

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Ухтинский государственный технический университет»  
(УГТУ)  
филиал Ухтинского государственного технического университета  
в г. Усинске  
(УФ УГТУ)  
(среднего профессионального образования)



**УТВЕРЖДАЮ**

И. о. директора филиала  
**О. В. Филиппова**  
«24» мая 2024 г.

(подпись)

(И. О. Фамилия)

«  »    20   г.

(подпись)

(И. О. Фамилия)

«  »    20   г.

(подпись)

(И. О. Фамилия)

«  »    20   г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина: **Основы безопасности жизнедеятельности**

Индекс дисциплины: **БД.08**

Специальность: **20.02.01 Рациональное использование  
природохозяйственных комплексов**

Форма обучения: **очная**

Курс (ы): **1**

Семестр (ы): **1**

г. Усинск  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ

|   | стр. |
|---|------|
| 1. Пояснительная записка                              | 2    |
| 2. Содержание учебной дисциплины                      | 3    |
| 3. Тематический план                                  | 9    |
| 4. Перечень практических занятий                      | 13   |
| 5. Виды самостоятельной работы                        | 14   |
| 6. Требования к результатам обучения                  | 16   |
| 7. Характеристика основных видов учебной деятельности | 19   |
| 8. Критерии оценки знаний, умений и навыков           | 22   |
| 9. Перечень литературы и средств обучения             | 24   |

# **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначена для изучения безопасности жизнедеятельности в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

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 обучающихся.

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.

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, поддержании 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 программы подготовки ССЗ.

## **2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

### **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 и специальностей СПО.

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

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

1.2. 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.).

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

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

1.5. 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.

1.6. 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.

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

1.8. 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.

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

1.10. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Полиция Российской Федерации — система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств. Служба скорой медицинской помощи. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор России). Другие государственные службы в области безопасности. Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.

## 2. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья

2.1. Здоровье и здоровый образ жизни. Общее понятие о здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.

2.2. 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 на здоровье человека.

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

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

2.5. 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.

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

2.8. Правила и безопасность дорожного движения. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств

при организации дорожного движения.

2.9. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и обществе. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, влияющие на него. Здоровый образ жизни - необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья.

2.10. 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».

### 3. Основы обороны государства и воинская обязанность

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.

3.1. 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.

3.2. 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.

3.3. 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.

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

3.5. 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.

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

3.7. 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.

3.8. 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.

3.9. 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.

3.10. 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.

3.11. 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.

#### 4. Основы медицинских знаний

3.12. 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».

3.13. 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.

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

3.15. 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.

3.16. 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.



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

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

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

3.20. 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.

3.21. 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.

3.22. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка. Основные средства планирования семьи. Факторы, влияющие на здоровье ребенка. Беременность и гигиена беременности. Признаки и сроки беременности. Понятие патронажа, виды патронажей. Особенности питания и образа жизни беременной женщины.

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

### 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

| Наименование разделов и тем                                       | Максимальная нагрузка | Аудиторные часы | Тематические занятия | Практические занятия | Самостоятельная работа |
|---|-----------------------|-----------------|----------------------|----------------------|------------------------|
| Введение  | 3                     | 2               | 2                    | -                    | 1                      |
| Раздел № 1<br>Государственная система обеспечения                 | 36                    | 24              | 14                   | 10                   | 12                     |
| 1.1 Общее   | 3                     | 2               | 2                    | -                    | 1                      |
| Практическая работа №1<br>Характеристика                          | 3                     | 2               |                      | 2                    | 1                      |
| Практическая работа №2<br>Характеристика                          | 3                     | 2               |                      | 2                    | 1                      |
| 1.2 Общее понятие о радиации. Защита населения.                   | 3                     | 2               | 2                    |                      | 1                      |
| 1.3 Современные средства поражения ЧС                             | 3                     | 2               | 2                    |                      | 1                      |
| Практическая работа №3<br>Оповещение населения об опасностях в ЧС | 3                     | 2               |                      | 2                    | 1                      |
| 1.4. Организация инженерной защиты населения в мирное и военное   | 3                     | 2               | 2                    |                      | 1                      |
| Практическая работа № 4<br>Защитные сооружения. Виды защитных     | 3                     | 2               |                      | 2                    | 1                      |
| Практическая работа №5<br>Характеристика средств индивидуальной   | 3                     | 2               |                      | 2                    | 1                      |
| 1.5. Характеристика правил безопасного поведения при угрозе       | 3                     | 2               | 2                    |                      | 1                      |

|   |    |    |    |    |    |
|---|----|----|----|----|----|
| 1.6. Единая государственная система ЧС и ГО. История создания РСЧС и ГО и МЧС.  | 3  | 2  | 2  |    | 1  |
| 1.7. Основные функции полиции, службы “03”, Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и других государственных | 3  | 2  | 2  |    | 1  |
| Раздел № 2<br>Обеспечение личной безопасности и сохранения  | 12 | 8  | 4  | 4  | 4  |
| 2.1 Основные понятия о здоровом образе жизни (30 ж). Факторы, разрушающие   | 3  | 2  | 2  |    | 1  |
| 2.2 Влияние двигательной активности на здоровье человека. Характеристика факторов, влияющих на                                      | 3  | 2  | 2  |    | 1  |
| Практическая работа № 6<br>Оказание доврачебной помощи при авариях на дороге.   | 3  | 2  |    | 2  | 1  |
| Практическая работа № 7<br>Моделирование ситуаций по организации безопасного  | 3  | 2  |    | 2  | 1  |
| Итого за семестр:   | 51 | 34 | 20 | 14 | 17 |
| Раздел № 3<br>Основы обороны государства и воинская   | 39 | 26 | 24 | 2  | 13 |

|   |   |   |   |  |   |
|---|---|---|---|--|---|
| 3.1 Задачи ВС РФ<br>основные этапы<br>создания ВС РФ.   | 3 | 2 | 2 |  | 1 |
| 3.2<br>Организационная<br>структура ВС РФ.  | 3 | 2 | 2 |  | 1 |
| 3.3 Понятие<br>военной и<br>национальной<br>безопасности РФ.<br>Законодательно-<br>правовые<br>документы о ВС<br>РФ.              | 3 | 2 | 2 |  | 1 |
| 3.4 Воинская<br>обязанность.<br>Воинский учет.<br>Медицинское<br>обследование.<br>Подготовка к                                    | 3 | 2 | 2 |  | 1 |
| 3.5 Прохождение<br>военной службы<br>по призыву, по<br>контракту и<br>альтернативная  | 3 | 2 | 2 |  | 1 |
| 3.6<br>Общевоинские<br>уставы ВС РФ<br>ответственность<br>военнослужащих.   | 3 | 2 | 2 |  | 1 |
| 3.7<br>Дисциплинарный<br>устав ВС РФ.<br>Поощрения и  | 3 | 2 | 2 |  | 1 |
| 3.8 Устав<br>внутренней<br>службы ВС РФ.<br>Суточный наряд<br>роты. Погоны и  | 3 | 2 | 2 |  | 1 |
| 3.9 Соблюдение<br>норм<br>международного  | 3 | 2 | 2 |  | 1 |
| 3.10 Требования<br>воинской<br>деятельности,<br>предъявляемые к<br>моральным и<br>психологическим<br>качествам<br>военнослужащих. | 3 | 2 | 2 |  | 1 |

|   |     |    |    |    |    |
|---|-----|----|----|----|----|
| 3.11 Боевые традиции ВС РФ. Патриотизм, верность,   | 3   | 2  | 2  |    | 1  |
| 3.12 Положение о Боевом Знамени части. Ордена и медали ВС РФ.   | 3   | 2  | 2  |    | 1  |
| Практическая работа №8 Ритуалы ВС РФ. Приведение к военной присяге, вручение оружия и военной техники.              | 3   | 2  |    | 2  | 1  |
| Раздел № 4 Основы медицинских знаний.   | 12  | 10 | 2  | 8  | 5  |
| Практическая работа № 9 Правила оказания первой помощи несчастных случаях. Классификация                            | 3   | 2  | 2  | 2  | 1  |
| Практическая работа № 10 Виды кровотечений и способы остановки кровотечений. Оказание ПМП                           | 3   | 2  |    | 2  | 1  |
| Практическая работа № 11. ПМП при черепно-мозговой травме, при травмах груди, живота, области                       | 3   | 2  |    | 2  | 1  |
| Практическая работа № 12 ПМП при укусах насекомыми и змеями. Экстренная реанимационная помощь при остановке сердца, | 3   | 2  |    | 2  | 1  |
| Дифференцированный  | 3   | 2  | 2  | -  | 1  |
| Всего:  | 105 | 70 | 46 | 24 | 35 |

#### **4. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

1. Практическая работа №1 Характеристика ЧС природного характера.
2. Практическая работа №2 Характеристика ЧС техногенного характера
3. Практическая работа №3 Оповещение населения об опасностях в ЧС мирного и военного времени.
4. Практическая работа № 4 Защитные сооружения. Виды защитных сооружений. Правила поведения в ЗС
5. Практическая работа № 5 Характеристика средств индивидуальной защиты. Правила пользования СИЗ.
6. Практическая работа № 6 Оказание доврачебной помощи при авариях на дороге. Профилактика инфекционных заболеваний.
7. Практическая работа № 7 Моделирование ситуаций по организации безопасного дорожного движения. Профилактика дорожного травматизма
8. Практическая работа № 8 Ритуалы ВС РФ. Приведение к военной присяге, вручение оружия и военной техники. Проводы в запас или в отставку.
9. Практическая работа № 9 Правила оказания первой помощи несчастным случаям. Классификация ран. Основные признаки жизни и смерти.
10. Практическая работа № 10 Виды кровотечений и способы остановки кровотечений. Оказание ПМП при переломах, ожогах, обморожениях.
11. Практическая работа № 11.ПМП при черепно-мозговой травме, при травмах груди, живота, области таза, при травматическом шоке.
12. Практическая работа № 12 ПМП при укусах насекомыми и змеями. Экстренная реанимационная помощь при остановке сердца, острой сердечной недостаточности и инсульте.

## **5. ВИДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

1. Расчетные работы по контролю в зонах радиации, в зонах химического заражения

2. Подготовка к проверочным работам, практическим занятиям, дифференцированному зачету.

3. Выполнение творческих заданий (сообщения, доклады, рефераты, презентации)

4. Изучение информации по учебной дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» с помощью конспектов лекций, учебной и справочной литературы, Интернет-ресурсов

Темы рефератов для самостоятельной работы:

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 технического 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.

Инженерная защита в системе обеспечения безопасности населения.

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 Российской Федерации.

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.

Символы воинской чести.

Патриотизм и верность воинскому долгу.

Дни воинской славы России.

Города-герои Российской Федерации.

Города воинской славы Российской Федерации.

Профилактика инфекционных заболеваний.

Первая помощь при острой сердечной недостаточности.

СПИД - чума XXI века.

Оказание первой помощи при бытовых травмах.

Духовность и здоровье семьи.

Здоровье родителей - здоровье ребенка.

Формирование здорового образа жизни с пеленок.

Как стать долгожителем?

Рождение ребенка - высшее чудо Земли.

Политика государства по поддержке семьи.

Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе.

Здоровый образ жизни - основа укрепления и сохранения личного здоровья. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.

Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы.



## **6. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЕ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, «Экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В учебном плане ППСЗ место учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» — в составе общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

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.

## 7. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

| Содержание обучения  | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)   |
|--|---|
| Введение   | <p>Различение основных понятий и теоретических положений основ безопасности жизнедеятельности, применение знаний дисциплины для обеспечения своей безопасности.</p> <p>Анализ влияния современного человека на окружающую среду, оценка примеров зависимости благополучия жизни людей от состояния окружающей среды; моделирование ситуаций по сохранению биосферы и ее защите.</p>   |
| 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья населения | <p>Определение основных понятий о здоровье и здоровом образе жизни.</p> <p>Усвоение факторов, влияющих на здоровье, выявление факторов, разрушающих здоровье, планирование режима дня, выявление условий обеспечения рационального питания, объяснение случаев из собственной жизни и своих наблюдений по планированию режима труда и отдыха.</p> <p>Анализ влияния двигательной активности на здоровье человека, определение основных форм закаливания, их влияния на здоровье человека, обоснование последствий влияния алкоголя на здоровье человека и социальных последствий употребления алкоголя.</p> <p>Анализ влияния неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.</p> <p>Моделирование социальных последствий пристрастия к наркотикам.</p> <p>Моделирование ситуаций по организации безопасности дорожного движения.</p> <p>Характеристика факторов, влияющих на репродуктивное здоровье человека.</p> <p>Моделирование ситуаций по применению правил сохранения и укрепления здоровья человека и социальных последствий употребления алкоголя.</p> <p>Анализ влияния неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.</p> <p>Моделирование социальных последствий пристрастия к наркотикам.</p> <p>Моделирование ситуаций по организации безопасности дорожного движения.</p> <p>Характеристика факторов, влияющих на репродуктивное здоровье человека.</p> <p>Моделирование ситуаций по применению правил сохранения и укрепления здоровья.</p> |
| 2. Государственная система обеспечения безопасности населения      | <p>Усвоение общих понятий чрезвычайных ситуаций, классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера по основным признакам, характеристика особенностей ЧС различного происхождения.</p>  |

|   |  |
|---|--|
| <p>3. Основы обороны государства и воинская обязанность</p> | <p>Выявление потенциально опасных ситуаций для сохранения жизни и здоровья человека, сохранения личного и общественного имущества при ЧС.</p> <p>Моделирование поведения населения при угрозе и возникновении ЧС.</p> <p>Освоение моделей поведения в разных ситуациях: как вести себя дома, на дорогах, в лесу, на водоемах, характеристика основных функций системы по предупреждению и ликвидации ЧС (РСЧС);</p> <p>объяснение основных правил эвакуации населения в условиях чрезвычайных ситуаций, оценка правильности выбора индивидуальных средств защиты при возникновении ЧС; раскрытие возможностей современных средств оповещения населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени; характеристика правил безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника.</p> <p>Определение мер безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.</p> <p>Характеристика предназначения и основных функций полиции, службы скорой помощи, Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и других государственных служб в области безопасности</p> <p>Различение основных понятий военной и национальной безопасности, освоение функций и основные задачи современных</p> <p>Вооруженных сил Российской Федерации, характеристика основных этапов создания Вооруженных Сил России.</p> <p>Анализ основных этапов проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе, определение организационной структуры, видов и родов Вооруженных Сил Российской Федерации; формулирование общих, должностных и специальных обязанностей военнослужащих.</p> <p>Характеристика распределения времени и повседневного порядка жизни воинской части, сопоставление порядка и условий прохождения военной службы по призыву и по контракту; анализ условий прохождения альтернативной гражданской службы.</p> <p>Анализ качеств личности военнослужащего как защитника Отечества.</p> <p>Характеристика требований воинской деятельности, предъявляемых к моральным, индивидуально-психологическими профессиональным качествам гражданина; характеристика понятий «воинская дисциплина» и «ответственность»; освоение основ строевой подготовки.</p> <p>Определение боевых традиций Вооруженных Сил России, объяснение основных понятий о ритуалах</p> <p>Вооруженных Сил Российской Федерации и символах воинской чести</p> |
|---|--|

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <p>4. Основы медицинских знаний</p> | <p>Освоение основных понятий о состояниях, при которых оказывается первая помощь; моделирование ситуаций по оказанию первой помощи при несчастных случаях.<br/> Характеристика основных признаков жизни.<br/> Освоение алгоритма идентификации основных видов кровотечений, идентификация основных признаков теплового удара.<br/> Определение основных средств планирования семьи.<br/> Определение особенностей образа жизни и рациона питания беременной женщины.</p> |
|-------------------------------------|--|

## **8. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Контроль осуществляется на основе выделения трех уровней, последствий из которых соответствует уровню форсированности предметных компетенций студентов.

Первый (1) уровень советует знаниям-знакомствам. На этом уровне обучающиеся должны среди нескольких явлений, понятий и т.д. правильно найти то понятие, которое им предъявлено для узнавание, т.е. обучающиеся должны уметь выполнять *тестовые задания 1-го уровня*.

Второй (2) уровень - обучающийся самостоятельно должен воспроизвести определение, характеризующее это понятие и уметь использовать его при выполнении упражнений в стандартных ситуациях.

Третий (3) - обучающийся не только знает понятие, но и уметь использовать его при выполнении упражнений в нестандартных ситуациях.

*Критерии оценивания обучающихся:*

*Критерии оценки устного ответа*

Оценка «5» ставится в том случае, если ответ полный и правильный на основании изученного материала, материал изложен в определенной логической последовательности литературным языком.

Оценка «4» ставится, если ответ полный и правильный на основании изученного материала, материал изложен в определенной логической последовательности, при этом допущены 2-3 незначительных ошибки, исправленные по требованию учителя.

Оценка «3» ставится, если ответ полный, но при этом допущены 2-3 существенных ошибки, или ответ неполный, несвязный.

Оценка «2» ставится, если при ответе обнаружено полное непонимание основного материала или допущены существенные ошибки, которые учащиеся не может исправить при наводящих вопросах учителя.

*Критерии оценивания письменного ответа*

При оценке письменного ответа выделяем следующие элементы:

1. Представление собственной точки зрения (позиции, отношения) при раскрытии проблемы.

2. Раскрытие проблемы на теоретическом уровне (в связях и обоснованиях) или без использования обществоведческих понятий в контексте ответа.

3. Аргументация своей позиции с опорой на факты общественной жизни или собственный опыт.

Оценка «5» ставится, если представлена собственная точка зрения (позиция, отношение) при раскрытии проблемы. Проблема раскрыта на теоретическом уровне, в связях и с обоснованиями, с корректным использованием обществоведческих терминов и понятий в контексте ответа. Дана аргументация своего мнения с опорой на факты общественной жизни или личный социальный опыт.

Оценка «4» ставится, если представлена собственная точка зрения (позиция, отношение) при раскрытии проблемы. Проблема раскрыта с корректным использованием обществоведческих терминов и понятий в контексте ответа (теоретические связи и обоснования не присутствуют или явно не прослеживаются). Дана аргументация своего мнения с опорой на факты общественной жизни или личный социальный опыт.

Оценка «3» ставится, если представлена собственная точка зрения (позиция, отношение) при раскрытии проблемы. Проблема раскрыта при формальном использовании обществоведческих терминов. Дана аргументация своего мнения с опорой на факты общественной жизни или личный социальный опыт.

Оценка «2» ставится, если представлена собственная позиция по поднятой проблеме на бытовом уровне без аргументации.



## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ И СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

1. Косолапова, Н. В. Основы безопасности жизнедеятельности : Учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования / Нина Васильевна Косолапова, Надежда Александровна Прокопенко ; Рецензент Е. Л. Побежимова. - Москва : Академия, 2016. - 368 с. - (Профессиональное образование. Общеобразовательные дисциплины). - Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»).

2. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие / В.И. Бондин, Ю.Г. Семехин. - М.: НИЦ ИНФРА-М; Ростов н/Д: Академцентр, 2014. - 349 с.- (Среднее профессиональное образование). [Электронный ресурс] Режим доступа <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=371838>

### Интернет - ресурсы

1. В помощь учителю [Электронный ресурс]. - Электрон.дан. - <http://som.fsio.ru/items.asp?id=10000034&archive>
2. Гражданско - патриотическое воспитание [Электронный ресурс]. - Электрон.дан. - [http://bank.orenipk.ru/Text/t43\\_25.htm#statya4](http://bank.orenipk.ru/Text/t43_25.htm#statya4)
3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. - Электрон.дан. - <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr>
4. Модели уроков [Электронный ресурс]. - Электрон.дан. - <http://www.edu.yar.ru/ruussian/projects>
5. Образование: Электронный журнал [Электронный ресурс]. - Электрон.дан. - <http://www.naukapro.ru/>
6. Открытый урок [Электронный ресурс]. - Электрон.дан. - [http://www.abitura.com/open\\_lessons](http://www.abitura.com/open_lessons)
7. Педсовет: Методическая копилка учителей [Электронный ресурс]. - Электрон.дан. - <http://www.pedsovet.su/load/151>
8. Разработки уроков ОБЖ [Электронный ресурс]. - Электрон.дан. - <http://www.uroki.net/docobgd.htm>
9. Тесты. Сайт учителя ОБЖ [Электронный ресурс]. - Электрон.дан. - <http://dmsuslin.narod.ru/club-licey22.htm>
10. Энциклопедия «Кругосвет» [Электронный ресурс]. - Электрон.дан. - <http://www.kruosvet.ru/>