

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Федорова Марина Владимировна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 28.06.2024 14:18:51  
Уникальный программный ключ:  
e766def0e2eb455f02135d659e45051ac23041da

Приложение 9.3.7 к ОПОП-ППССЗ  
специальности 08.02.10  
Строительство железных дорог, путь  
и путевое хозяйство

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД.07 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
08.02.10 СТРОИТЕЛЬСТВО ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ,  
ПУТЬ И ПУТЕВОЕ ХОЗЯЙСТВО**

**БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ  
ГОД НАЧАЛА ПОДГОТОВКИ – 2022**

**2022**

## Содержание

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>21</b>
<b>5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>24</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 – ППСССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППСССЗ:

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 ППСССЗ на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППСССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

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

Содержание программы дисциплины «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; 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;
- 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;
- 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;
- 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:**

1. - сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности,
2. в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной
3. социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем
4. защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних
5. угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;
6. - получение знания основ государственной системы, российского
7. законодательства, направленного на защиту населения от внешних и
8. внутренних угроз;
9. - сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма,
10. терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального
11. поведения;
12. - сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве
13. обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
14. - освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций
15. природного, техногенного и социального характера;
16. - освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;
17. - развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской
18. обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
19. - формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных
20. ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные
21. информационные источники;
22. - развитие умения применять полученные знания в области безопасности на
23. практике, проектировать модели личного безопасного поведения в
24. повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
25. - 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;
26. - освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности,
27. особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту,

28. увольнения с военной службы и пребывания в запасе;
29. - владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи
30. пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и
31. различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных
32. 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	<b>-117 часов,</b>
в том числе:	
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	<b>-78 часов;</b>
самостоятельной работы обучающегося.	<b>-39 часов.</b>

## 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	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>39</b>
1.1.Тема: Здоровье и здоровый образ жизни.	2
1.2.Тема: Вредные привычки и их профилактика.	2
1.3.Тема: Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.	4
Тема 2.1.Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера и их классификация.	2
Тема 2.2. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)	2
Тема 2.3.Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).	10
Тема 3.1. История создания Вооруженных Сил России. Подготовить конспекты по темам: Основная цель реформы армии. Функции и задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации	2
Тема 3.2. Вооруженные Силы Российской Федерации.	2
Тема 3.3. Военская обязанность. Подготовить конспекты по темам: Обязанности и права призывников. Право на отсрочку. Права и обязанности военнослужащих. Военская дисциплина и ответственность.	8
Тема 3.4. Символы Военской чести. Подготовить конспекты по темам: воинские звания и отличия.	2
Тема 4.1.Общие правила оказания первой помощи.	16



## 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>Содержание учебного материала</b>		
<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». Культура безопасности жизнедеятельности — современная концепция безопасного типа поведения личности. Значение изучения основ безопасности жизнедеятельности при освоении профессий СПО и специальностей СПО	2	1
<b>Раздел 1</b>	<b>Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>		
<b>Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни.</b>	.Изучение общих понятии о здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.	2	
	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.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		3
	Подготовить конспекты по темам: Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека. Психологическая неуравновешенность и ее значение для здоровья.	6	

<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. Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании	2	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		3
	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	
<b>Тема 1.3. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Репродуктивное здоровье, репродуктивная система. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, влияющие на него. Здоровый образ жизни — необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья. Правовые основы взаимоотношения полов.	2	1
	Брак и семья. Культура брачных отношений. Основы семейного права в Российской Федерации.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		3
	Подготовить конспекты по темам: Репродуктивное здоровье и демографические процессы в России. Социальная роль женщины в современном обществе. Права несовершеннолетних детей Основные функции семьи. Основы семейного права в Ф. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка»	4	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Государственная система обеспечения безопасности населения</b>		

<b>Тема 2.1. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Характеристика чрезвычайных ситуаций природного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера. (Ураганы, пожары, наводнения) Изучение первичных средств пожаротушения.	2	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		3
	Подготовить конспекты по темам: Стихийные бедствия геологического, метеорологического, гидрологического характера.	2	
<b>Тема 2.2. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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.	2	1 3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		
	Подготовить конспекты по темам Государственный центральный аэромобильный спасательный отряд, Закон Р.Ф. «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»	2	
<b>Тема 2.3. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны.</b>	<b>Содержание учебного материала</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.	2	1

	Защитные сооружения граждан-ской обороны. Основное предна-значение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений	2	
	Основные направления деятельно-сти государственных организаций и ведомств	2	
	Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения.		
	Изучение организации и основного содержания аварийно-спасательных работ.	2	
	Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		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	10	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Основы обороны государства и воинская обязанность</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Тема 3.1. История создания Вооруженных Сил России</b>	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. Вооруженные Силы Российской Федерации.	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		3
	Подготовить конспекты по темам Основная цель реформы армии. Функции и задачи современных Вооруженных сил Р.Ф.	2	
<b>Тема 3.2. Вооруженные Силы Российской Федерации.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

	Вооруженные Силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы.	2	1
	Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности. Реформа Вооруженных Сил.	2	
	Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		3
	Подготовить конспекты по темам. Для чего предназначены Военно-воздушные силы. Космические войска и их задачи.	6	
<b>Тема 3.3. Воинская обязанность</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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.	2	1
	Призыв на военную службу. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части	2	
	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.	2	
	Общие права и обязанности военнослужащих. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная,	2	

	гражданско-правовая, материальная, уголовная).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		3
	Подготовить конспекты по темам: Обязанности и права призывников. Право на отсрочку. Права и обязанности военнослужащих. Военная дисциплина и ответственность.	8	
<b>Тема 3.4. Символы Воинской чести.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Государственный герб, Государственный флаг, Государственный гимн, Боевое знамя. Военная форма одежды, ордена.	2	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		2
	Подготовить конспекты по темам: История создания вооруженных сил; воинские звания и отличия; символы воинской чести.	2	
<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
	Первая медицинская помощь при травмах и ранениях	2	1
	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и остановке сердца	2	
	Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях.	2	
	Первая помощь при ожогах, обморожениях, при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, при отравлениях.	2	
	Пути передачи инфекционных болезней.	2	
	Общие правила оказания первой помощи от электротравмы	2	

Первая медицинская помощь при синдроме длительного сдавливания	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		
Подготовить конспекты по темам: Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания 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. Правила первой помощи при ранениях.	16	
<b>Практические занятия</b>		
Практическое занятие №1 Изучение основных положений организации рационального питания и методов его гигиенической оценки. Практическое занятие №2 Изучение физиологических норм питания, принятых и дифференцированных для различных групп населения. Практическое занятие №3. Освоение методики расчета суточного расхода энергии с учетом данных хронометражных различных видов работы в течение рабочего дня. Практическое занятие №4 Первичные средства пожаротушения. Практическое занятие №5 Изучение основных способов пожаротушения и различных видов огнегасящих средств. Практическое занятие №6 Изучение назначения, устройства и принципа действия первичных средств тушения пожаров. Практическое занятие №7 Общие правила пожаротушения и оказание первой помощи при пожарах и ожогах. Практическое занятие №8 Изучение и освоение основных способов выполнения искусственного дыхания. Практическое занятие №9 Установление показаний к проведению искусственного дыхания.	18	

	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 + Приложение : 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.

**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 обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
<p><b>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья;</li> <li>• действовать в чрезвычайных ситуациях;</li> <li>• использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;</li> <li>• оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.</li> </ul>	<p><b>Обучающийся должен:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить анализ возникших опасных ситуаций;</li> <li>– принимать правильные решения и действовать в критической ситуации;</li> <li>– оказывать доврачебную помощь пострадавшим и использовать индивидуальные средства защиты.</li> </ul>	<p><b>. Типы контроля:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– внешний контроль преподавателя за деятельностью обучающихся;</li> <li>– взаимоконтроль;</li> <li>– самоконтроль учащихся.</li> </ul> <p><b>Текущий контроль по каждой теме:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– тестовый контроль;</li> <li>– устный опрос;</li> <li>– оценка подготовленных обучающимися сообщений, докладов, мультимедийных презентаций</li> </ul> <p><b>Итоговый контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– защита подготовленных мультимедийных презентаций по предложенной теме;</li> <li>– тесты на знание терминологии;</li> <li>– устные и письменные ответы на вопросы теста.</li> </ul> <p><b>Критерии оценки ответов на итоговом занятии:</b></p> <p>уровень усвоения материала, предусмотренного учебной программой;</p>

<p><b>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;</li> <li>• о здоровье и здоровом образе жизни;</li> <li>• о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций</li> <li>• об обязанностях граждан по защите государства;</li> <li>• основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;</li> <li>• порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;</li> <li>• состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;</li> </ul> <p>основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе.</p>	<p><b>Обучающийся должен оперировать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основными факторами, процессами и явлениями которые могут повлиять на поведение человека;</li> <li>– составляющими здорового образа жизни и основными способами сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>– основными законодательными актами в области защиты населения в ЧС;</li> <li>– законодательными актами в области обороны государства и воинской обязанности;</li> <li>– законодательными актами и порядком медицинского освидетельствования и постановки на воинский учет граждан РФ;</li> <li>– знаниями в области прав и обязанностей граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы по призыву, контракту и во время пребывания в запасе;</li> </ul>	<p>.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------

<p><b>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в действиях в экстремальных ситуациях;</li> <li>• в использовании средств индивидуально и коллективной защиты, и правилах поведения в защитных сооружениях;</li> <li>• в оказании первой медицинской помощи в быту в чрезвычайных ситуациях;</li> <li>• в прохождении медицинского освидетельствования при постановке на воинский учет;</li> </ul> <p>в оформлении документов при предоставлении в РВК и другие государственные структуры.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обучающийся должен самостоятельно сформировать собственную позицию по отношению к явлениям, происходящим в современной жизни;</li> <li>– применять на практике полученные знания в области защиты населения в ЧС;</li> <li>– уметь оказывать доврачебную помощь в экстремальных ситуациях;</li> <li>– на основании законодательных актов самостоятельно собрать и предоставить документы В РВК при медицинском освидетельствовании и постановке на первоначальный учет;</li> <li>- анализировать свои действия и поступки и поступки окружающих с возникшими формами социального поведения.</li> </ul>	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

## **5. Перечень используемых методов обучения:**

### **5.1 Пассивные**

- лекции традиционные без применения мультимедийных средств и без раздаточного материала;
  - демонстрация учебных фильмов;
  - рассказ;
  - семинары, преимущественно в виде обсуждения докладов студентов по тем или иным вопросам;
  - самостоятельные и контрольные работы;
  - тесты;
  - чтение и опрос.
- (взаимодействие преподавателя как субъекта с обучающимся как объектом познавательной деятельности)

### **5.2 Активные и интерактивные**

- работа в группах;
  - учебная дискуссия;
  - деловые и ролевые игры;
  - игровые упражнения;
  - творческие задания;
  - круглые столы (конференции) с использованием средств мультимедиа;
  - решение проблемных задач;
  - анализ конкретных ситуаций;
  - метод модульного обучения;
  - практический эксперимент;
  - обучение с использованием компьютерных обучающих программ;
- (взаимодействие преподавателя как субъекта с обучающимся как субъектом познавательной деятельности).