

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УЛЬЯНОВСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

БД.09 Основы безопасности жизнедеятельности

по программе подготовки специалистов среднего звена
по специальности

11.02.12 Почтовая связь

г. Ульяновск
2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования (утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413) и примерной программы по общеобразовательной учебной дисциплине «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» для профессиональных образовательных организаций (рекомендованной ФГАУ «ФИРО» от 21.07.2015, Протокол №3, регистрационный номер рецензии 379 от 23.07.2015)

РАССМОТРЕНО

методической цикловой комиссией
Общеобразовательной подготовки и
естественнонаучного цикла
(Протокол от 06 сентября 2021г. № 1)

Председатель МЦК

 Т.С.Лемаева

06 сентября 2021г.



СОГЛАСОВАНО

Методист
 Р.Ф.Средина

06 сентября 2021г.

Разработчик:

Винокурова Светлана Александровна, преподаватель ОГБПОУ УМТ

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.09 Основы безопасности жизнедеятельности

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена, разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования (утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413) и примерной программы по общеобразовательной учебной дисциплине «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» для профессиональных образовательных организаций (рекомендованной ФГАУ «ФИРО» от 21.07.2015, Протокол №3, регистрационный номер рецензии 379 от 23.07.2015).

Программа предназначена для получения среднего общего образования студентами, обучающимися на базе основного общего образования по специальности среднего профессионального образования.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с техническим профилем профессионального образования.

1.2. Цели учебной дисциплины:

Содержание программы «Основы безопасности жизнедеятельности» направлено на достижение следующих целей:

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

1.3. Общая характеристика учебной дисциплины

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

Общеобразовательная учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» изучает риски производственной, природной, социальной, бытовой, городской и других сред обитания человека как в условиях повседневной жизни, так и при возникновении чрезвычайных ситуаций техногенного, природного и социального характера. Данная дисциплина является начальной ступенью в освоении норм и правил безопасности и обеспечении комфортных условий жизнедеятельности. Основными содержательными темами программы являются: введение в дисциплину, обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья, государственная система обеспечения безопасности населения, основы обороны государства и воинская обязанность, основы медицинских знаний.

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

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

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ППССЗ с получением среднего общего образования.

1.4. Результаты освоения учебной дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» обеспечивает достижение 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 вырабатывать 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 безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
 - получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских

ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;

– освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

– владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике;

Личностных результатов, реализуемых программой воспитания:

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

1.5. Место учебной дисциплины в учебном плане: Учебная дисциплина входит в базовые дисциплины общеобразовательной подготовки ППСЗ и изучается на протяжении 1 курса. В конце 1 семестра проводится обобщающее тестирование по изученным темам. В конце 2 семестра проводится итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта.

1.6. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 70 час, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 70 часа;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	70
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	70
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	34
контрольные работы	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	2	4	
Введение	Актуальность изучения дисциплины «ОБЖ», 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 специальностей СПО.	2	2	
Тема 1 Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	ЛР3, ЛР 9			
	Содержание учебного материала	10		
	1	Здоровый образ жизни. 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.	2	2
	2	Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика.	2	2
	3	Курение и алкоголь. Влияние на состояние здоровья. 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.	2	2
	4	Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.	2	2
	5	Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Социальная роль женщины в современном обществе. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, влияющие на него. Здоровый образ жизни — необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья.	2	2
	Лабораторные работы	-		

	Практические занятия		6	
	ПЗ№1. Режим дня, труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья.		2	
	ПЗ№2. Правила и безопасность дорожного движения. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.		2	
	ПЗ№3. Правовые основы взаимоотношения полов. Брак и семья. Культура брачных отношений.		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 2 Государственная система обеспечения безопасности населения	ЛР 1, ЛР 3			
	Содержание учебного материала		6	
	1	Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного 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.).	2	2
	2	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые для защиты населения от чрезвычайных ситуаций.	2	2
	3	Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны. Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций.	2	2
	Лабораторные работы		-	

	<p>Практические занятия</p> <p>ПЗ№4. Сравнительный анализ мероприятий проводимый при ЧС природного и техногенного характера</p> <p>ПЗ№5. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.</p> <p>ПЗ№6. Действия и правила поведения при эвакуации в ЧС.</p> <p>ПЗ№7. Современные средства поражения. Мероприятия по защите населения. Правила поведения в защитных сооружениях.</p>	<p>8</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
	Контрольные работы	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3 Основы обороны государства и воинская обязанность	ЛР 1		
		Содержание учебного материала	10
	1	<p>История создания и организационная структура 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, Военно-морской флот, Ракетные войска стратегического назначения, Войска воздушно-космической обороны, Воздушно-десантные войска. 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.</p>	2

2	<p>Воинская обязанность. Обязательная подготовка граждан к военной службе Призыв на военную службу. 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.</p> <p>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.</p>	2	2
3	<p>Альтернативная гражданская служба. Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы. Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы.</p>	2	2
4	<p>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.</p>	2	2

	<p>5</p> <p>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.</p> <p>Как стать офицером Российской армии. Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования. Правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования. Организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	2	2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	8	
	ПЗ№8. Организационная структура и рода войск Вооруженных Сил РФ	2	
	ПЗ№9. Основные условия прохождения военной службы по контракту. Призыв на военную службу. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих.	2 2	

	<p>Размещение военнослужащих, распределение 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.</p> <p>ПЗ№10. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск.</p> <p>ПЗ№11. Боевые традиции Вооруженных Сил России. Символы воинской чести.</p>	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4	ЛР 9	4	
Основы медицинских знаний	Содержание учебного материала		
	1 Понятие об оказании 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».	2	2
	Первая помощь при синдроме длительного сдавливания. Понятие травматического токсикоза. Местные и общие признаки травматического токсикоза. Основные периоды развития травматического токсикоза.		
	2 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.	2	2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	12	
	ПЗ№12. Первая помощь при травмах различных областей тела, при проникающих ранениях грудной и брюшной полости, черепа, при сотрясениях и ушибах головного мозга, при переломах.	2	
	ПЗ№13. Первая помощь при термических ожогах и при химических ожогах, при воздействии высоких температур	2	
	ПЗ№14. Основные признаки теплового удара. Первая помощь при воздействии низких температур. Последствия воздействия низких температур на организм человека.	2	

	Основные степени отморожений.		
	ПЗ№15. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей.	2	
	ПЗ№16. 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	2	
	Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания.		
	ПЗ№17. 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.	2	
Контрольные работы	-		
Самостоятельная работа обучающихся	-		
Дифференцированный зачёт		2	
Всего		70	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

2.3. Основные виды учебной деятельности обучающихся

Раздел, тема учебной дисциплины	Основные виды деятельности обучающихся
Введение.	Различать основные понятия и теоретические положения основ безопасности жизнедеятельности, применять знания дисциплины для обеспечения своей безопасности. Анализировать влияние современного человека на окружающую среду, оценка примеров зависимости благополучия жизни людей от состояния окружающей среды; моделировать ситуации по сохранению биосферы и ее защите
Тема 1 Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	Определять основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Усваивать факторы, влияющие на здоровье, выявлять факторы, разрушающие здоровье, планирование режима дня, выявлять условия обеспечения рационального питания, объяснять случаи из собственной жизни и своих наблюдений по планированию режима труда и отдыха. Давать анализ влияния двигательной активности на здоровье человека, определять основные формы закаливания, их влияния на здоровье человека, обосновывать последствия влияния алкоголя на здоровье человека и социальных последствий употребления алкоголя. Уметь анализировать влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Моделировать социальные последствия пристрастия к наркотикам. Моделировать ситуации по организации безопасности дорожного движения. Характеризовать факторы, влияющие на репродуктивное здоровье человека. Моделировать ситуации по применению правил сохранения и укрепления здоровья.
Тема 2 Государственная система обеспечения безопасности населения	Знать общие понятия чрезвычайных ситуаций, классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера по основным признакам, характеристика особенностей ЧС различного происхождения. Выявлять потенциально опасные ситуации для сохранения жизни и здоровья человека, сохранять личное и общественное имущество при ЧС. Моделировать поведение населения при угрозе и возникновении ЧС. Осваивать модели поведения в разных ситуациях: как вести себя дома, на дорогах, в лесу, на водоемах, характеристика основных функций системы по предупреждению и ликвидации ЧС (РСЧС); объяснять основные правила эвакуации населения в условиях чрезвычайных ситуаций, оценивать правильность выбора индивидуальных средств защиты при возникновении ЧС; раскрывать возможности современных средств оповещения населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени; давать характеристику правил безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника. Определять меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий. Характеризовать предназначения и основные функции полиции, службы скорой помощи, Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и других государственных служб в области безопасности.

<p align="center">Тема 3 Основы обороны государства и воинская обязанность</p>	<p>Различать основные понятия военной и национальной безопасности, осваивать функции и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, характеристику основных этапов создания Вооруженных Сил России.</p> <p>Анализировать основные этапы проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе, определять организационную структуру, видов и родов Вооруженных Сил Российской Федерации; формулировать общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Знать характеристику распределения времени и повседневного порядка жизни воинской части, сопоставление порядка и условий прохождения военной службы по призыву и по контракту; анализировать условия прохождения альтернативной гражданской службы. Анализировать качества личности военнослужащего как защитника Отечества. Знать характеристику требований воинской деятельности, предъявляемых к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина; характеристику понятий «воинская дисциплина» и «ответственность»; осваивать основы строевой подготовки. Определять боевые традиции Вооруженных Сил России, объяснять основные понятия о ритуалах Вооруженных Сил Российской Федерации и символах воинской чести.</p>
<p align="center">Тема 4 Основы медицинских знаний</p>	<p>Знать основные понятия о состояниях, при которых оказывается первая помощь; моделировать ситуации по оказанию первой помощи при несчастных случаях. Знать характеристику основных признаков жизни. Освоить алгоритм идентификации основных видов кровотечений, идентификация основных признаков теплового удара. Определять основные средства планирования семьи. Определять особенности образа жизни и рациона питания беременной женщины</p>

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета безопасности жизнедеятельности; спортивного комплекса: стрелковый тир и открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методической документации;
- дидактические материалы;
- комплект наглядных пособий.

Оборудование спортивного комплекса:

- мишенная обстановка;
- места для стрельбы;
- пневматические винтовки;
- комплект наглядных пособий;
- элементы полосы препятствий
- противогазы, озк

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедиа проектор;

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Основные источники:

1. Абрамова С.В. и др. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования. М.: Издательство Юрайт, 2020
2. Арустамов Э.А., Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Гуськов Г.В. Безопасность жизнедеятельности. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.; Академия, 2006.
3. Гайсумов А.С., Паничев М.Г., Хроменкова Е.П. Безопасность жизнедеятельности. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. Ростов-на –дону. Феникс 2006.
4. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для нач. и сред. проф. образования. - М.: 2017.
5. Резчиков Е.А., Рязанцева А.В. Безопасность жизнедеятельности 2-е изд., пер. и доп. Учебник для СПО». -ЮРАЙТ ,2020
6. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для учащихся 10 класса общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2006.
7. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для учащихся 11 класса общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2007.
8. Основы подготовки к военной службе. Методические материалы и документы. Книга для учителя. Составители В.А. Васнев, С.А. Чинённый. – М.: Просвещение, 2003.
9. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Ижевский П.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Учебник для 10-11 классов. – М.: Просвещение, 2007.

10. Смирнов А.Т., Васнев В.А. Основы военной службы. Учебное пособие. – М.: Издательский дом «Дрофа», 2008.

11. Фролов М.П. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для студентов учебных заведений среднего профессионального образования. – М.: Просвещение, 2006.

Дополнительные источники:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Концепция противодействия терроризму в Российской Федерации.
3. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации (последняя редакция).

4. Федеральные законы Российской Федерации: «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе», «О гражданской обороне», «Об обороне», «О днях воинской славы и памятных датах России», «Об альтернативной гражданской службе», «О противодействии терроризму» (последняя редакция)

5. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие для студентов учреждений СПО/ Ю. Г. Сапронов, А. Б. Сыса, В. В. Шахбазьян. – М. Издательский центр «Академия», 2011. – 320 стр.

6. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. – М.: КНОРУС, 2010. –192 стр.

7. Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф: учебное пособие/ Г. С Ястребов. –Ростов н/Д: Феникс, 2009. –288 стр.

8. Безопасность жизнедеятельности: учебник / В. Ю. Микрюков. – М.: КНОРУС, 2010. – 288 стр.

Интернет-ресурсы:

1. Федеральный портал. Российское образование.– режим доступа:
[http:// www.edu.ru](http://www.edu.ru) (2007-2012)

2. Сайт Министерства обороны РФ. – режим доступа
<http://www.mil.ru> (2007-2012)

3. Сайт МЧС РФ. – режим доступа
<http://www.mchs.ru> (2007-2 012)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (предметные)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>– 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;</p>	<p>- оценка обоснованности суждений при устной и письменной проверке -Контрольная работа №1 -практические занятия: ПЗ№1. Режим дня, труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья. ПЗ№2. Правила и безопасность дорожного движения. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения. ПЗ№3. Правовые основы взаимоотношения полов. Брак и семья. Культура брачных отношений.</p>
<p>– получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;</p>	<p>-оценка правильности информационной переработки текста в соответствии с основными приёмами переработки устного и письменного текста - оценка полноты объёма извлечения необходимой информации при выполнении самостоятельны работ</p>
<p>– сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;</p>	<p>- оценка полноты объёма извлечения необходимой информации при выполнении самостоятельны работ</p>
<p>– сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;</p>	<p>- оценка обоснованности суждений при устной и письменной проверке -Контрольная работа №1 -практические занятия : ПЗ№1. Режим дня, труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья. ПЗ№2. Правила и безопасность дорожного движения. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения. ПЗ№3. Правовые основы взаимоотношения полов. Брак и семья. Культура брачных отношений.</p>

<p>– освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера; – освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;</p>	<p>- оценка обоснованности суждений при устной и письменной проверке -Контрольная работа №1 -практические занятия : ПЗ№4. Сравнительный анализ мероприятий проводимый при ЧС природного и техногенного характера ПЗ№5. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. ПЗ№6. Действия и правила поведения при эвакуации в ЧС. ПЗ№7. Современные средства поражения. Мероприятия по защите населения. Правила поведения в защитных сооружениях</p>
<p>– развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;</p>	<p>- оценка обоснованности суждений при устной и письменной проверке -Контрольная работа №1 -практические занятия : ПЗ№4. Сравнительный анализ мероприятий проводимый при ЧС природного и техногенного характера ПЗ№5. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. ПЗ№6. Действия и правила поведения при эвакуации в ЧС. ПЗ№7. Современные средства поражения. Мероприятия по защите населения. Правила поведения в защитных сооружениях</p>
<p>– формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;</p>	<p>- оценка обоснованности суждений при устной и письменной проверке -Контрольная работа №1 -практические занятия : ПЗ№4. Сравнительный анализ мероприятий проводимый при ЧС природного и техногенного характера ПЗ№5. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. ПЗ№6. Действия и правила поведения при эвакуации в ЧС. ПЗ№7. Современные средства поражения. Мероприятия по защите населения. Правила поведения в защитных сооружениях</p>
<p>– развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в</p>	<p>- оценка обоснованности суждений при устной и письменной проверке -Контрольная работа №1 -практические занятия :</p>

<p>различных опасных и чрезвычайных ситуациях;</p>	<p>ПЗ№4. Сравнительный анализ мероприятий проводимый при ЧС природного и техногенного характера ПЗ№5. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. ПЗ№6. Действия и правила поведения при эвакуации в ЧС. ПЗ№7. Современные средства поражения. Мероприятия по защите населения. Правила поведения в защитных сооружениях</p>
<p>– 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;</p>	<p>- оценка обоснованности суждений при устной и письменной проверке -дифференцированный зачёт -практические занятия: ПЗ№8. Организационная структура и рода войск Вооруженных Сил РФ. ПЗ№10. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск. ПЗ№11. Боевые традиции Вооруженных Сил России. Символы воинской чести.</p>
<p>– освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;</p>	<p>- оценка обоснованности суждений при устной и письменной проверке -дифференцированный зачёт - оценка за устные ответы в процессе обсуждения изучаемого материала. -практические занятия: ПЗ№9. Основные условия прохождения военной службы по контракту. Призыв на военную службу. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих.</p>
<p>– 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;</p>	<p>- оценка обоснованности суждений при устной и письменной проверке -дифференцированный зачёт - оценка за устные ответы в процессе обсуждения изучаемого материала. -практические занятия: ПЗ№12. Первая помощь при травмах различных областей тела, при проникающих ранениях грудной и брюшной полости, черепа, при сотрясениях и ушибах головного мозга, при переломах. ПЗ№13. Первая помощь при термических ожогах и при химических ожогах, при воздействии высоких температур ПЗ№14. Основные признаки теплового удара. Первая помощь при воздействии низких температур. Последствия воздействия низких температур на организм человека. Основные степени отморожений.</p>

	<p>ПЗ№15. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей.</p> <p>ПЗ№16. 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. Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания.</p> <p>ПЗ№17. <i>Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.</i> 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.</p>
--	--

Разработчик:

Винокурова Светлана Александровна, преподаватель ОГБПОУ УМТ