрезвычайной ситуации техногенного характера (взрыв, угроза химической атаки, радиации).	2
Тема 2.3 Единая государственная система предупреждения и	12	История РСЧС создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций.	2

ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)	13	Подготовить рекомендации по мерам безопасности для жителей вашего района на случай затопления.	2
Тема 2.4 Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны	14	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.	15	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	16	<b>Практическое занятие № 5</b> Основные направления по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения.	2
<b>Раздел 3 Основы обороны государства и воинская обязанность</b>			12
Тема 3.1 История создания Вооружённых Сил России	17	Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века. Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии.	2
	18	Составить таблицу на тему Военные реформы в России во второй половине XIX века.	2

	19	<b>Практическое занятие №6</b> Составить таблицу на тему Состав Вооруженных сил Российской Федерации, используя дополнительный материал учебника.	2
	20	Изучить рекомендации по правилам безопасного поведения в различных ситуациях террористического характера и составить памятку личной безопасности.	2
	21	Изучение примеров героизма и воинского товарищества, используя дополнительный материал учебника.	2
	22	Решение ситуационных задач на тему «Обеспечение безопасности населения при ЧС мирного и военного времени».	2
Тема 3.2 Воинская обязанность	23	Основные понятия о воинской обязанности. Обязательная подготовка граждан к военной службе. Организация воинского учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на воинский учет.	2
	24	Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки	2
Тема 3.3 Государственные отделы по охране здоровья и безопасности граждан (МЧС, Полиция и т.д.)	25	Деятельность гос. служб по охране здоровья и безопасности граждан (МЧС России, полиция, служба скорой помощи, другие службы в области безопасности).	2
	26	Составить таблицу основных задач МЧС, Полиции, Скорой помощи.	2
Тема 3.4 Призыв на	27	Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Распределение времени и повседневный	2

военную службу		порядок жизни воинской части. Прохождение военной службы по контракту. Альтернативная гражданская служба.	
	28	Составить таблицу «Сходные воинские должности по трем видам ВС»	2
	29	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	30	Воинская дисциплина, ее сущность и значение. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная). Дисциплинарные взыскания (неисполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.).	2
	31	Выписать из Устава внутренней службы ВС РФ основные обязанности военнослужащих	2
Тема 3.6 Ритуаль Вооруженных Сил Российской Федерации	32	Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части. Вручение личному составу вооружения и военной техники	2
<b>Раздел 4 Основы медицинских знаний</b>			6
Тема 4.1 Понятие первой	33	Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Признаки жизни. Общие правила оказания первой помощи. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья	2

помощи		граждан Российской Федерации».	
	34	<b>Практическое занятие № 7</b> Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях.	2
Тема 4.2 Основы первой медицинской помощи при ранениях, травмах, ожогах	35	Первая помощь при травмах различных областей тела. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга. Первая помощь при переломах, укусах.	2
	36	Оказание первой медицинской помощи при ранениях, ушибах, травмах, ожогах	2
	37	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	38	Заполнить таблицу мероприятий по профилактике инфекционных заболеваний.	2
	39	Оказание первой медицинской помощи при артериальном кровотечении, при венозном кровотечении. Правила наложения жгута и закрутки.	2
Итого:		Теоретическое обучение (лекции, уроки) Практические занятия	64 14 78



### **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**

Перечень учебных изданий, интернет - ресурсов, дополнительной литературы:

Основная литература:

1. Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности 10-11 класс: учеб для общеобразовательных учреждений: базовый и профильный уровни/ М. Просвещение, ЭБС znanium.com Договор № 4220Эбс от 09.01.2020 г.

Дополнительная литература:

1. Микрюкова В.Ю. , Безопасность жизнедеятельности: учебник – М.: Форум, 464 с.  
ЭБС znanium.com Договор № Договор № 4220Эбс от 09.01.2020 г.

### **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
---------------------	---

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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Фронтальный опрос;</li> <li>- Тестирование ;</li> <li>- Выполнение индивидуальных самостоятельных работ</li> </ul>
2. Знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение практических работ</li> </ul>
3. Сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение индивидуальных самостоятельных работ обучающихся</li> </ul>
4. Сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение практических работ</li> </ul>
5. Знание распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение индивидуальных самостоятельных работ обучающихся</li> </ul>
6. Знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т.д.);	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение индивидуальных самостоятельных работ обучающихся;</li> <li>- Тестирование</li> </ul>
7. Знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение практических работ</li> </ul>

8. Умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение практических работ;</li> <li>- Тестирование</li> </ul>
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;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение практических работ</li> </ul>
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;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение индивидуальных самостоятельных работ обучающихся;</li> <li>- Выполнение практических работ</li> </ul>
11. Знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Тестирование</li> </ul>
12. владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекций	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение практических работ</li> </ul>

#### 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. Гиподинамиия – проблема современности.

19. Индивидуальная программа ЗОЖ.

20.Опасные природные явления характерные для Восточной Сибири.

## 5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ изменений, дата внесения изменений; № страницы с изменением.	
БЫЛО	СТАЛО
	2

