

РОСЖЕЛДОР  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«РОСТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ»  
(ФГБОУ ВО РГУПС)  
Филиал РГУПС в г. Воронеж

УТВЕРЖДАЮ:

Директор филиала РГУПС в г. Воронеж

\_\_\_\_\_ О.А. Лукин

(подпись, Ф.И.О.)

«\_27\_» \_05.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУД.06 Основы безопасности жизнедеятельности**  
базовая подготовка

*Специальность:* 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

*Профиль:* технический

*Квалификация выпускника:* техник

*Форма обучения:* очная

Воронеж 2022 г.

Автор составитель преподаватель высшей категории Третьяк Н.А.

(уч. звание, должность, Ф.И.О)

предлагает настоящую рабочую программу дисциплины

### **ОУД. 06 Основы безопасности жизнедеятельности**

(код по учебному плану и название дисциплины)

в качестве материала для реализации основной образовательной программы среднего общего образования, в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена и осуществления учебно-воспитательного процесса филиала РГУПС в г. Воронеж по федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования, утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413

Учебный план по основной образовательной программе – программе подготовки специалистов среднего звена утвержден директором филиала РГУПС в г. Воронеж от 27.05.2022 г. \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании цикловой комиссии физического воспитания и основ военной службы

Протокол №4 от 27.05.2022 г.

Председатель цикловой комиссии \_\_\_\_\_ Третьяк Н.А.

(подпись)

(Ф.И.О.)

Рецензент рабочей программы: руководитель физического воспитания Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Воронежской области Воронежский государственный промышленно-гуманитарный колледж Е.П.Рыбачёв

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |  |
|---|--|
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА   | 4                                      |
| МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ  | 7                                      |
| РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ  | 8                                      |
| СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ<br>ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ   | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b> |
| ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ   | 21                                     |
| ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ<br>ОБУЧАЮЩИХСЯ   | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b> |
| УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ<br>ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ<br>ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ | 27                                     |
| РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА  | 29                                     |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.06 Основы безопасности жизнедеятельности предназначена для изучения безопасности жизнедеятельности в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины ОУД.06 Основы безопасности жизнедеятельности, в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учётом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

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

- повышение уровня защищённости жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз (жизненно важные интересы — совокупность потребностей, удовлетворение которых надёжно 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 приёму психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- обеспечение профилактики асоциального поведения учащихся.

Программа учебной дисциплины ОУД.06 Основы безопасности жизнедеятельности является основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ, учитывая специфику программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности. Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ).

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным государственным образовательным стандартом (далее ФГОС) среднего общего образования (далее СОО), утв. приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645, от 31.12.2015 N 1578;
- письмом Минобрнауки России от 17.03.2015 г. № 06-259 «О доработанных рекомендациях по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования»;

- Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО в части реализации ФГОС СОО на базовом уровне.

## МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебная дисциплина ОУД.06 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 ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

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

Дисциплина ОУД.06 Основы безопасности жизнедеятельности, относится к общеобразовательной подготовке и входит в состав базовых дисциплин филиала РГУПС в г. Воронеже, реализующего программу подготовки специалистов среднего звена.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины ОУД.06 Основы безопасности жизнедеятельности обеспечивает достижение следующих результатов:

- **личностных:**

- развитие духовных и физических качеств, обеспечивающих защищённость жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- формирование потребности соблюдать нормы ЗОЖ;

- исключение из своей жизни вредных привычек;

- воспитание ответственного отношения к сохранению природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;

- освоение приёмов и действий в опасных и ЧС природного и техногенного характера;

- **метапредметных:**

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности;

- анализировать причины возникновения опасных и ЧС;

- обобщать и сравнивать последствия ЧС;

- овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в ЧС;

- формирование умения предвидеть возникновение опасных ЧС;

- развитие умения применять полученные теоретические знания на практике;

- приобретение опыта локализации возможных опасных явлений;

- **предметных:**

- сформировать представления о культуре безопасности жизнедеятельности;

- получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от ЧС;



- необходимость отрицания экстремизма, терроризма;
- сформировать представления о ЗОЖ;
- освоение знания распространённых опасных и ЧС природного, техногенного характера;
- развитие знания основных мер защиты в ЧС;
- получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы, воинской обязанности, обязанностей гражданина по призыву, уставных отношений, воинских ритуалов и порядка несения службы;
- освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности;
- владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях.

Основу рабочей программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

Программа выполняет две основные функции:

- информационно – методическую, позволяющую всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами предмета Основы безопасности жизнедеятельности;
- организационно – планирующую, предусматривающую выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации обучающихся.

Основными содержательными модулями программы являются: обеспечение личной безопасности сохранение здоровья, государственная система обеспечения безопасности населения, основы обороны государства и воинская обязанность, основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

Таким образом, рабочая программа предоставляет возможность реализации различных подходов к построению образовательного процесса, формированию у обучающихся системы знаний, умений, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций;

- умений самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность в сфере безопасной жизнедеятельности;

- умений оценивать и корректировать своё поведение в окружающей среде на основе выполнения экологических требований, участвуя в проектной деятельности, учебно - исследовательской работе;

- умений отстаивать свою гражданскую позицию, осознанно осуществлять выбор пути продолжения образования или будущей профессии.

В результате изучения дисциплины ОУД.06 Основы безопасности жизнедеятельности обучающийся должен уметь:

- владеть способами защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;

- оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для ведения здорового образа жизни;

- оказывать первую медицинскую помощь;

- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;

- вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи.

В результате изучения дисциплины ОУД.06 Основ безопасности жизнедеятельности обучающийся должен знать:

- 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 природного и техногенного характера;

-основы российской законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;

-состав и предназначение Вооружённых Сил Российской Федерации;

-основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;

-требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника;

-предназначение, структуру и задачи РСЧС;

-предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;

Рабочая программа даёт распределение учебных часов по темам дисциплины, конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, определяет набор практической и самостоятельной работы, выполняемой обучающимися.

## **СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Введение. Основные теоретические положения дисциплины и её состав**

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. Общие понятия о здоровье. Факторы, способствующие укреплению здоровья**

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

Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой. Психологическая уравновешенность и её 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.

**Практическая работа «Способы оценки состояния своего физического здоровья».**

**2. Понятие о вредных привычках (алкоголизм и курение). Их социальная угроза и опасность в современном обществе**

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.

### **3. Наркомания и токсикомания. Профилактика наркомании**

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

#### **Практическая работа «Антиреклама вредных привычек».**

### **4. Человеческое здоровье и здоровый образ жизни. Культура питания**

Культура питания, основные понятия. Международная социальная проблема ожирения.

#### **Практическая работа «Основы питания современного человека».**

### **5. Вопросы сохранения и укрепления здоровья. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.**

Основные понятия заболеваний. Проблема распространения заболеваний. Пути передачи возбудителей инфекционных болезней. Индивидуальная и общественная профилактика инфекционных заболеваний. Инфекции, передаваемые половым путём, и их профилактика. Ранние половые связи и их последствия для здоровья. Способы и меры защиты от эпидемий. Проблема COVID19.

#### **Практическая работа «Источники и пути передачи возбудителей инфекционных болезней, оказание первой помощи больным».**

## **6. Правила личной гигиены. Нравственность и здоровье. Семья в современном обществе**

Социальная роль женщины в современном обществе. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, влияющие на него. Здоровый образ жизни — необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья. 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.

## **7. Правовые основы взаимоотношения полов. Основы семейного права РФ**

Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи. Основы семейного права в Российской Федерации. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребёнка».

## **8. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера**

Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.).

## **9. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)**

История её создания, предназначение, структура, задачи, решаемые для защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

## **10. Гражданская оборона. Современные средства поражения**

Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций.

## **11. Организация инженерной защиты населения. Защитные сооружения гражданской обороны. АСДНР**

Мероприятия по защите населения. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций. Санитарная обработка людей после их пребывания в зонах заражения.

## **12. Организация ГО в общеобразовательном учреждении. Деятельность государственных организаций по защите населения и территорий от ЧС**

Инженерная защита, виды защитных сооружений. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях. 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, её предназначение.

**Практическая работа «Здоровье родителей и здоровье будущего ребёнка. ВИЧ – инфекция и СПИД: без мифов и иллюзий».**

**Практическая работа «Крупнейшие ЧС (катастрофы) XX и XXI вв».**

**Практическая работа «Основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны по защите населения в мирное и военное время».**

**Практическая работа «Современные средства поражения и их поражающие факторы».**

### **13. Правила безопасного поведения при угрозе террористических актов**

Меры безопасности для населения, оказавшегося на территории военных действий. Терроризм современная угроза общества.

**Практическая работа «Правила безопасного поведения в ситуациях криминогенного характера».**

### **14. 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.

### **15. Организационная структура Вооружённых Сил Российской Федерации.**

Виды Вооружённых Сил Российской Федерации, рода Вооружённых 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.

## **16. Военная обязанность**

Основные понятия о военной обязанности. Военный учёт. Организация военного учёта и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на военный учёт. Обязанности граждан по военному учёту. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на военный учёт.

## **17. Военнослужащий – защитник своего Отечества**

Любовь к Родине, высокая военная дисциплина, верность военному долгу и военной присяге, готовность в любую минуту встать на защиту свободы, независимости конституционного строя в России, народа и Отечества. Военнослужащий — специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой. Требования военной деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина. Виды военной деятельности и их особенности. Особенности военной деятельности в различных видах Вооружённых Сил и родах войск. Требования к психическим и морально-этическим качествам призывника. Основные понятия о психологической совместимости членов военного коллектива (экипажа, боевого расчёта). Военнослужащий — подчиненный, строго соблюдающий Конституцию РФ и законодательство Российской Федерации, выполняющий требования военных уставов, приказы командиров и начальников.

## **Практическая работа «Маленькие герои большой войны».**

## **18. Боевые традиции Вооружённых Сил РФ**

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.

### **19. Соблюдение норм международного гуманитарного права**

Единоначалие — принцип строительства Вооружённых Сил Российской Федерации. Общие права и обязанности военнослужащих. Воинская дисциплина, её 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.).

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. Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы. Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы.

Соблюдение норм международного гуманитарного права.

## **20. Физиологические критерии здоровья. Общие представления об организме**

Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Признаки жизни. Общие правила оказания первой помощи. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации».

## **21. Основы анатомии и физиологии человека**

Основные понятия о строении организма, необходимые для последующих грамотных действий по оказанию первой помощи при различных повреждениях.

## **22. Комплекс сердечно-лёгочной реанимации. Её применение и критерии эффективности. Понятие «Неотложного состояния»**

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.

## **23. Понятие артериального давления. Оказание ПМП при гипертонии и гипотонии**

Первая помощь при различных состояниях связанных с нарушением работы сердечно - сосудистой системы. Понятие инфаркта, инсульта. Основные действия по оказанию первой помощи до приезда скорой помощи.

## **24. ПМП при закрытых и открытых повреждениях, ранах, переломах, вывихов и ушибах. Принципы, методы реанимации**

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. Понятие травматического токсикоза. Местные и общие

признаки травматического токсикоза. Основные периоды развития травматического токсикоза. 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. Последствия воздействия низких температур на организм человека. Основные степени отморожений.

## **25. Решение ситуационных задач по проведению ПМП**

Отработка действий при различных ситуациях требующих неотложной доврачебной помощи.

## **26. Десмургия. Общая классификация повязок**

Понятие о перевязке и повязках как о действиях при оказании первой помощи пострадавшим при различных травмах. Виды повязок.

## **27. Основные правила наложения повязок**

Правила наложения повязок различных типов. Первая помощь при травмах различных областей тела.

## **28. Средства и способы транспортировки пострадавших**

Понятие транспортировки. Видов иммобилизаций. Правила и способы транспортировки при различных повреждениях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При реализации содержания дисциплины ОУД.06 Основы безопасности жизнедеятельности в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет: по специальностям СПО технического профиля профессионального образования — 78 часов, из них аудиторная (обязательная) нагрузка обучающихся, включая практические занятия, — 78 часов.

| Наименование раздела  | Количество часов |
|---|------------------|
| Введение. Основные теоретические положения дисциплины и её состав   | 2                |
| 1. Общие понятия о здоровье. Факторы, способствующие укреплению здоровья  | 2                |
| Практическая работа «Способы оценки состояния своего физического здоровья».   | 2                |
| 2. Понятие о вредных привычках (алкоголизм и курение). Их социальная угроза и опасность в современном обществе      | 2                |
| 3. Наркомания и токсикомания. Профилактика наркомании   | 2                |
| Практическая работа «Антиреклама вредных привычек».   | 2                |
| 4. Человеческое здоровье и здоровый образ жизни. Культура питания   | 2                |
| Практическая работа «Источники и пути передачи возбудителей инфекционных болезней, оказание первой помощи больным». | 2                |
| 5. Вопросы сохранения и укрепления здоровья. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.    | 2                |
| Практическая работа «Основы питания современного человека».   | 2                |
| 6. Правила личной гигиены. Нравственность и здоровье. Семья в современном обществе                                  | 2                |

|  |   |
|--|---|
| 7. Правовые основы взаимоотношения полов. Основы семейного права РФ  | 2 |
| 8. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера   | 2 |
| 9. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)   | 2 |
| 10. Гражданская оборона. Современные средства поражения  | 2 |
| 11. Организация инженерной защиты населения. Защитные сооружения гражданской обороны. АСДНР  | 2 |
| 12. Организация ГО в общеобразовательном учреждении. Деятельность государственных организаций по защите населения и территорий от ЧС | 2 |
| Практическая работа «Здоровье родителей и здоровье будущего ребёнка. ВИЧ – инфекция и СПИД: без мифов и иллюзий».                    | 2 |
| Практическая работа «Крупнейшие ЧС (катастрофы) XX и XXI вв».  | 2 |
| Практическая работа «Основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны по защите населения в мирное и военное время».                  | 2 |
| Практическая работа «Современные средства поражения и их поражающие факторы».  | 2 |
| 13. Правила безопасного поведения при угрозе террористических актов  | 2 |
| Практическая работа «Правила безопасного поведения в ситуациях криминогенного характера».  | 2 |
| 14. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан   | 2 |
| 15. Организационная структура Вооружённых Сил Российской Федерации.  | 2 |
| 16. Военная обязанность  | 2 |
| 17. Военнослужащий – защитник своего Отечества   | 2 |
| Практическая работа «Маленькие герои большой войны».   | 2 |
| 18. Боевые традиции Вооружённых Сил РФ   | 2 |
| 19. Соблюдение норм международного гуманитарного права   | 2 |

|  |           |
|--|-----------|
| 20. Физиологические критерии здоровья. Общие представления об организме  | 2         |
| 21. Основы анатомии и физиологии человека  | 2         |
| 22. Комплекс сердечно-лёгочной реанимации. Её применение и критерии эффективности. Понятие «Неотложного состояния»   | 2         |
| 23. Понятие артериального давления. Оказание ПМП при гипертонии и гипотонии  | 2         |
| 24. ПМП при закрытых и открытых повреждениях, ранах, переломах, вывихов и ушибах. Принципы, методы реанимации  | 2         |
| 25. Решение ситуационных задач по проведению ПМП   | 2         |
| 26. Десмургия. Общая классификация повязок   | 2         |
| 27. Основные правила наложения повязок   | 2         |
| 28. Средства и способы транспортировки пострадавших  | 2         |
| <b>Итого</b>   | <b>78</b> |
| <b>Интерактивные формы занятий:</b><br>К разделу 1 предполагается проведение лекций – дискуссий<br>К разделу 2 применяются электронные образовательные ресурсы<br>К разделу 3 – групповые дискуссии<br>Раздел 4 предполагают применение электронных образовательных ресурсов |           |
| <i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>   |           |

## ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

| Наименование раздела   | Характеристика основных видов деятельности обучающихся<br>(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 её 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.</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>Выявление потенциально опасных ситуаций для сохранения жизни и здоровья человека, сохранения личного и</p>  |



|   |  |
|---|--|
|   | <p>общественно □го 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 водоёмах, характеристика основных функций системы по предупреждению и ликвидации ЧС (РСЧС); 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>3. Основы обороны государства и воинская обязанность</p> | <p>Различение основных понятий военной и национальной безопасности, освоение функций и основные задачи современных Вооружённых сил Российской Федерации, характеристика основных этапов создания Вооружённых Сил России.</p> <p>Анализ основных этапов проведения военной реформы Вооружённых Сил Российской Федерации на современном этапе, определение организационной структуры, видов и родов Вооружённых 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. Анализ качеств личности военнослужащего как защитника Отечества.</p> <p>Характеристика требований воинской деятельности, предъявляемых к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина; характеристика понятий «воинская дисциплина» и «ответственность»; освоение основ строевой подготовки.</p> <p>Определение боевых традиций Вооружённых Сил России,</p> |

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
|                                     | <p>объяснение основных понятий о ритуалах Вооружённых 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.</p> <p>Освоение алгоритма идентификации основных видов кровотечений, идентификация основных признаков теплового удара.</p> <p>Определение основных средств планирования семьи.<br/>Определение особенностей образа жизни и рациона питания беременной женщины.</p> |

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Освоение программы дисциплины ОУД.06 Основы безопасности жизнедеятельности предполагает наличие в профессиональной образовательной организации, реализующей основную образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной образовательной программы - программы подготовки специалистов среднего звена, учебного кабинета №242 («Экологических основ природопользования», «Безопасность жизнедеятельности и охраны труда» «Учебный электронный лазерный стрелковый тир» «Кабинет экологии и природопользования»), в котором имеется возможность обеспечить свободный доступ в Интернет во время учебного занятия и период внеучебной деятельности обучающихся.

Помещение кабинета удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

В кабинете есть мультимедийное оборудование, посредством которого участники образовательного процесса могут просматривать визуальную информацию, создавать презентации, видеоматериалы, иные документы.

### **Оборудование учебного кабинета:**

Доска – 1 шт,

стол – 10 шт.,

стулья – 22 шт.,

Технические средства обучения:

моноблок (видеодвойка) – 1 шт.,

проектор – 1 шт.,

компьютер – 1 шт.,

экран – 1 шт.

В состав учебно-методического обеспечения программы входят:

- наглядные пособия;
- экранно-звуковые пособия;
- комплект технической документации, в том числе паспорта на средства обучения, инструкции по их использованию и технике безопасности.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### Основная:

1. Беляков, Г. И. Основы обеспечения жизнедеятельности и выживание в чрезвычайных ситуациях: учебник для СПО / Г. И. Беляков. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 352 с. — (Профессиональное образование). — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/>

2. Вострокнутов, А. Л. Организация защиты населения и территорий. Основы топографии: учебник для СПО / А. Л. Вострокнутов, В. Н. Супрун, Г. В. Шевченко; под общ. ред. А. Л. Вострокнутова. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 399 с. — (Серия : Профессиональное образование). — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/>

3. Микрюков, В. Ю. Основы военной службы: строевая, огневая и тактическая подготовка, военная топография: учебник / В.Ю. Микрюков. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2020. — 384 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-106874-8. - Текст: электронный. - URL: <https://new.znanium.com/>

4. Родионова, О. М. Медико-биологические основы безопасности: учебник для СПО / О. М. Родионова, Д. А. Семенов. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 340 с. — (Серия: Профессиональное образование) — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/>