

**Департамент образования и науки Костромской области**  
**Структурное подразделение г. Нея**  
**областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**  
**«Костромской автотранспортный колледж»**

Рассмотрено:  
на заседании МК  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Председатель МК  
\_\_\_\_\_ Ю.С. Тихомирова

Согласовано:  
Зав. отделом УМВР  
\_\_\_\_\_ Л.Н. Егорова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Утверждено:  
Приказом № \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУД.06 «Основы безопасности жизнедеятельности»**  
для учебных групп профессий  
23.01.03 «Автомеханик»  
08.01.05 «Мастер столярно-плотничных и паркетных работ»  
на базе основного общего образования  
Срок обучения – 2 года 10 месяцев.

г. Нея, 2016 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «О Б Ж» составлена для профессий СПО технического профиля:

**23.01.03 Автомеханик**

**08.01.05 Мастер столярно-плотничных и паркетных работ**

разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) выше указанных профессий, в соответствии с примерной программой учебной дисциплины «О Б Ж», разработанной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 379 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО», в соответствии с Рекомендациями 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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Разработчик:

Субботин О.В., преподаватель первой квалификационной категории.

Содержание программы реализуется в пределах освоения обучающимися основной профессиональной образовательной программы с получением среднего (полного) общего образования.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Стр.</b>
1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	5
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	7
3.	Условия реализации учебной дисциплины	21
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	25

---

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУД 06 Основы безопасности жизнедеятельности

### 1.1. Область применения программы:

рабочая программа учебной дисциплины **ОУД. 06** ,«Основы безопасности жизнедеятельности» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 23.01.03 «Автомеханик».

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Является обязательной учебной дисциплиной.

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения 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 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 о 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.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 102 часа,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 72 часа,

самостоятельной работы обучающегося - 30 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Основы безопасности жизнедеятельности.**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	семестры			
		1	2	3
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>102</i>	<i>38</i>	<i>32</i>	<i>32</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>72</i>	<i>28</i>	<i>22</i>	<i>22</i>
в том числе:				
практические занятия	<i>60</i>	<i>20</i>	<i>20</i>	<i>20</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>30</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>10</i>
в том числе: выполнение реферата, работа со справочной и дополнительной литературой				

## 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
<b>Введение</b>	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.	2	1
<b>Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>		16	
Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни.	Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка выступлений по темам: 1. Здоровье и здоровый образ жизни. 2. Способы закаливания организма. 3. Физическая культура и спорт в системе обеспечения здоровья. 4. Физические факторы, способствующие формированию, росту и укреплению здоровья человека.	2	3
Тема 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		1



	здоровье человека. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка выступлений по теме: 1.Здоровье, его компоненты, взаимосвязь здоровья и безопасной жизнедеятельности человека».	2	3
Тема 1.3. Вредные привычки и их профилактика.	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.		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка выступлений по темам: 1. Алкоголь – причина многих бед. 2. Детство и алкоголь. 3. Что мы знаем о табачном дыме. 4. Можно ли побороть вредные привычки. 5. «Наркомания и токсикомания - бич современной цивилизации» 6. Последствия наркомании. 7. Наркомания – привычка или болезнь?	2	3
	<b>Практические занятия.</b> Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.		
<b>Раздел 2. Государственная система обеспечения</b>		18	

<b>безопасности населения</b>			
Тема 2.1. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	Чрезвычайная ситуация (далее ЧС). Авария. Катастрофа. Стихийное бедствие. ЧС природного характера. Техногенные ЧС. Классификация ЧС.		1
Тема 2.2. Характеристики чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Модели поведения при возникновении таких ситуаций.	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.).		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка презентаций на темы: 1. ЧС природного характера (ураганы, бури, смерчи) 2. ЧС техногенного характера.	4	3
Тема 2.3. Единая государственная система защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях (РСЧС).	РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые для защиты населения от чрезвычайных ситуаций.		1
Тема 2.4. Гражданская оборона.	Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций.		1
Тема 2.5. Современные средства поражения и их поражающие факторы	Оружие массового 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.		1

Тема 2.6. Инженерная защита населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени	Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях.		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка выступлений на тему: 1.Защитные сооружения ГО и правила поведения в ЗС» Подготовка и защита реферата на тему :2 Характеристика особенностей чрезвычайных ситуаций, связанных с применением ядерного оружия или авариями на атомных электростанциях.		3
Тема 2.7.Аварийно-спасательные работы.	Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. Санитарная обработка людей после их пребывания в зонах заражения.		1
Тема 2.8.Обучение населения защите от ЧС.	Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, ее предназначение.		1
Тема 2.9.Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта.	Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника. Меры безопасности для населения, оказавшегося на территории военных действий.		1
	<b>Практические занятия</b> Изучение модели поведения при наводнении, землетрясении. при пожарах в лесах и на торфяниках, при урагане, буре, смерче и грозе. Изучение мероприятий, направленных на защиту работающих и населения от негативных воздействий ЧС, и порядок организации оповещения населения. 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.		2

<p>Тема 2.10. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.</p>	<p>Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. МЧС России Полиция Российской Федерации. Служба скорой медицинской помощи. Роспотребнадзор России. Другие государственные службы в области безопасности.</p>		1
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка выступлений по темам:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. МЧС России.</li> <li>2. Служба скорой помощи.</li> <li>3. Оповещение населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях.</li> <li>4. Полиция как орган защиты населения от противоправных действий.</li> </ol>	1	3
<p><b>Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность.</b></p>		18	
<p>Тема 3.1. История создания Вооружённых сил РФ.</p>	<p>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.</p>		1
<p>Тема 3.2. Организационная структура Вооруженных сил Российской Федерации.</p>	<p>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:</p>		1

	<p>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.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка презентации на тему «Виды и рода войск ВС РФ».</p>		
Тема 3.3. Военная обязанность.	<p>Основные понятия о военной обязанности. Военный учет. Первоначальная постановка граждан на военный учет. Обязанности граждан по военному учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на военный учет. Обязательная подготовка граждан к военной службе. Добровольная подготовка граждан к военной службе.</p>		1
Тема 3.4. Особенности военной службы	<p>Призыв на военную службу. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни военной части. Прохождение 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. Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы.</p>		1
Тема 3.5. Военнослужащий – защитник Отечества.	<p>Качества личности военнослужащего как защитника Отечества: любовь к Родине, высокая военная дисциплина, верность военному долгу и военной присяге, готовность в любую минуту встать на защиту свободы, независимости конституционного строя в России, народа и Отечества.</p>		1

	Военнослужащий - специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой. 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.		
Тема 3.6. 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.		1
Тема 3.7. Как стать офицером Российской армии.	Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования. Организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации.		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение строевых приемов, подготовка к строевому смотру.	2	3
Тема 3.8. 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. Войсковое товарищество - боевая традиция Российской армии и флота.		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка реферата на тему «Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту».	1	3
Тема 3.9. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.	Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Символы воинской чести. Боевое знамя воинской части - символ воинской чести, доблести и славы. Ордена - почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и		1

	военной службе.		
	<b>Практические занятия</b> Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции. Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> презентация на тему: «Ратные подвиги старшего поколения в годы Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.»	1	3
<b>Раздел 4. Основы медицинских знаний.</b>		18	
Тема 4.1. Правила оказания первой помощи пострадавшим.	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 и виды кровотечений. Первая помощь при капиллярном кровотечении. Первая помощь при артериальном кровотечении. Правила наложения жгута и закрутки. Первая помощь при венозном кровотечении. Основные признаки внутреннего кровотечения. Первая помощь при ожогах. Понятие, основные виды и степени ожогов. Первая помощь при термических ожогах. Первая помощь при химических ожогах. Основные признаки теплового удара. Предупреждение развития перегревов. Воздействие ультрафиолетовых лучей на человека. Первая помощь при воздействии низких температур.		1

	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. 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.		
	<b>Практическая работа:</b> Изучение и освоение основных приёмов оказания первой помощи при кровотечениях. Изучение и освоение основных приёмов оказания первой помощи при различных видах травм. Составить схему оказания первой медицинской помощи на месте происшествия.		2
Тема 4.2. 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		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка реферата на тему «Профилактика инфекционных заболеваний».	1	3
Тема 4.3. Здоровье родителей и здоровье будущего ребёнка.	Условия рождения здорового ребёнка. Негативные воздействия на внутриутробное развитие ребёнка. Планирование семьи.		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> презентации по теме «Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка».	2	3
Зачет.	Дифференцированный зачет.	1	
	ВСЕГО: обязательных аудиторных занятий в том числе: лекций; практических занятий; самостоятельная внеаудиторная работа.	102 72 12 60 30	

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).

## **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 профессий 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. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды.

1.3. 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.

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

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

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

2.2. 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.).

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

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

2.5. 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. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях.

2.7. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. Санитарная обработка людей после их пребывания в зонах заражения.

2.8. Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, ее предназначение.

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

2.10. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. МЧС России. Полиция Российской Федерации. Служба скорой медицинской помощи. Роспотребнадзор России. Другие государственные службы в области безопасности.

**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. 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.

3.3. Воинская обязанность. Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет. 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. Добровольная подготовка граждан к военной службе.

3.4. Особенности военной службы. Призыв на военную службу. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части. Прохождение 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. Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы.

3.5. Военнослужащий – защитник Отечества. 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. 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.

3.6. 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.

3.7. Как стать офицером Российской армии. Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования. Организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации.

3.8. 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. Войсковое товарищество - боевая традиция Российской армии и флота.

3.9. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. 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. Правила оказания первой помощи пострадавшим. 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 и виды кровотечений. Первая помощь при капиллярном кровотечении. Первая помощь при артериальном кровотечении. Правила наложения жгута и закрутки. Первая помощь при венозном кровотечении. Основные признаки внутреннего кровотечения. Первая помощь при ожогах. Понятие, основные виды и степени ожогов. Первая помощь при термических ожогах. Первая помощь при химических

ожогах. Основные признаки теплового удара. Предупреждение развития перегревов. Воздействие ультрафиолетовых лучей на человека. Первая помощь при воздействии низких температур. 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. 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.

4.2. 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

**Практические занятия.** Изучение и освоение основных приёмов оказания первой помощи при кровотечениях. Изучение и освоение основных приёмов оказания первой помощи при различных видах травм. Составить схему оказания первой медицинской помощи на месте происшествия.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины осуществляется в учебном кабинете «Основы безопасности жизнедеятельности».

*Оборудование учебного кабинета:*

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплекты заданий для тестирования и контрольных работ.

*Технические средства обучения:*

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедийный проектор;
- экран;
- массогабаритный макет 7,62 мм автомата Калашникова;
- средства индивидуальной защиты;
- общевойсковой противогаз;
- общевойсковой защитный комплект;
- респиратор;
- приборы:
- радиационной разведки;
- химической разведки;
- бытовой дозиметр;
- компасы;
- индивидуальные средства медицинской защиты:
- аптечка АИ;
- пакеты перевязочные ППИ;
- пакеты противохимические индивидуальные ИПП-11;
- сумки и комплекты медицинского имущества для оказания первой помощи;

- перевязочные средства:
- бинты марлевые медицинские нестерильные, размер 7 м x 14 см
- вата медицинская компрессная
- косынка медицинская (перевязочная)
- медицинские предметы расходные:
- булавка безопасная;
- шина проволочная (лестничная) для ног;
- шина проволочная (лестничная) для рук;
- жгут кровоостанавливающий
- манекен-тренажер для реанимационных мероприятий;
- носилки санитарные;
- знак нарукавного Красного Креста;
- лямка медицинская носилочная.

*Набор плакатов и электронные издания:*

Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации;

Ордена России;

Текст Военной присяги;

Воинские звания и знаки различия;

Военная форма одежды;

Мероприятия обязательной подготовки граждан к военной службе;

Военно-прикладные виды спорта;

Военно-учетные специальности солдат, матросов, сержантов и старшин

Военные образовательные учреждения профессионального образования Министерства обороны Российской Федерации;

Тактико-технические характеристики вооружения и военной техники, находящихся на вооружении Российской армии и армий иностранных государств;

Несение караульной службы

Мероприятия, проводимые при первоначальной постановке граждан на воинский учет

Набор плакатов или электронные издания:

- Основы и правила стрельбы из стрелкового оружия;
- Приемы и правила метания ручных гранат;
- Мины Российской армии;
- Индивидуальные средства защиты;
- Приборы радиационной разведки:
- Приборы химической разведки
- Организация и несение внутренней службы
- Строевая подготовка
- Оказание первой помощи
- Гражданская оборона.

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

**Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Нормативно-правовые документы:

Конституция Российской Федерации.

Федеральные законы «Об образовании в Российской Федерации», «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе», «Об альтернативной гражданской службе», «О внесении изменений в Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» № 61-ФЗ и статью 14 Закона РФ «Об образовании», «О противодействии терроризму» // Собрание законодательства Российской Федерации: официальное издание. - М., 1993—2007.

Общевойские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации  
Уголовный кодекс Российской Федерации (последняя редакция).

### **Основные источники:**

#### **Для обучающихся.**

Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. 10—11 кл.-М., 2010.

100 вопросов — 100 ответов о прохождении военной службы солдатами и сержантами по призыву и по контракту: Сборник. - М., 2006.

Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: учеб. для учащихся 10 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев; под ред. Смирнова А.Т. 8-е изд., перераб. - М., 2011.

#### **Для преподавателей:**

Сапронов Ю. Г. «Безопасность жизнедеятельности» учебное пособие для СПО 8е изд. стер. М Издательский центр «Академия» 2011. – 320 с.

Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Методические рекомендации. 10 кл. - М., 2010.

Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: тестовый контроль знаний старшеклассников: 10—11 кл. / Смирнов А.Т., Маслов М.В.; под ред. Смирнова А.Т. - М., 2008.

Большой энциклопедический словарь. - М., 1997.

Дуров В.А. Русские награды XVIII — начала XX в. / В.А. Дуров, - 2-е изд., доп. - М., 2003.

Дуров В.А. Отечественные награды / В.А. Дуров. — М: Просвещение, 2011.

Концепция национальной безопасности Российской Федерации // Вестник военной информации. - 2009. - № 2.

Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [Смирнов А.Т., Хренников Б.О., Дурнев Р.А., Аюбов Э.Н.]; под ред. Смирнова А.Т. - М., 2009.

Петров СВ. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / Петров С.В., Бубнов В.Г.. - М., 2010.

Семейный кодекс Российской Федерации (действующая редакция).

Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учрежд. / Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Ижевский П.В.; под общ. ред. Смирнова А.Т. - 6-е изд. - М., 2010.

Ежемесячный научно – методический и информационный журнал ОБЖ. Основы Безопасности Жизни. 2012 – 2015г.

### 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).  
[www.fsb.ru](http://www.fsb.ru) (сайт ФСБ РФ).  
[www.dic.academic.ru](http://www.dic.academic.ru) (Академик. Словари и энциклопедии).

### Электронные учебники:

Смирнов А.Т., Хренников Б.О., Основы Безопасности Жизнедеятельности 10кл. 2013г  
Смирнов А.Т., Хренников Б.О., Маслов М.В., Тестовый контроль. 10-11 класс. «Просвещение» - М. 2010. - 159 с.  
Основы безопасности жизнедеятельности. Программы общеобразовательных учреждений. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2012. – 60 с.

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

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

<b>Результаты обучения</b> (освоенные умения, усвоенные знания)	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
--	--



1	2
<p><b>Умения:</b></p> <p>владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;</p> <p>пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;</p> <p>оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе;</p> <p>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:</p> <p>для ведения здорового образа жизни;</p> <p>оказания первой помощи;</p> <p>развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;</p> <p>вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи</p>	<p>практическая работа</p>
<p><b>Знания:</b></p> <p>основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности;</p> <p>репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;</p> <p>потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;</p> <p>основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;</p> <p>основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;</p> <p>порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;</p> <p>состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;</p> <p>основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;</p> <p>основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту.</p> <p>альтернативной гражданской службы;</p> <p>требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника;</p> <p>предназначение, структуру и задачи РСЧС;</p> <p>предназначение, структуру и задачи гражданской обороны.</p>	<p>тестирование;</p> <p>фронтальный опрос;</p> <p>контрольная работа;</p> <p>комбинированный метод в форме фронтального опроса и групповой самостоятельной работы.</p>

## **КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **Критерии оценки устного ответа:**

**Оценка «5»:** ответ полный, правильный, отражающий основной материал курса; правильно раскрыто содержание понятий, закономерностей, взаимосвязей и конкретизация их примерами; правильное использование различных источников знаний; ответ самостоятельный, изложение логичное, с опорой на ранее приобретённые знания и дополнительные сведения о важнейших фактах и закономерностях современности.

**Оценка «4»:** ответ удовлетворяет ранее названным требованиям; ответ полный, правильный, доказательный; есть неточности в изложении основного материала или выводах, легко исправляемые по дополнительным вопросам преподавателя; изложение недостаточно систематизированное и последовательное.

**Оценка «3»:** ответ правильный, студент в основном понимает материал, но не чётко определяет понятия и закономерности; затрудняется в самостоятельном объяснении взаимосвязей; непоследовательное и неаргументированное изложение материала; ошибки в использовании примеров.

**Оценка «2»:** ответ неправильный, не раскрыто основное содержание учебного материала; отсутствуют ответы на вспомогательные вопросы преподавателя; грубые ошибки в определении понятий.

### **Критерии оценки выполнения тестовых работ:**

**Оценка «5»** ставится в том случае, если верные ответы составляют 90-100 % выполнения работы.

**Оценка «4»** ставится в том случае, если верные ответы составляют 75-90 % от общего количества заданий.

**Оценка «3»** ставится в том случае, если верные ответы составляют 50 – 75 % от общего количества заданий.

**Оценка «2»** ставится в том случае, если верные ответы составляют менее 50% от общего количества заданий.

### **Критерии оценки самостоятельной или контрольной работы**

**Оценка «5»:** работа полностью выполнена; обучающийся самостоятельно справляется с предложенной работой и в силах выполнять дополнительные, творческие задания или задания повышенной сложности.

**Оценка «4»:** работа выполнена с небольшими недочетами; обучающийся справляется с предложенной работой, допускает негрубые ошибки.

**Оценка «3»:** работа выполнена частично; обучающийся допускает ошибки.

**Оценка «2»:** работа не выполнена; обучающийся либо вообще не справляется с работой, либо выполняет лишь небольшую ее часть с помощью педагога и с грубыми ошибками.