

**Приложение II.1**  
**к ПООП по профессии**  
**23.02.07 Техническое обслуживание и**  
**ремонт двигателей,**  
**систем агрегатов автомобилей**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУД.06 Основы безопасности жизнедеятельности**

**2023 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

	<b>Стр.</b>
Пояснительная записка .....	4
Общая характеристика учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности».....	5
Место учебной дисциплины в учебном плане.....	5
Результаты освоения учебной дисциплины.....	6
Содержание учебной дисциплины.....	8
Тематическое планирование.....	15
Характеристика основных видов учебной деятельности студентов.....	15
Перечень практических работ.....	18
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» .....	19
Литература.....	20

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначена для изучения в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» рекомендованной ФГАУ «ФИРО» в качестве примерной программы для реализации ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол №3 от 21.07.2015г. (Регистрационный номер рецензии 376 от 23 июля 2015г. ФГАУ «ФИРО»), в соответствии требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» (приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»). С учетом рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ СПО на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС. (Одобрено Научно-методическим советом Центра профобразования и систем квалификации ФГАУ «ФИРО» Протокол №3 от 25.05.2017г.

Содержание общеобразовательной 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.

Рабочая программа учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» предусматривает содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды

самостоятельных работ, с учетом специфики программы подготовки специалистов среднего звена, осваиваемой специальности.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

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 этой связи 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.

В программе предусмотрен раздел «Основы медицинских знаний». В процессе его изучения формируются знания в области медицины, умения оказывать первую медицинскую помощь при различных травмах.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов.

## **МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» является обязательной общеобразовательной дисциплиной из обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования и изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОП СПО ПССЗ по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей,

систем и агрегатов автомобилей.

## 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;

- умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- 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;
- умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;
- умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;
- знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;
- локализация 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 о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищённость личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;
- знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных 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;
- знание распространённых опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
  - знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека,
  - знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
  - умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;

- умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- 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;
- знание 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 (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Введение**

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 специальностей СПО.

### **1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья**

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

1.2 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.

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

1.4. 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, сердечнососудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье.

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

1.5. Правила и безопасность дорожного движения. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.

1.6. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Социальная роль женщины в современном обществе. Репродуктивное здоровье женщины и факторы на него влияющие. Здоровый образ жизни - необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья.

1.7. 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».

#### **Практические занятия:**

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

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

## **2. Государственная система обеспечения безопасности населения**

2.1. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

2.2. Характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. 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 по защите населения от чрезвычайных ситуаций.

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.

2.4. 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.

2.6. 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.

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

2.8. 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.

2.9. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.

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

Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии.

Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте. Изучение первичных средств пожаротушения.

Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.

### **3. Основы обороны государства и воинская обязанность**

3.1. 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.

3.2. 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. Космические войска: 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.

3.3. 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.

3.4. 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.

3.5. Призыв на военную службу. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части.

3.6. 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.

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

3.8. 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 и законы Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников.

3.9. 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.

3.10. 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.

3.11. Боевые традиции Вооруженных Сил России. Патриотизм и верность воинскому долгу - основные качества защитника Отечества. Воинский долг - обязанность Отечеству по его вооруженной защите. 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.

3.12. 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.

#### **Практические занятия:**

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

### **4. Основы медицинских знаний**

4.1. 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».

4.2. Понятие и виды травм. 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.

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

4.4. Первая помощь при наружных кровотечениях. Понятие и виды кровотечений. 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.

4.5. 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.

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

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

4.8. Первая помощь при отравлениях. Острое и хроническое отравление.

4.9. 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.

4.10. 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.

#### **Практические занятия:**

Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях.

Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания.

#### **Темы рефератов (докладов), индивидуальных проектов**

Эволюция среды обитания, переход к техносфере.

Взаимодействие человека и среды обитания.

Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе.

Здоровый образ жизни - основа укрепления и сохранения личного здоровья.

Факторы, способствующие укреплению здоровья.

Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы.

Роль физической культуры в сохранении здоровья.

Алкоголь и его влияние на здоровье человека.

Табакокурение и его влияние на здоровье.

Наркотики и их пагубное воздействие на организм.

Компьютерные игры и их влияние на организм человека.

Особенности трудовой деятельности женщин и подростков.

Характеристика ЧС природного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.

Характеристика ЧС техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.

Терроризм как основная социальная опасность современности.

Космические опасности: мифы и реальность.

Современные средства поражения и их поражающие факторы.

Оповещение и информирование населения об опасности.

Правовые и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности.

МЧС России - федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

Структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды и рода войск.

Основные виды вооружения и военной техники в РФ.

Военная служба как особый вид федеральной государственной службы.

Организация и порядок призыва граждан на военную службу в Российской Федерации.

Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации. Патриотизм и верность воинскому долгу.

Дни воинской славы России.

Города-герои в Российской Федерации.

Города воинской славы в Российской Федерации.

Профилактика инфекционных заболеваний

Первая помощь при острой сердечной недостаточности.

СПИД - чума 21 века.

Оказание первой помощи при бытовых травмах.

Политика государства по поддержке семьи.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Содержание обучения (№/название раздела)	Всего	Аудиторные занятия		
		Всего По УД	Практ. работы	В том числе самостоятельная работа 20%
Введение	1	1		
1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	20	20	2	4
2. Государственная система обеспечения безопасности населения	20	20	2	4
3. Основы обороны государства и воинская обязанность	20	20	2	4
4. Основы медицинских знаний	10	10	3	2
<b>Итого</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>9</b>	<b>14</b>

## ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
<p align="center"><b>Введение</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Различать основные понятия и теоретические положения безопасности жизнедеятельности, применять знания дисциплины</li> <li>■ анализировать влияние современного человека на окружающую среду, оценивать примеры зависимости благополучия жизни людей от состояния окружающей среды; моделировать ситуации по сохранению биосферы и её защите.</li> </ul>
<p><b>1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ определять основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни;</li> <li>■ усвоить факторы, влияющие на здоровье, выявить факторы, разрушающие здоровье, планировать режим дня, выявить условия обеспечения рационального питания, объяснять случаи из собственной жизни и свои наблюдения по планированию режима труда и отдыха;</li> <li>■ анализировать влияние двигательной активности на здоровье человека, определять основные формы закаливания, их влияние на здоровье человека, обосновывать последствия влияния алкоголя на здоровье человека и социальные последствия употребления алкоголя;</li> <li>■ анализировать влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека;</li> <li>■ моделировать социальные последствия пристрастия к наркотикам;</li> <li>■ моделировать ситуации по организации безопасности дорожного движения;</li> <li>■ характеризовать факторы, влияющие на репродуктивное здоровье человека;</li> </ul>
<p><b>2. Государственная система обеспечения безопасности населения</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ усвоить общие понятия чрезвычайных ситуаций, классифицировать чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера по основным признакам, характеризовать особенности ЧС различного происхождения;</li> <li>■ выявлять потенциально опасные ситуации для сохранения жизни и здоровья человека, сохранения личного и общественного имущества при ЧС;</li> <li>■ моделировать поведение населения при угрозе и возникновении ЧС;</li> </ul>
<p><b>3. Основы обороны государства и воинская</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ различать основные понятия военной и национальной безопасности, освоить функции и</li> </ul>

<p><b>обязанность</b></p>	<p>основные задачи современных Вооруженных Сил Российской Федерации, характеризовать основные этапы создания Вооруженных Сил России; анализировать основные этапы проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе, определять организационную структуру, виды и рода Вооруженных Сил Российской Федерации; формулировать общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ характеризовать распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части, сопоставлять порядок и условия прохождения военной службы по призыву и по контракту; анализировать условия прохождения альтернативной гражданской службы;</li> <li>■ анализировать качества личности военнослужащего как защитника Отечества;</li> <li>■ характеризовать требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина; характеризовать понятия «воинская дисциплина» и «ответственность»; освоить основы строевой подготовки;</li> <li>■ формулировать боевые традиции Вооруженных Сил России, объяснять основные понятия о ритуалах Вооруженных Сил Российской Федерации и символах воинской чести.</li> </ul>
<p><b>4. Основы медицинских знаний</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ освоить основные понятия о состояниях, при которых оказывается первая помощь, моделировать ситуации по оказанию первой помощи при несчастных случаях;</li> <li>■ характеризовать основные признаки жизни;</li> <li>■ освоить алгоритм идентификации основных видов кровотечений, идентифицировать основные признаки теплового удара;</li> <li>■ определять основные средства планирования семьи;</li> <li>■ формулировать особенности образа жизни и рацион питания беременной женщины.</li> </ul>



## ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

№/название раздела	Название практической работы	Количество часов
<b>1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>	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.	<b>2</b>
<b>2. Государственная система обеспечения безопасности населения</b>	1. Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии. 2. Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте. Изучение первичных средств пожаротушения. 3. Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.	<b>2</b>
<b>3. Основы обороны государства и воинская обязанность</b>	1. Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции. 2. Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.	<b>2</b>
<b>4. Основы медицинских знаний</b>	1. Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях. 2. Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания.	<b>3</b>
<b>Итого</b>		<b>9</b>

### УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ « ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

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

- многофункциональный комплекс преподавателя:  
 Примерная программа по ОБЖ  
 Рабочая программа по ОБЖ  
 Перспективно – тематический план по ОБЖ  
 Контрольно-измерительные материалы: (комплект карточек-заданий ,комплект тестов, комплект заданий для контрольных работ по темам. (и т.д.)

- наглядные пособия (комплекты стендов, схем, плакатов, портретов выдающихся военачальников в области обеспечения безопасной жизнедеятельности населения и др.);
- информационно-коммуникативные средства;
- средства медицинской помощи: индивидуальный перевязочный пакет ИПП-1; жгут кровоостанавливающий; аптечка индивидуальная АИ-2; комплект противоожоговый; сумка санитарная; носилки плащевые;
- образцы средств пожаротушения (СП);
- макет автомата Калашникова;
- стрелковый тренажер;
- комплекты технической документации, в том числе паспорта на средства обучения, инструкции по их использованию и технике безопасности;
- библиотечный фонд:  
Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для общеобразовательных организаций, М. Просвещение 2014г. 10-11 класс.

## **ЛИТЕРАТУРА**

### **Для студентов**

Основная:

Косолапова Н.В. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов СПО, М. Изд. Академия, 2017

Дополнительная:

Айзман Р.И., Омельченко И.В. Основы медицинских знаний: учеб. пособие для бакалавров. - М.: 2013

Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности. / Учебник для студентов среднего проф. обр. -М.: 2014

### **Для преподавателей**

Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ) // СЗ РФ. - 2009. - N 4. - Ст. 445

Семейный кодекс Российской Федерации от 29 дек. 1995 г. №223-ФЗ : (ред. от 12.11.2012) // СЗ РФ. - 1996. - № 1. - Ст. 16

Уголовный кодекс Российской Федерации : от 13.06.1996 N 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

О воинской обязанности и военной службе : федер. закон от 28.03.1998 № 53-ФЗ (в ред. от 04.03.2013, с изм. от 21.03.1013) // СЗ РФ. - 1998. - № 13. - Ст. 1475

О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера: федер. закон от 21.12.1994 N 68-ФЗ (в ред. от 11.02.2013)//СЗ РФ. - 1994. -N35. -Ст. 3648

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

Об альтернативной гражданской службе : федер. закон от 25.07.2002 № 113-ФЗ(вред. от 30.11.2011)//СЗ РФ. -2002. -№30. -Ст. 3030

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

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

Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации: федер. закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ (в ред. от 25.06.2012) // СЗ РФ. -2011. -N48. - Ст. 6724

О Военной доктрине Российской Федерации : указ Президента РФ от 05.02.2010 N 146 // СЗ РФ. - 2010. - N 7. - Ст. 724

О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций : постановление Правительства РФ от 30.12.2003 N 794 (ред. от 18.04.2012) // СЗ РФ. - 2004. - N2. - Ст. 121

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 : приказ Министра обороны РФ от 03.09.2011 N 1500 (зарегистрировано в Минюсте РФ 25.10.2011 N 22124)

Инструкция 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 апреля 2010 г. Регистрационный № 16866. Приказ Министра обороны Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации от 24 февраля 2010 г. № 96/134

Назарова Е. Н., Жиллов Ю.Д. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. для студ. высш. учеб. заведений. -М.: 2013

Общевойсковые уставы Вооруженных Сил РФ: ред. 2013 г.- Ростов-на Дону, 2013

### **Интернет –ресурсы**

[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.

[window.edu.ru](http://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.  
[ra/book](http://ra/book) - Электронная библиотечная система.

<http://www.pobediteli.ru> -Проект «ПОБЕДИТЕЛИ: Солдаты Великой Отечественной войны»

<http://www.monino.ru> -Музей Военно-Воздушных Сил

<http://simvolika.rsl.ru>- Государственные символы России. История и реальность

<http://militera.lib.ru> - Военная литература