

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«АЗОВСКИЙ КАЗАЧИЙ КАДЕТСКИЙ АГРАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУДБ.07 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
для профессии  
СПО 43.01.09 Повар, кондитер**

Рассмотрена и одобрена  
на заседании МК  
общеобразовательного цикла  
протокол № 1  
от « 30 » 08 20 21 г.  
Председатель МК Ефремова Т.А.

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по УР  
Ортикова Е.М.  
« 31 » 08 20 21 г.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «**Основы безопасности жизнедеятельности**» для профессиональных образовательных организаций, одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» (Протокол №3 от 21.07.2015) и изменений (приказ Минобрнауки №613 от 29.06.2017 г.).

Программа разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования (утвержденного приказом Минобрнауки №413 от 17.05.2012 г. (ред. 31.12.2015 г.), ФГОС среднего профессионального образования по профессии 35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства, 23.01.03 Автомеханик.

Организация-разработчик: ГБПОУ РО «АККАТТ»

Разработчик: Ващенко Вячеслав Николаевич, преподаватель-организатор основ безопасности жизнедеятельности ГБПОУ РО «АККАТТ»

Рецензент:

М.К. Коваленко А.В., преподаватель-  
ф.и.о. / должность, квалификация, наименование ОУ

организатор ОБЖ, высшая квалификация,  
МБОУ Блоховская СОШ Азовского р-на.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт учебной дисциплины .....	6
2. Структура и содержание учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» .....	10
3. Условия реализации учебной дисциплины .....	19
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины .....	23

# **I. ПАСПОРТ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1 Область применения программы**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначена для изучения безопасности жизнедеятельности в ГБПОУ РО «АККАТТ», реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих с учетом технического профиля.

Программа разработана на основе Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» для профессиональных образовательных организаций / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. — Москва: Издательский центр «Академия», 2015 г.

## **1.2 Место дисциплины в структуре профессионального образования.**

В учебных планах ППКРС место учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» - в составе общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования для профессий СПО соответствующего профиля профессионального образования, уровень изучения – базовый.

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

Программа ориентирована 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 обучающихся.

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение обучаемых следующих результатов:

- **личностных:**

- 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;
- **метапредметных:**
  - 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;
- **предметных:**
  - 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 без-

опасности 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.

#### **1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины**

Максимальная учебная нагрузка обучающихся - 108 часов;

В том числе:

аудиторная (обязательная) учебная нагрузка, включая практические занятия, - 72 часа;

самостоятельная работа студентов - 36 часов.

## II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>108</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>72</b>
в том числе:	
практические занятия	13
дифференцированный зачет	1
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>36</b>
в том числе:	
подготовка презентаций	7
подготовка докладов (сообщений)	14
подготовка эссе	14
подготовка кроссвордов	1
<b>Всего</b>	<b>108</b>

### 2.1 Тематический план

Наименование разделов и тем	Количество часов				Самостоя- тельная рабо- та обучающихся, включая вы- полнение ин- дивидуаль- ных проектов
	Мак сим. наг руз- ка	Обязательная ауди- торная нагрузка			
		Всего	В том числе:		
		Теоре- тиче- ских за- нятий	Практи- ческих занятий		
<i>1</i>	2	3	4	5	6
Введение	2	2	2	-	-
1.Обеспечение личной безопас- ности и сохранения здоровья.	25	16	14	2	9
2.Государственная система обес- печения безопасности населения.	27	18	14	4	9
3.Основы обороны государства и воинская обязанность.	27	18	16	2	9
4.Основы медицинских знаний.	26	17	12	5	9
Дифференцированный зачет.	1	1	1	-	
<b>Всего</b>	<b>108</b>	<b>72</b>	<b>59</b>	<b>13</b>	<b>36</b>



## **2.3 Содержание учебной дисциплины**

### **ВВЕДЕНИЕ – 2 ч. (УУ-2)**

Актуальность изучения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», цели и задачи дисциплины. Основные теоретические положения дисциплины, определения терминов «среда обитания», «биосфера», «опасность», «риск», «безопасность». Необходимость формирования безопасного мышления и поведения. Культура безопасности жизнедеятельности - современная концепция безопасного типа поведения личности. Значение изучения основ безопасности жизнедеятельности при освоении профессий СПО.

### **1. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ– 16 ч. (УУ-2)**

Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.

Факторы, способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. 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.

Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера, как источник негативных факторов.

Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика. Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности.

Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье.

Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.

Основные нормативные правовые акты, определяющие правила и безопасность дорожного движения. Правила и безопасность дорожного движения. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.

Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья чело-

века и общества. Социальная роль женщины в современном обществе. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, влияющие на него. Здоровый образ жизни -необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья.

Правовые основы взаимоотношения полов. Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи. Основы семейного права в Российской Федерации. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка».

Опасности современных молодежных хобби. Модели личного безопасного поведения во время занятий современными молодежными хобби.

### ***Практические занятия– 2 ч. (УУ-2)***

1. Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.

2. Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.

### ***Самостоятельная работа - 9 часов***

#### Составление кроссворда по теме:

1. «Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья».

#### Сообщение (доклад) по темам:

1. Основные положения организации рационального питания и методы его гигиенической оценки

2. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Анализ влияния современного человека на окружающую среду

#### Презентация по темам:

1. Влияние алкоголя на здоровье человека.

2. Влияние курения на здоровье человека.

3. Последствия употребления наркотиков на здоровье человека и социальные последствия его употребления.

#### Эссе по темам:

1. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. Написать глоссарий основных определений и понятий.

2. Изучение репродуктивного здоровья как составляющую часть здоровья человека и общества.

3. Конвенция ООН «О правах ребенка».

## **2. ГОСУДАРСТВЕННАЯ СИСТЕМА ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ– 18 ч. (УУ-2)**

Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природ-

ного и техногенного характера.

Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.).

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые для защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны. Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций.

Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций.

Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Инженерная защита, виды защитных сооружений. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях.

Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после их пребывания в зонах заражения.

Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций. Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, ее предназначение.

Особенности экстремизма, терроризма и наркотизма Российской Федерации. Основные принципы и направления противодействия экстремистской террористической деятельности и наркотизму. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.

Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. МЧС России - федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Полиция Российской Федерации -

система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств. Служба скорой медицинской помощи. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор России). Другие государственные службы в области безопасности.

Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.

### ***Практические занятия- 4 ч. (УУ-2)***

1. Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии.
2. Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте.
3. Изучение первичных средств пожаротушения.
4. Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.

### ***Самостоятельная работа - 9 часов***

#### Сообщение (доклад) по темам:

1. Порядок эвакуации населения в условиях чрезвычайных ситуациях.
2. Виды защитных сооружений и правила поведения в них.
3. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта и при захвате в заложники.

#### Презентация по темам:

1. Основные направления по защите населения от чрезвычайных ситуаций, организация гражданской обороны и модели поведения населения при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций.
2. Другие государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан, их предназначение и основные функции.

#### Эссе по темам:

1. Составить таблицу классификации чрезвычайных ситуаций. Написать глоссарий основных определений и понятий.
2. Изучение основных правил поведения при различных чрезвычайных ситуациях.
3. Порядок оповещения и информирования населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени. Составить варианты текстовых сообщений при аварии на промышленных объектах.
4. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан, их предназначение и основные функции.

### **3. ОСНОВЫ ОБОРОНЫ ГОСУДАРСТВА И ВОИНСКАЯ ОБЯЗАННОСТЬ - 18 ч. (УУ-2)**

История создания Вооруженных Сил России. Организация вооруженных сил Московского государства в XIV-XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии. Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение. Основные предпосылки проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе. Функции и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности.

Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск. Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура. Военно-воздушные силы: история создания, предназначение, структура. Военно-морской флот, история создания, предназначение, структура. Ракетные войска стратегического назначения: история создания, предназначение, структура. Войска воздушно-космической обороны: история создания, предназначение, структура. Воздушно-десантные войска: история создания, предназначение, структура. Другие войска: Пограничные войска Федеральной службы безопасности Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, Железнодорожные войска Российской Федерации, войска гражданской обороны МЧС Росси. Их состав и предназначение.

Воинская обязанность. Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет.

Обязательная подготовка граждан к военной службе. Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе. Добровольная подготовка граждан к военной службе. Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе: занятия военно-прикладными видами спорта; обучение по дополнительным образовательным программам, имеющее целью военную подготовку несовершеннолетних граждан в учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования; обучение по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах в образовательных учреждениях высшего профессионального образования.

Призыв на военную службу. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распреде-

ление времени и повседневный порядок жизни воинской части.

Прохождение военной службы по контракту. Основные условия прохождения военной службы по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту. Сроки военной службы по контракту. Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту.

Альтернативная гражданская служба. Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы. Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы.

Качества личности военнослужащего как защитника Отечества: любовь к Родине, высокая воинская дисциплина, верность воинскому долгу и военной присяге, готовность в любую минуту встать на защиту свободы, независимости конституционного строя в России, народа и Отечества. Военнослужащий - специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина. Виды воинской деятельности и их особенности. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск. Требования к психическим и морально-этическим качествам призывника. Основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета). Военнослужащий - подчиненный, строго соблюдающий Конституцию РФ и законодательство Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников.

Воинская дисциплина и ответственность. Единоначалие - принцип строительства Вооруженных Сил Российской Федерации. Общие права и обязанности военнослужащих. Воинская дисциплина, ее сущность и значение. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная). Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву. Уголовная ответственность за преступления против военной службы (неисполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.). Соблюдение норм международного гуманитарного права.

Военно- профессиональная деятельность: порядок подготовки граждан по военно-учетным специальностям, особенности подготовки офицеров в различных учебных заведениях.

Боевые традиции Вооруженных Сил России. Патриотизм и верность воинскому долгу - основные качества защитника Отечества. Воинский долг - обязанность по вооруженной защите Отечества. Дни воинской славы России - дни славных побед. Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России. Дружба, войсковое товарищество - основа

боевой готовности частей и подразделений. Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений. Войсковое товарищество - боевая традиция Российской армии и флота.

Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения боевого знамени воинской части. Вручение личному составу вооружения и военной техники. Проводы военнослужащих, уволенных в запас или отставку. Символы воинской чести. Боевое знамя воинской части - символ воинской чести, доблести и славы. Ордена - почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.

Элементы начальной военной подготовки: назначение Строевого устава ВС РФ, назначение, боевые свойства и общее устройство автомата Калашникова, меры безопасности при обращении с автоматом Калашникова и патронами в повседневной жизнедеятельности и при проведении стрельб.

### ***Практические занятия - 2 ч. (УУ-2)***

1. Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции.
2. Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.

### ***Самостоятельная работа - 9 часов***

#### Сообщение (доклад) по темам:

1. Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии.
2. Организационная структура Вооруженных Сил России. История создания, предназначение и структура видов и родов ВС РФ.
3. Требования и порядок прохождения военной службы по контракту в ВС РФ.
4. Воинская дисциплина и ответственность. Виды ответственности, установленные для военнослужащих.

#### Презентация по теме:

1. Ритуалы и символы воинской чести ВС РФ.

#### Эссе по темам:

1. Основы и понятия воинской обязанности, организация воинского учета и обязанности граждан по воинскому учету.
2. Условия и требования предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы.
3. Ритуалы и боевые традиции ВС РФ.
4. Назначение СУ ВС РФ, устройство АК и меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами.

#### 4. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ - 18 ч. (УУ-2)

Понятие первой помощи. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Признаки жизни. Общие правила оказания первой помощи. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации».

Понятие травм и их виды. Правила первой помощи при ранениях. Правила наложения повязок различных типов. Первая помощь при травмах различных областей тела. Первая помощь при проникающих ранениях грудной и брюшной полости, черепа. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга. Первая помощь при переломах. Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией.

Первая помощь при синдроме длительного сдавливания. Понятие травматического токсикоза. Местные и общие признаки травматического токсикоза. Основные периоды развития травматического токсикоза.

Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при наружных кровотечениях. Первая помощь при капиллярном кровотечении. Первая помощь при артериальном кровотечении. Правила наложения жгута и закрутки. Первая помощь при венозном кровотечении. Смешанное кровотечение. Основные признаки внутреннего кровотечения.

Первая помощь при ожогах. Понятие, основные виды и степени ожогов. Первая помощь при термических ожогах. Первая помощь при химических ожогах. Первая помощь при воздействии высоких температур. Последствия воздействия высоких температур на организм человека. Основные признаки теплового удара. Предупреждение развития перегревов. Воздействие ультрафиолетовых лучей на человека.

Первая помощь при воздействии низких температур. Последствия воздействия низких температур на организм человека. Основные степени отморожений.

Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей.

Первая помощь при отравлениях. Острое и хроническое отравление.

Первая помощь при отсутствии сознания. Признаки обморока. Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца). Основные причины остановки сердца. Признаки расстройства кровообращения и клинической смерти. Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.

Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Пути передачи возбудителей инфекционных болезней. Индивидуальная и общественная профилактика инфекционных заболеваний. Инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика. Ранние половые связи и их последствия для здоровья.

Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка. Основные средства планирования семьи. Факторы, влияющие на здоровье ребенка. Бе-



ременность и гигиена беременности. Признаки и сроки беременности. Понятие патронажа, виды патронажей. Особенности питания и образа жизни беременной женщины.

Основы ухода за младенцем. Физиологические особенности развития новорожденных детей. Основные мероприятия по уходу за младенцами. Формирование основ здорового образа жизни. Духовность и здоровье семьи.

### ***Практические занятия - 5 ч. (УУ-2)***

1. Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях (3 часа)

2. Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания (2 часа)

### ***Самостоятельная работа - 9 часов***

#### Сообщение (доклад) по темам:

1. Оказания первой помощи при синдроме длительного сдавливания.

2. Оказания первой помощи при различных видах ожогов и воздействии высоких температур на организм человека.

3. Оказание первой помощи при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути и основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей.

4. Оказание первой помощи при отсутствии сознания и правила проведения непрямого массажа сердца и искусственного дыхания

5. Основы ухода за младенцем. Основные мероприятия по уходу за младенцами. Формирование основ здорового образа жизни. Духовность и здоровье семьи.

#### Презентация по теме:

1. Понятие травм и их видов. Оказание первой помощи при ранениях, правила наложения повязок.

#### Эссе по темам:

1. Понятие первой помощи и перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Общие правила оказания первой помощи.

2. Понятие и виды кровотечений, оказание первой помощи при различных видах кровотечений.

3. Алгоритм оказания первой помощи при различных видах кровотечений.

### **III. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Реализация программы учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» требует наличие кабинета.

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

Помещение кабинета основ безопасности жизнедеятельности удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 178-02). Оснащено типовым оборудованием, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

В кабинете есть мультимедийное оборудование, при помощи которого участники образовательного процесса могут просматривать визуальную информацию по основам безопасности жизнедеятельности, создавать презентации, видеоматериалы, иные документы.

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» входят:

- наглядные пособия (комплекты учебных таблиц, стендов, схем, плакатов, портретов выдающихся ученых в области обеспечения безопасной жизнедеятельности населения и др.);
- средств индивидуальной защиты (СИЗ): противогаз, защитный костюм Л-1, общевойсковой защитный костюм, общевойсковой прибор химической разведки;
- образцы средств первой медицинской помощи: перевязочный пакет; жгут кровоостанавливающий; аптечка индивидуальная АИ-2; носилки;
- образцы средств пожаротушения (СП);
- макет автомата Калашникова;
- электронный стрелковый тренажер;
- обучающие и контролирующие программы по темам дисциплины;
- комплекты технической документации, в том числе паспорта на средства обучения, инструкции по их использованию и технике безопасности;
- библиотечный фонд.

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения.**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов и дополнительной литературы.

### **Основная литература:**

Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М., 2017

### **Дополнительные источники**

#### **Для обучающихся**

*Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А.* Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред.проф. образования. - М., 2015.

*Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А.* Основы безопасности жизнедеятельности: электронный учебник для сред.проф. образования. - М., 2015.

*Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л.* Безопасность жизнедеятельности: электронное учебное издание для обучающихся по профессиям в учреждениях сред.проф. образования. - М., 2014.

*Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л.* Безопасность жизнедеятельности: электронное приложение к учебнику для учреждений сред.проф. образования. - М., 2014.

*Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л.* Безопасность жизнедеятельности: электронный учебно-методический комплекс для учреждений сред.проф. образования. - М., 2014.

*Микрюков В.Ю.* Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов сред.проф. образования. - М., 2014.

*Микрюков В.Ю.* Основы военной службы: учебник для учащихся старших классов сред.образовательных учреждений и студентов сред. спец. учеб. заведений, а также преподавателей этого курса. - М., 2014.

Общевойсковые уставы Вооруженных Сил РФ (ред. 2013 г.) - Ростов н/Д, 2013.

#### **Для преподавателя**

Об образовании в Российской Федерации: федер. Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 №15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016).

Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных федеральными конституционными законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, с изменениями 2020 г.) // СЗ РФ. - 2009. - № 4. - Ст. 445.

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным зако-

ном от 04.06.2014 № 145-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации».

Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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 профессии или специальности среднего профессионального образования».

Гражданский кодекс РФ (Ч. 1) (утвержден Федеральным законом от 30.11.94 № 51-ФЗ (в ред. от 11.02.2013, с изм. и доп. от 01.03.2013) // СЗ РФ. - 1994. - № 32 (Ч. 1). - Ст. 3301.

Гражданский кодекс РФ (Ч. 2) (утвержден Федеральным законом от 26.01.96 № 14-ФЗ) (в ред. от 14.06.2012) // СЗ РФ. - 1996. - № 5 (Ч. 2). - Ст. 410.

Гражданский кодекс РФ (Ч. 3) (утвержден Федеральным законом от 26.11.01 № 146-ФЗ) (в ред. от 05.06.2012) // СЗ РФ. - 2001. - № 49. Ст. 4552.

Гражданский кодекс РФ (Ч. 4) (утвержден Федеральным законом от 18.12.06 № 230-ФЗ) (в ред. от 08.12.2011) // СЗ РФ. - 2006. - № 52 (Ч. 1). - Ст. 5496.

Семейный кодекс Российской Федерации (утвержден Федеральным законом от 29.12.1995 № 223-ФЗ) (в ред. от 12.11.2012) // СЗ РФ. - 1996. - № 1. - Ст. 16.

Уголовный кодекс Российской Федерации (утвержден Федеральным законом от 13.06.1996 № 63-ФЗ) (в ред. от 07.12.2011 ; с изм. и доп., вступающими в силу с 05.04.2013) // СЗ РФ. - 1996. - № 25. - Ст. 2954.

Федеральный закон от 28.03.1998 № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» (в ред. от 04.03.2013, с изм. от 21.03.2013) // СЗ РФ. - 1998. - № 13. - Ст. 1475.

Федеральный закон от 21.12.1994 № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (в ред. от 11.02.2013) // СЗ РФ. - 1994. - № 35. - Ст. 3648.

Федеральный закон от 21.07.1997 № 116-ФЗ «О промышленной безопасности опасных производственных объектов» (в ред. от 04.03.2013) // СЗ РФ. - 1997. - № 30. - Ст. 3588.

Федеральный закон от 25.07.2002 № 113-ФЗ «Об альтернативной гражданской службе» (в ред. от 30.11.2011) // СЗ РФ. - 2002. - № 30. - Ст. 3030.

Федеральный закон от 31.05.1996 № 61-ФЗ «Об обороне» (в ред. от 05.04.2013) // СЗ РФ. - 1996. - № 23. - Ст. 2750.

Федеральный закон от 10.01.2002 № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды» (в ред. от 25.06.2012, с изм. от 05.03.2013) // СЗ РФ. - 2002. - № 2. - Ст. 133.

Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (в ред. от 25.06.2012) // СЗ РФ. - 2011. - N 48. - Ст. 6724.

Указ Президента РФ от 05.02.2010 № 146 «О Военной доктрине Российской Федерации» // СЗ РФ. - 2010. - № 7. - Ст. 724.

Постановление Правительства РФ от 30.12.2003 № 794 «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций» (в ред. от 18.04.2012) // СЗ РФ. - 2004. - № 2. - Ст. 121.

Приказ министра обороны РФ от 03.09.2011 № 1500 «О Правилах ношения военной формы одежды и знаков различия военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации, ведомственных знаков отличия и иных геральдических знаков и особой церемониальной парадной военной формы одежды военнослужащих почетного караула Вооруженных Сил Российской Федерации» (зарегистрирован в Минюсте РФ 25.10.2011 № 22124) // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. - 2011. - № 47.

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) // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. - 2012.

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 Минюстом России 12.04.2010, регистрационный № 16866).

## **ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ**

### **Для обучающихся**

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

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

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

**Для преподавателя**

[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) (BooksGid.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.pobediteli.ru](http://www.pobediteli.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).

#### IV. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тематического контроля, практических занятий, устного или письменного опроса, а также выполнением обучающимися индивидуальных заданий.

Формой итогового контроля является дифференцированный зачет.

Результаты обучения, освоенные умения и усвоенные знания учебной дисциплины	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	устный опрос; оценка правильности выполнения самостоятельной работы.
пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения	демонстрация умения использовать средства индивидуальной защиты и оценка правильности их применения.
оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни	устный опрос; демонстрация умения способов бесконфликтного общения и саморегуляции оценка правильности их применения; оценка правильности выполнения самостоятельной работы.
соблюдать правила безопасного дорожного движения (в части касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств)	устный опрос; демонстрация умения соблюдения правил безопасного дорожного движения и оценка правильности их применения; оценка решения ситуационных задач.

адекватно оценивать транспортные ситуации, опасные для жизни и здоровья	устный опрос; демонстрация правильно оценивать транспортные ситуации, опасные для жизни и здоровья и оценка правильности их применения; оценка решения ситуационных задач.
вести здоровый образ жизни	устный опрос; оценка правильности выполнения самостоятельной работы.
оказывать первую медицинскую помощь	устный опрос; демонстрация правильности оказания первой медицинской помощи и оценка правильности их применения; оценка правильности выполнения самостоятельной работы.
развивать в себе духовные и физические качества, необходимые для военной службы	устный опрос; оценка правильности выполнения самостоятельной работы.
вызывать (обращаться за помощью) в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи	устный опрос.
<b>Знания:</b>	
основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него	устный опрос; оценка правильности выполнения самостоятельной работы.
потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания	устный опрос; оценка правильности выполнения самостоятельной работы.
основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	устный опрос; оценка правильности выполнения самостоятельной работы.
правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водите-	устный опрос.



лей транспортных средств);	
основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан	устный опрос.
порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского	устный опрос; оценка правильности выполнения самостоятельной работы.
освидетельствования, призыва на военную службу	устный опрос; оценка правильности выполнения самостоятельной работы.
состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации	устный опрос; оценка правильности выполнения самостоятельной работы.
основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе	устный опрос; оценка правильности выполнения самостоятельной работы.
основные виды военно-профессиональной деятельности;	устный опрос.
особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;	устный опрос; оценка правильности выполнения самостоятельной работы.
требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника	устный опрос
предназначение, структуру и задачи РСЧС;	устный опрос; оценка правильности выполнения самостоятельной работы.
предназначение, структуру и задачи гражданской обороны	устный опрос.

