

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Федорова Марина Владимировна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 06.11.2023 06:49:56  
Уникальный программный ключ:  
e766def0e2eb455f02135d659e45051ac23041da

Приложение 9.3.7 к ОПОП-ППССЗ  
специальности 23.02.06  
Техническая эксплуатация подвижного  
состава железных дорог

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД 07. ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
23.02.06 ТЕХНИЧЕСКАЯ ЭКСПЛУАТАЦИЯ ПОДВИЖНОГО СОСТАВА  
ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ  
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ  
ГОД НАЧАЛА ПОДГОТОВКИ 2021**

**2022**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>20</b>
<b>5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>22</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОУД.07 Основы безопасности жизнедеятельности**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППСЦЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППСЦЗ:**

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

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППСЦЗ на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППСЦЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППСЦЗ).

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

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

- освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; здоровье и здоровом образе жизни; государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; об обязанностях граждан по защите государства;
- воспитание ценностного отношения к человеческой жизни и здоровью; чувства уважения к героическому наследию России и ее государственной символике; патриотизма и долга по защите Отечества;
- развитие черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы; бдительности по предотвращению актов терроризма; потребности в соблюдении здорового образа жизни;
- овладение умениями оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности на базовом уровне обучающийся должен:

знать/понимать:

- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;
- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;
- основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;

- основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;
- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;
- порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу; основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;
- основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;
- требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовки призывника;
- предназначение, структуру и задачи РСЧС;
- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;
- правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств);

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 19.10.2009 N 427)

уметь:

- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- владеть навыками в области гражданской обороны;
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- оценивать уровень своей подготовки и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
  - ведения здорового образа жизни;
  - оказания первой медицинской помощи;
  - развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;
  - обращения в случае необходимости в службы экстренной помощи;
  - соблюдать правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств);

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 19.10.2009 N 427)

- адекватно оценивать транспортные ситуации, опасные для жизни и здоровья;

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 19.10.2009 N 427)

- прогнозировать последствия своего поведения в качестве пешехода и (или) велосипедиста и (или) водителя транспортного средства в различных дорожных ситуациях для жизни и здоровья (своих и окружающих людей);

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 19.10.2009 N 427)

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643)

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, наркотиков и т. д.);
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

**метапредметных:**

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

- формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;
- развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;
- освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;
- приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;

#### **предметных:**

- сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;
- получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;
- сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;
- сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
- освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;
- развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;
- развитие умения применять полученные знания в области 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.

В рамках программы учебной дисциплины реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов:

**ЛР1** Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

**ЛР10** Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

**ЛР16** Приобретение обучающимися социально значимых знаний о правилах ведения экологического образа жизни о нормах и традициях трудовой деятельности человека о нормах и традициях поведения человека в многонациональном, многокультурном обществе.

**ЛР20** Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.

#### **1.4. Количество часов на освоении программы учебной дисциплины в соответствии с учебным планом (УП):**

максимальной учебной нагрузки обучающегося -117 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося -78 часов;

самостоятельной работы обучающегося. -39 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Основы безопасности жизнедеятельности

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	78
в том числе:	
Лекции	60
лабораторные занятия	-
практические занятия	18
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	39
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

Самостоятельная работа обучающегося (всего)	39
1.1. Тема: Здоровье и здоровый образ жизни. Подготовить конспекты по темам: Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья.	2
1.2. Тема: Вредные привычки и их профилактика. Подготовить конспекты по темам: Табачный дым и его составные части. Пассивное курение и его влияние на здоровье. Наркотики и их влияние на организм человека. Профилактика наркомании.	2
1.3. Тема: Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Подготовить конспекты по темам: Репродуктивное здоровье и социально-демографические процессы в России. Социальная роль женщины в современном обществе. Права несовершеннолетних детей Основные функции семьи. Основы семейного права в Российской Федерации. Права и обязанности родителей.	4
Тема 2.1. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера и их классификация. Подготовить конспекты по темам: Виды катастроф, классификация чрезвычайных ситуаций, виды социальных чрезвычайных ситуаций	2
Тема 2.2. Чрезвычайные ситуации природного характера. Подготовить конспекты по темам: Стихийные бедствия геологического, метеорологического, гидрологического характера.	2
Тема 2.3. Чрезвычайные ситуации техногенного характера Подготовить конспекты по темам: Радиационная, химическая и биологическая безопасность. Изучить схемы эвакуации при объявлении чрезвычайных ситуаций в филиале.	2



<p>Тема 2.4.Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).</p> <p>Подготовить конспекты по темам:  Государственный центральный аэромобильный спасательный отряд,  Закон Р.Ф. «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»</p>	<b>2</b>
<p>Тема 2.5.Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны.</p> <p>Подготовить конспекты по темам:  Первичные средства пожаротушения, Основные виды защитных сооружений. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор России)  Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан</p>	<b>2</b>
<p>Тема 3.1. История создания Вооруженных Сил России.</p> <p>Подготовить конспекты по темам:  Основная цель реформы армии. Функции и задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации.</p>	<b>2</b>
<p>Тема 3.2. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации.</p> <p>Подготовить конспекты по темам:  Для чего предназначены Военно-воздушные силы. Космические войска и их задачи.</p>	<b>2</b>
<p>Тема 3.3. Воинская обязанность.</p> <p>Подготовить конспекты по темам:  Обязанности и права призывников. Право на отсрочку. Права и обязанности военнослужащих. Воинская дисциплина и ответственность.</p>	<b>2</b>
<p>Тема 3.4. Как стать офицером Российской Армии.</p> <p>Подготовить конспекты по темам:  Боевые традиции Вооруженных сил. Ритуалы вооруженных сил. Ритуал приведения к военной присяге</p>	<b>2</b>
<p>Тема 3.5. Символы Воинской чести.</p> <p>Подготовить конспекты по темам: воинские звания и отличия,</p>	<b>2</b>
<p>Тема 4.1.Общие правила оказания первой помощи</p> <p>Подготовить конспекты по темам: Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания.</p>	<b>2</b>
<p>Тема 4.2. Первая помощь при травмах различных областей.</p> <p>Подготовить конспекты по темам:  Правила первой помощи при ранениях</p>	<b>2</b>
<p>Тема 4.3. Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях.</p> <p>Подготовить конспекты по темам:  Первая помощь при капиллярном кровотечении и правила наложение жгутов.</p>	<b>3</b>
<p>Тема 4.4. Первая помощь при ожогах, обморожениях, при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, при отравлениях, отсутствия сознания, при отсутствии кровообращения (остановке сердца)</p> <p>Подготовить конспекты по темам:  Воздействие ультрафиолетовых лучей на человека. Последствия воздействия высоких температур на организм человека; Виды и степени ожогов, правило ладони; Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей</p>	<b>2</b>

Тема 4.5. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка Основные причины возникновения инфекционных заболеваний. Ранние половые связи и их последствия для здоровья.	2
--	---

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД. 07 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	уровень освоения
1	2	3	4
<b>Введение</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Актуальность изучения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», цели и задачи дисциплины. Основные теоретические положения дисциплины, определения терминов «среда обитания», «биосфера», «опасность», «риск», «безопасность». Культура безопасности жизнедеятельности — современная концепция безопасного типа поведения личности.	6	1
<b>Раздел 1</b>	<b>Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>		
<b>Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	.Изучение общих понятия о здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. Факторы, способствующие укреплению здоровья. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня, труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья. Влияние двигательной активности на здоровье человека. Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровье человека. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов среды обитания.		1
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	3
	Подготовить конспекты по темам Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья.		
<b>Тема 1.2. Вредные привычки и их профилактика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности. Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную систему, сердечнососудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье. Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика	6	1 3

	наркомании		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Подготовить конспекты по темам Табачный дым и его составные части. Пассивное курение и его влияние на здоровье. Наркотики и их влияние на организм человека. Профилактика наркомании.		
<b>Тема 1.3. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	1 3
	Репродуктивное здоровье, репродуктивная система. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, влияющие на него. Здоровый образ жизни — необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья. Правовые основы взаимоотношения полов. Брак и семья. Культура брачных отношений. Основы семейного права в Российской Федерации.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Подготовить конспекты по темам. Репродуктивное здоровье и социально-демографические процессы в России. Социальная роль женщины в современном обществе. Права несовершеннолетних детей. Основные функции семьи. Основы семейного права в Российской Федерации. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка».	4	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Государственная система обеспечения безопасности населения</b>		1
<b>Тема 2.1. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера и их классификация</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		3
	Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Подготовить конспекты по темам: Виды катастроф, классификация чрезвычайных ситуаций, виды социальных чрезвычайных ситуаций	2	
<b>Тема 2.2. Чрезвычайные ситуации природного характера.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		1
	Характеристика чрезвычайных ситуаций природного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера. (Ураганы, пожары, наводнения)	4	

	Изучение первичных средств пожаротушения.		
	<b>Самостоятельная работа №5</b>	3	3
	Подготовить конспекты по темам: Стихийные бедствия геологического, метеорологического, гидрологического характера.		
<b>Тема 2.3. Чрезвычайные ситуации техногенного характера</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Характеристика чрезвычайных ситуаций техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.). Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте.	4	1,2
	<b>Самостоятельная работа №6</b>	4	3
	Подготовить конспекты по темам Радиационная, химическая и биологическая безопасность. Изучить схемы эвакуации при объявлении чрезвычайных ситуаций в филиале.		
<b>Тема 2.4. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	История ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые для защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Министерство по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации стихийных бедствий (МЧС России) Основные задачи МЧС России. Режимы действия РСЧС. 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.		1
	<b>Самостоятельная работа № 7</b>	2	3
	Подготовить конспекты по темам Государственный центральный аэромобильный спасательный отряд, Закон Р.Ф. «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»		
<b>Тема 2.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	

<b>Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны.</b>	Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта и при захвате в заложники. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, ее предназначение.		1
	<b>Практические занятия</b>	6	2
	№1. Первичные средства пожаротушения, назначения, устройства, принципа действия и порядок их использования.		
	№2. Изучение назначения, устройства и принципа действия первичных средств тушения пожаров.		
	№3. Общие правила пожаротушения и оказание первой помощи при пожарах и ожогах.		
	<b>Самостоятельная работа № 8</b>	2	3
	Подготовить конспекты по темам: Первичные средства пожаротушения, Основные виды защитных сооружений. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор России) Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.		
<b>Раздел 3.</b>	<b>Основы обороны государства и воинская обязанность</b>		
<b>Тема 3.1. История создания Вооруженных Сил России</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV веках.		1,2
	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. Вооруженные Силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы		
	<b>Самостоятельная работа № 9</b>	2	3
	Подготовить конспекты по темам Основная цель реформы армии. Функции и задачи современных Вооруженных сил Р.Ф.		
<b>Тема 3.2. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1
	Виды и рода Вооруженных Сил Российской Федерации, Войска не входящие в виды вооруженных сил. Реформа Вооруженных Сил.		
	<b>Самостоятельная работа № 10</b>	2	3

	Подготовить конспекты по темам. Для чего предназначены Военно-воздушные силы. Космические войска и их задачи.		
<b>Тема 3.3. Воинская обязанность</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1
	Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение. Обязанности граждан по воинскому учету. Прохождение военной службы по призыву. Прохождение военной службы по контракту. Альтернативная гражданская служба.		
	<b>Самостоятельная работа № 11</b>	2	3
	Подготовить конспекты по темам: Обязанности и права призывников. Право на отсрочку. Права и обязанности военнослужащих. Воинская дисциплина и ответственность.		
<b>Тема 3.4. Как стать офицером Российской Армии</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1
	Военные образовательные учреждения профессионального образования, (академии, университеты, институты) Правила приема граждан и военнослужащих в военные образовательные учреждения профессионального образования. Учебные военные центры (военные кафедры) при федеральных государственных образовательных учреждений высшего профессионального образования.		
	<b>Самостоятельная работа № 12</b>	2	2
	Подготовить конспекты по темам. Боевые традиции Вооруженных сил. Ритуалы вооруженных сил. Ритуал приведения к военной присяге		
<b>Тема 3.5. Символы Воинской чести.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	Государственный герб, Государственный флаг, Государственный гимн, Боевое знамя. Военная форма одежды, ордена.		1
	<b>Самостоятельная работа № 13</b>	2	2
	Подготовить конспекты по темам: воинские звания и отличия,		
<b>Раздел 4.</b>	<b>Основы медицинских знаний</b>		
<b>Тема 4.1. Общие правила оказания первой помощи</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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».	2	1
	<b>Самостоятельная работа</b>	3	2

	Подготовить конспекты по темам: Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания		
<b>Тема 4.2. Первая помощь при травмах различных областей тела</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Понятие травм и их виды. Правила первой помощи при ранениях. Первая помощь при проникающих ранениях грудной и брюшной полости, черепа. Правила наложения повязок различных типов. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга. Первая помощь при переломах.	2	1
<b>Тема 4.3. Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	2	2
	Подготовить конспекты по темам: Правила первой помощи при ранениях		
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при наружных кровотечениях. . Первая помощь при артериальном кровотечении. Правила наложения жгута и закрутки. Первая помощь при венозном кровотечении. Смешанное кровотечение. Основные признаки внутреннего кровотечения.Подготовить конспекты по темам:Первая помощь при капиллярном кровотечении и правила наложение жгутов.	4	1
<b>Тема 4.4. Первая помощь при ожогах, обморожениях, при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, при отравлениях, отсутствия сознания, при отсутствии кровообращения (остановке сердца)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Понятие, основные виды и степени ожогов. Первая помощь при термических ожогах. Первая помощь при химических ожогах. Первая помощь при воздействии высоких температур. Основные признаки теплового удара. Первая помощь при воздействии низких температур. Основные степени отморожений. Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца). Первая помощь при отсутствии сознания. Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.	4	1
	<b>Практические занятия</b>	12	
	Практическое занятие №4 Изучение способов проведения искусственного дыхания пострадавшим. Практическое занятие №5 Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания. Практическое занятие №6 Применение искусственное дыхание и наружного массажа		



	сердца. Практическое занятие №7 Первая помощь при воздействии высоких температур. Признаки теплового удара. Практическое занятие №8 Первая помощь при воздействии низких температур. Основные степени отморожений. Практическое занятие №9 Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		2
	Подготовить конспекты по темам: Воздействие ультрафиолетовых лучей на человека. Последствия воздействия высоких температур на организм человека; Виды и степени ожогов, правило ладони;	2	
<b>Тема 4.5. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Пути передачи возбудителей инфекционных болезней. Индивидуальная и общественная профилактика инфекционных заболеваний. Инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика. Беременность и гигиена. Уход за младенцем	2	1
	<b>Самостоятельная работа</b>		2
	Основные причины возникновения инфекционных заболеваний. Ранние половые связи и их последствия для здоровья.	2	
	Всего	117	

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)

### **3 Условия реализации программы дисциплины**

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

Помещение кабинета основ безопасности жизнедеятельности должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 178-02). Оно должно быть оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки учащихся.

Учебная дисциплина реализуется в учебном кабинете Основы безопасности жизнедеятельности

##### **Оборудование учебного кабинета:**

1. Комплект ученической мебели
2. Комплект мебели для преподавателя
3. Персональный компьютер
4. Проектор
5. Экран для проектора
6. Комплект спецодежды
7. Электронный тренажер «Гоша-2»

##### **Стрелковый тир:**

1. Пневматическая винтовка-6 шт.
2. Прицел оптический к пневматической винтовке
3. Учебный автомат ММГ-74-5 шт.

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

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### **Основная литература:**

1. Микрюков, В. Ю. Основы безопасности жизнедеятельности + eПриложение : учебник / В. Ю. Микрюков. – Москва : КноРус, 2018. – 290 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-06323-1. – Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: <https://www.book.ru/book/927027>. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

##### **Дополнительная литература**

1. Микрюков, В. Ю. Безопасность жизнедеятельности : учебник / В. Ю. Микрюков. – 10-е изд., перераб. и доп. – Москва : КНОРУС, 2019. – 282 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-406-06523-5. – Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: <https://www.book.ru/book/929396>– Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
2. Айзман, Р. И. Основы безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие / Р. И. Айзман, Н. С. Шуленина, В. М. Ширшова; под ред. А. Я. Тернер. — Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. — 247 с. — ISBN 978-5-379-02005-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65282.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей по паролю.

##### **Дополнительная литература**

1. Микрюков, В. Ю. Безопасность жизнедеятельности : учебник / В. Ю. Микрюков. – 10-е изд.,

перераб. и доп. – Москва : КНОРУС, 2019. – 282 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-406-06523-5. – Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: <https://www.book.ru/book/929396>– Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

2. Курс по основам безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс]. — Новосибирск: Сибирское университетское издательство, Норматика, 2017. — 119 с. — ISBN 978-5-4374-0507-9. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65217.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей по паролю.

3. Данилина, М.В. Практикум по основам безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие / М.В. Данилина. — Москва: Русайнс, 2018. — 308 с. — ISBN 978-5-4365-1238-9. — URL: <https://book.ru/book/930083>. — Текст: электронный по паролю.

4. Данилина, М.В. Практикум по основам безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие / Данилина М.В. — Москва: Русайнс, 2020. — 308 с. — ISBN 978-5-4365-4513-4. — URL: <https://book.ru/book/935355>. — Текст: электронный. – Режим доступа: <https://www.book.ru/book/935355> по паролю.

5. Соколов, А. Т. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. Т. Соколов. — 3-е изд. — Москва, Саратов: Интернет-Университет Информационных Технологий (ИНТУИТ), Ай Пи Ар Медиа, 2020. — 191 с. — ISBN 978-5-4497-0304-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/89421.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей по паролю.

### 3.2.3 Интернет-ресурсы

1. Сайт МЧС РФ. –<http://www.mchs.gov.ru>.

2. Сайт Минобороны.–<http://www.mil.ru>.

3. Сайт ФСБ РФ. –<http://www.fsb.ru>.

4. Государственные символы России. История и реальность. –<http://www.simvolika.rsl.ru>.

5. Военная литература. –<http://www.militera.lib.ru>.

### 3.2.4 Официальные, справочно-библиографические и периодические издания

1. Айзман, Р. И. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: словарь-справочник / Р. И. Айзман, С. В. Петров, А. Д. Корощенко; под редакцией В. Б. Рубанович, С. В. Петров. — Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. — 352 с. — ISBN 978-5-379-02025-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65271.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей по паролю.

2. О железнодорожном транспорте в Российской Федерации [Текст]: Федеральный закон от 10.01.2003 №17-ФЗ в редакции Федерального закона от 03.08.2018 № 342-ФЗ. – Екатеринбург: ТД УралЮрИздат, 2019. – 36 с. – 5 экз.

3. Устав железнодорожного транспорта Российской Федерации [Текст]: Федеральный закон от 10.01.2003 №18-ФЗ в редакции Федерального закона от 03.08.2018 № 312-ФЗ. – Екатеринбург: ТД УралЮрИздат, 2019. – 80 с. – 5 экз.

4. Гудок [Текст]: ежедневная транспортная газета (2017, 2018, 2019, 2020 гг.) – 1200 экз.

5. Железнодорожный транспорт [Текст]: ежемесячный научно-теоретический технико-экономический журнал ( 2017, 2018, 2019, 2020 гг.) – 60 экз.

6. Транспорт России [Текст]: всероссийская транспортная еженедельная информационно-аналитическая газета ( 2017, 2018, 2019, 2020 гг.) – 240 экз.

7. Автоматика, связь, информатика [Текст]: ежемесячный научно-теоретический и производственно-технический журнал ( 2017, 2018, 2019, 2020 гг.). – 60 экз.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических, практических занятий и приёма нормативов, а также сдачи обучающимися дифференцированного зачета.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
<p><b>знать/понимать:</b></p> <p>- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;</p>	<p>владеет умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализирует причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщает и сравнивает последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявляет причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;</p>	<p>Текущий контроль и защиты практических занятий; тестирование по разделам и темам.</p>
<p>- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;</p>	<p>владеет навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирает средства реализации поставленных целей, оценивает результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;</p>	<p>Текущий контроль и защита практических занятий; тестирование по разделам и темам.</p>
<p>- основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;</p>	<p>формирует умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделирует индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;</p>	<p>Текущий контроль и защита практических занятий; тестирование по разделам и темам, деловые игры.</p>
<p>- основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;</p>	<p>приобретает опыт самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;</p>	<p>Текущий контроль и защита практических занятий; тестирование по разделам и темам.</p>

<p>- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;</p>	<p>- развивает умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимает его точку зрения, признает право другого человека на иное</p>	<p>Текущий контроль и защита практических занятий; тестирование по разделам и темам.</p>
<p>- порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу; основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;</p>	<p>- формирует умение взаимодействовать с окружающими, выполняет различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;</p>	<p>Текущий контроль и защита практических занятий; тестирование по разделам и темам, деловые игры.</p>
<p>- основные виды военной профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;</p>	<p>- владеет умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализирует причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщает и сравнивает последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявляет причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на</p>	<p>Текущий контроль и защита практических занятий; тестирование по разделам и темам.</p>
<p>- требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовки призывника;</p>	<p>владеет навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирает средства реализации поставленных целей, оценивает</p>	<p>Текущий контроль и защита практических занятий; тестирование по разделам и темам.</p>
<p>- предназначение, структуру и задачи РСЧС;</p>	<p>- формирует умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;</p>	<p>Текущий контроль и защита практических занятий; тестирование по разделам и темам, деловые игры.</p>
<p>- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;</p>	<p>- приобретает опыт самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;</p>	<p>Текущий контроль и защита практических занятий; тестирование по разделам и темам.</p>
<p><b>уметь:</b></p>		
<p>- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;</p>	<p>- владеет способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.</p>	<p>Текущий контроль и защита практических занятий; тестирование по разделам и темам</p>

- владеть навыками в области гражданской обороны;	владеет навыками в области гражданской обороны;	Текущий контроль и защита практических занятий; тестирование по разделам и темам
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;	пользуется средствами индивидуальной и коллективной защиты;	Текущий контроль и защита практических занятий; тестирование по разделам и темам
- оценивать уровень своей подготовки и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе;	оценивает уровень своей подготовки и осуществляет осознанное самоопределение по отношению к военной службе	Текущий контроль и защита практических занятий; тестирование по разделам и темам
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: ведения здорового образа жизни; оказания первой медицинской помощи; развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы.	использует приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: ведения здорового образа жизни; оказания первой медицинской помощи; развитие в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы; обращение в экстренные службы при необходимости; соблюдать правила безопасности	Текущий контроль и защита практических занятий; тестирование по разделам и темам
службы; обращение в экстренные службы при необходимости; соблюдать правила безопасности дорожного движения; адекватно оценивать транспортные ситуации, опасные для жизни и здоровья; прогнозировать последствия своего поведения в качестве пешехода или велосипедиста; понимать взаимосвязь учебного предмета с особенностью профессии и проф. деятельности.	дорожног движения; адекватно оценивать транспортные ситуации, опасные для жизни и здоровья; прогнозировать последствия своего поведения в качестве пешехода или велосипедиста. Понимать взаимосвязь учебного предмета с особенностью профессии и проф. деятельности.	Текущий контроль и защита практических занятий; тестирование по разделам и темам, деловые игры.

## 5. Перечень используемых методов обучения:

5.1 Пассивные: лекции, опрос, тестирование, контрольная работа.