

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СМОЛЕНСКАЯ АКАДЕМИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

Сафоновский филиал областного государственного бюджетного  
профессионального образовательного учреждения  
«Смоленская академия профессионального образования»  
(Сафоновский филиал ОГБПОУ СмолАПО)

Утверждаю

Зам. директора

\_\_\_\_\_ Г.Л. Полежаева

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОДБ.07 Основы безопасности жизнедеятельности**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ	20

# 1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОДБ.07 Основы безопасности жизнедеятельности

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

- повышение уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз (жизненно важные интересы — совокупность потребностей, удовлетворение которых надежно обеспечивает существование и возможности прогрессивного развития личности, общества и государства);
- снижение отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;
- формирование антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- обеспечение профилактики асоциального поведения учащихся.

В программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения ППССЗ (ППКРС) на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ (ППКРС) на базе основного общего образования.

### 1.1 Общая характеристика учебной дисциплины

В современных условиях глобализации развития мировой экономики, усложнения, интенсификации и увеличения напряженности профессиональной деятельности специалистов существенно возрастает общественно-производственное значение состояния здоровья каждого человека. Здоровье становится приоритетной социальной ценностью. В связи с этим исключительную важность приобретает высокая профессиональная подготовка специалистов различного профиля к принятию решений и действиям по предупреждению чрезвычайных ситуаций (ЧС), а при их возникновении — к проведению соответствующих мероприятий по ликвидации их негативных последствий, и прежде всего к оказанию первой помощи пострадавшим.

Общеобразовательная учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» изучает риски производственной, природной, социальной, бытовой, городской и других сред обитания человека как в условиях повседневной жизни, так и при возникновении чрезвычайных ситуаций техногенного, природного и социального характера. Данная дисциплина является начальной ступенью в освоении норм и правил безопасности и обеспечении комфортных условий жизнедеятельности.

Основными содержательными темами программы являются: введение в дисциплину, обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья, государственная система обеспечения безопасности населения, основы обороны государства и воинская обязанность, основы медицинских знаний.

Действующее законодательство предусматривает обязательную подготовку по основам военной службы, которая должна проводиться во всех профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО-ППССЗ на базе основного общего образования.

В программе предусмотрен раздел «Основы медицинских знаний». В процессе его изучения формируются знания в области медицины, умения оказывать первую медицинскую помощь при различных травмах.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в

рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО-ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

## **1.2 Место учебной дисциплины в учебном плане**

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

Учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО-ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Место учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» - в составе общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования для специальностей СПО.

## **1.3 Результаты освоения учебной дисциплины**

Освоение содержания учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

### **личностных:**

- осознающий себя гражданином и защитником великой страны(ЛР1);
- проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций(ЛР2);
- соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих(ЛР3);
- проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа» (ЛР4);
- демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России(ЛР5);
- проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях(ЛР6);
- осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности(ЛР7);
- проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства(ЛР8);
- соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях(ЛР9);
- заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой(ЛР10);
- проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры(ЛР11);

-принимаящий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания(ЛР12).

**метапредметных:**

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;

- овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;

- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;

- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;

- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;

- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;

- формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;

- развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

- формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;

- развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;

- освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;

- приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;

- формирование установки на здоровый образ жизни;

- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;

**предметных:**

- сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также о средствах, повышающих 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.

## **2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	70
в том числе:	
теоретическое обучение	58
практические занятия	12
промежуточная аттестация(с указанием формы проведения)	<i>дифференцированный зачет</i>

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности»

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся (практические занятия(лабораторные и практические работы)), работа обучающихся над проектами (если предусмотрены)</i>	<i>Объем часов</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<b>Введение</b>	<b>Актуальность изучения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», цели и задачи дисциплины.</b> 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 специальностей СПО.	2
<b>РАЗДЕЛ 1.</b>	<b>Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>	16
<b>Тема 1.1 Здоровье и здоровый образ жизни.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>4</b>
	Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.	2
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>	2
	<b>Практическое занятие № 1</b> по теме «Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки».	2
	<i>Самостоятельная работа</i>	*
<b>Тема1.2 Факторы, способствующие укреплению здоровья.</b> <b>Тема 1.3 Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>2</b>
	1 Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня, труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья. Влияние двигательной активности на здоровье человека. Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровье человека. 2 Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов	2
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>	*
	<i>Самостоятельная работа</i>	*

<b>Тема 1.4 Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	2
	Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности. Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье. Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.	2
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>	*
	<i>Самостоятельная работа</i>	*
<b>Тема 1.5 Правила и безопасность дорожного движения.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	4
	Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.	2
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>	2
	<b>Практическое занятие № 2</b> по теме «Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения»	2
	<i>Самостоятельная учебная работа</i>	*
<b>Тема 1.6 Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	2
	Социальная роль женщины в современном обществе. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, влияющие на него. Здоровый образ жизни — необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья.	2
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>	*
	<i>Самостоятельная работа</i>	*
<b>Тема 1.7 Правовые основы взаимоотношения полов.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	2
	Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи. Основы семейного права в Российской Федерации. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка».	2



	<b>Контрольная работа</b>	
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>	*
	<i>Самостоятельная работа</i>	*
<b>РАЗДЕЛ 2</b>	<b>Государственная система обеспечения безопасности населения.</b>	<b>16</b>
<b>Тема 2.1 Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.</b> <b>Тема 2.2 Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	4
	Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера наиболее вероятных для данной местности и района проживания. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.).	2
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>	2
	<b>Практическое занятие № 3</b> по теме «Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии». <b>Практическое занятие № 4</b> по теме «Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени».	2
	<i>Самостоятельная учебная работа</i>	*
<b>Тема 2.3 Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций</b> <b>Тема 2.4 Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	2
	1. РСЧС история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые для защиты населения от чрезвычайных ситуаций. 2 Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций.	2
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>	*
	<i>Самостоятельная учебная работа</i>	*
<b>Тема 2.5 Современные средства поражения и их</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	2
	Мероприятия по защите населения. Оповещение и информирование населения об	2

<b>поражающие факторы.</b>	опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций.	
	<b><i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i></b>	*
	<b><i>Самостоятельная учебная работа</i></b>	*
<b>Тема 2.6 Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.</b>	<b><i>Содержание учебного материала</i></b>	2
	Инженерная защита, виды защитных сооружений. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях.	2
	<b><i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i></b>	*
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	*
<b>Тема 2.7 Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций.</b>	<b><i>Содержание учебного материала</i></b>	2
	Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после их пребывания в зонах заражения.	2
	<b><i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i></b>	*
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	*
<b>Тема 2.8 Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций.</b>	<b><i>Содержание учебного материала</i></b>	2
	Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, ее предназначение.	2
	<b><i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i></b>	*
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	*
<b>Тема 2.9 Правила безопасного поведения при угрозе террористического</b>	<b><i>Содержание учебного материала</i></b>	2
	1. Меры безопасности для населения, оказавшегося на территории военных действий. 2. МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Полиция Российской Федерации — система государственных	2

<p>акта, захвате в качестве заложника.</p> <p><b>Тема 2.10 Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.</b></p>	<p>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.</p>	
	<p><i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i></p>	*
	<p><i>Самостоятельная работа</i></p>	*
<p><b>РАЗДЕЛ 3</b></p>	<p><b>Основы обороны государства и воинская обязанность</b></p>	18
<p><b>Тема 3.1 История создания Вооруженных Сил России.</b></p>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p>	2
	<p>Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии. Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение. Основные предпосылки проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе. Функции и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности.</p>	2
	<p><i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i></p>	*
	<p><i>Самостоятельная учебная работа</i></p>	*
<p><b>Тема 3.2 Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации.</b></p>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p>	2
	<p>1.Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск. Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура. Военно-воздушные силы: история создания, предназначение, структура. Военно-морской флот, история создания, предназначение, структура. Ракетные войска стратегического назначения: история создания, предназначение, структура. Войска воздушно-космической обороны: история создания, предназначение, структура. Воздушно-десантные войска: история создания, предназначение, структура.</p> <p>Другие войска: Пограничные войска Федеральной службы безопасности Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, Железнодорожные войска Российской Федерации, войска гражданской обороны МЧС Росси. Их состав и предназначение.</p>	2

	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>	*
	<i>Самостоятельная учебная работа</i>	*
<b>Тема 3.3 Военная обязанность. Основные понятия о военной обязанности. Военный учет.</b> <b>Тема 3.4 Обязательная подготовка граждан к военной службе.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	2
	1. Организация воинского учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет. 2. Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе. Добровольная подготовка граждан к военной службе. Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе: занятия военно-прикладными видами спорта; обучение по дополнительным образовательным программам, имеющее целью военную подготовку несовершеннолетних граждан в учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования; обучение по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах в образовательных учреждениях высшего профессионального образования.	2
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>	*
	<i>Самостоятельная работа</i>	*
	<i>Содержание учебного материала</i>	4
<b>Тема 3.5 Призыв на военную службу.</b> <b>Тема 3.6 Прохождение военной службы по контракту.</b>	1. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части. 2. 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
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>	2
	<b>Практическое занятие № 5</b> по теме «Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции. Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки».	2
	<i>Самостоятельная работа</i>	*
	<i>Содержание учебного материала</i>	2
<b>Тема 3.7 Альтернативная</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	2

<p><b>гражданская служба.</b> <b>Тема 3.8</b> <b>Качества личности</b> <b>военнослужащего как</b> <b>защитника Отечества</b></p>	<p>1. Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы. Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы 2. Качества личности военнослужащего как защитника Отечества: любовь к Родине, высокая воинская дисциплина, верность воинскому долгу и военной присяге, готовность в любую минуту встать на защиту свободы, независимости конституционного строя в России, народа и Отечества. Военнослужащий — специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина. Виды воинской деятельности и их особенности. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск. Требования к психическим и морально-этическим качествам призывника. Основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета). Военнослужащий — подчиненный, строго соблюдающий Конституцию РФ и законодательство Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников.</p>	<p>2</p>
	<p><i><b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b></i></p>	<p>*</p>
	<p><i><b>Самостоятельная работа</b></i></p>	<p>*</p>
<p><b>Тема 3.9</b> <b>Воинская</b> <b>дисциплина и</b> <b>ответственность.</b></p>	<p><i><b>Содержание учебного материала</b></i> Единоначалие — принцип строительства Вооруженных Сил Российской Федерации. Общие права и обязанности военнослужащих. Воинская дисциплина, ее сущность и значение. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная). Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву. Уголовная ответственность за преступления против военной службы (неисполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.). Соблюдение норм международного гуманитарного права.</p>	<p>2</p>
	<p><i><b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b></i></p>	<p>*</p>
	<p><i><b>Самостоятельная работа</b></i></p>	<p>*</p>
<p><b>Тема 3.10</b> <b>Как стать</b></p>	<p><i><b>Содержание учебного материала</b></i> Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования. Правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования. Организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил</p>	<p>2</p>

офицером Российской армии.	Российской Федерации	
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>	*
	<i>Самостоятельная работа</i>	*
Тема 3.11 Боевые традиции Вооруженных Сил России. Тема 3.12 Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.	<i>Содержание учебного материала</i>	2
	1. 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. 2. Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения боевого знамени воинской части. Вручение личному составу вооружения и военной техники. Проводы военнослужащих, уволенных в запас или отставку. Символы воинской чести. Боевое знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы. Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.	2
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>	*
	<i>Самостоятельная работа</i>	*
	<b>Раздел 4</b>	<b>Основы медицинских знаний</b>
Тема 4.1 Понятие первой помощи.	<i>Содержание учебного материала</i>	2
	Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Признаки жизни. Общие правила оказания первой помощи. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации».	2
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>	*
	<i>Самостоятельная работа</i>	*
Тема 4.2 Понятие травм и их виды. Тема 4.3 Первая помощь при синдроме длительного сдавливания.	<i>Содержание учебного материала</i>	2
	1. Правила первой помощи при ранениях. Правила наложения повязок различных типов. Первая помощь при травмах различных областей тела. Первая помощь при проникающих ранениях грудной и брюшной полости, черепа. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга. Первая помощь при переломах. Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией. 2. Понятие травматического токсикоза. Местные и общие признаки травматического токсикоза. Основные периоды развития травматического токсикоза	2

	<i><b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b></i>	*
	<i><b>Самостоятельная работа</b></i>	*
<b>Тема 4.4 Понятие и виды кровотечений</b>	<i><b>Содержание учебного материала</b></i>	2
<b>Тема 4.5 Первая помощь при ожогах.</b>	1 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.	2
<b>Тема 4.6 Первая помощь при воздействии низких температур.</b>	2 Понятие, основные виды и степени ожогов. Первая помощь при термических ожогах. Первая помощь при химических ожогах. Первая помощь при воздействии высоких температур. Последствия воздействия высоких температур на организм человека. Основные признаки теплового удара. Предупреждение развития перегревов. Воздействие ультрафиолетовых лучей на человека. 3 Последствия воздействия низких температур на организм человека. Основные степени отморожений	
	<i><b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b></i>	*
	<i><b>Самостоятельная работа</b></i>	*
	<i><b>Самостоятельная работа</b></i>	*
<b>Тема 4.7 Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути.</b>	<i><b>Содержание учебного материала</b></i>	6
<b>Тема 4.8 Первая помощь при отравлениях.</b>	1. Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей. 2. Острое и хроническое отравление. 3. 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.	2
<b>Тема 4.9 Первая помощь при отсутствии сознания.</b>	<i><b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b></i>	4
	<b>Практическое занятие № 6</b> по теме «Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях».	2
	<b>Практическое занятие № 7</b> по теме «Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания»	2
	<i><b>Самостоятельная работа</b></i>	*
<b>Тема 4.10 Основные</b>	<i><b>Содержание учебного материала</b></i>	2

<b>инфекционные болезни, их классификация и профилактика.</b>	Пути передачи возбудителей инфекционных болезней. Индивидуальная и общественная профилактика инфекционных заболеваний. Инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика. Ранние половые связи и их последствия для здоровья. <b>Контрольная работа</b>	2
	<i><b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b></i>	
	<i><b>Самостоятельная работа</b></i>	*
<b>Тема 4.11 Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка. Тема 4.12 Основы ухода за младенцем.</b>	<i><b>Содержание учебного материала</b></i>	2
	1. Основные средства планирования семьи. Факторы, влияющие на здоровье ребенка. Беременность и гигиена беременности. Признаки и сроки беременности. Понятие патронажа, виды патрона-жей. Особенности питания и образа жизни беременной женщины. 2. Физиологические особенности развития новорожденных детей. Основные мероприятия по уходу за младенцами. Формирование основ здорового образа жизни. Духовность и здоровье семьи	2
	<i><b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b></i>	*
	<i><b>Самостоятельная работа</b></i>	*
Итоговое занятие	<b>Дифференцированный зачет.</b>	2
Промежуточная аттестация	<b>Дифференцированный зачет.</b>	
<b>Всего (часов)</b>		<b>70</b>



## **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОДБ.07 Основы безопасности жизнедеятельности**

#### **3.1 Учебно-методическое обеспечение программы дисциплины**

Освоение программы учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» предполагает наличие учебного кабинета, библиотеки, читального зала, в которых обеспечивается свободный доступ в Интернет во время учебного занятия и в период внеучебной деятельности обучающихся.

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

В кабинете имеется мультимедийное оборудование, при помощи которого студенты просматривают визуальную информацию по основам безопасности жизнедеятельности, создают презентации, видеоматериалы, иные документы.

#### **3.2 Материально-техническое обеспечение программы дисциплины**

В состав материально-технического обеспечения кабинета "Основы безопасности жизнедеятельности" входят:

- противогазы
- защитная форма
- плакаты военная форма
- плакаты действие населения при авариях и катастрофах техногенного характера
- плакаты действие населения при стихийных бедствиях
- защитные сооружения ГО плакаты

В кабинете должно быть мультимедийное оборудование, посредством которого участники образовательного процесса могут просматривать визуальную информацию, создавать презентации, видеоматериалы

#### **3.3 Информационное обеспечение обучения реализации программы**

##### **Основные источники**

1. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Безопасность жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2015.

##### **Дополнительные источники**

1. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Практикум Безопасность жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2020.
2. Григорьев А.А. Большая Российская Энциклопедия, М.: научное издательство «Большая Российская энциклопедия»; СПб.: Норильск 1997
3. Большой энциклопедический словарь, издание 1997г.
4. Покровский В.Л. Краткая медицинская энциклопедия. М.: РАМИ 1994г.
5. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности для студентов образовательных учреждений СПО. М.; РАМИ 2005.
6. Общевоинские уставы военной Вооружённых сил (последнее издание)
7. Военная доктрина Российской Федерации, издание 2010г.
8. Сборник кодексов Российской Федерации, издание 1997г.
9. Уголовный кодекс (последнее издание)

10. Айзман Р.И., Омельченко И.В. Основы медицинских знаний: учеб. пособие для бакалавров. — М., 2013.
11. Аксенова М., Кузнецов С., Евлахович и др. Огнестрельное оружие. — М., 2012.
12. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности: электронный учебно-методический комплекс для учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
13. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов сред. проф. образования. — М., 2014.
14. Микрюков В.Ю. Основы военной службы: учебник для учащихся старших классов сред. образовательных учреждений и студентов сред. спец. учеб. заведений, а также преподавателей этого курса. — М., 2014.
15. Микрюков В.Ю. Азбука патриота. Друзья и враги России. — М., 2013.

#### Интернет-ресурсы

1. Академик. Словари и энциклопедии. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [www.dic.academic.ru](http://www.dic.academic.ru).
2. Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [www.globalteka.ru/index.html](http://www.globalteka.ru/index.html)
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru).
4. Музей Военно-Воздушных Сил. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [www.monino.ru](http://www.monino.ru).
5. Проект «ПОБЕДИТЕЛИ: Солдаты Великой войны». [Электронный ресурс] – Режим доступа: [www.pobediteli.ru](http://www.pobediteli.ru).
6. Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [www.school.edu.ru/default.asp](http://www.school.edu.ru/default.asp)
7. Сайт МЧС РФ. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [www.mchs.gov.ru](http://www.mchs.gov.ru).
8. Сайт МВД РФ. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [www.mvd.ru](http://www.mvd.ru).
9. Сайт Минобороны. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [www.mil.ru](http://www.mil.ru).
10. Сайт ФСБ РФ. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [www.fsb.ru](http://www.fsb.ru).
11. Электронно-библиотечная система IPRbooks. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru).
12. BooksGid. Электронная библиотека. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [www.booksgid.com](http://www.booksgid.com).

#### 4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>Введение</b>	Различение основных понятий и теоретических положений основ безопасности жизнедеятельности, применение знаний дисциплины для обеспечения своей безопасности. Анализ влияния современного человека на окружающую среду, оценка примеров зависимости благополучия жизни людей от состояния окружающей среды; моделирование ситуаций по сохранению биосферы и ее защите.
<b>1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья населения</b>	Определение основных понятий о здоровье и здоровом образе жизни. Усвоение факторов, влияющих на здоровье, выявление факторов,

	<p>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>
<p><b>2. Государственная система обеспечения безопасности населения</b></p>	<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 общественного имущества при ЧС.</p> <p>Моделирование поведения населения при угрозе и возникновении ЧС.</p> <p>Освоение моделей поведения в разных ситуациях: как вести себя дома, на дорогах, в лесу, на водоемах, характеристика основных функций системы по предупреждению и ликвидации ЧС (РСЧС); 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><b>3. Основы обороны государства и воинская обязанность</b></p>	<p>Различение основных понятий военной и национальной безопасности, освоение функций и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, характеристика основных этапов создания Вооруженных Сил России.</p> <p>Анализ основных этапов проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе, определение организационной структуры, видов и родов Вооруженных Сил Российской Федерации; формулирование общих,</p>

	<p>должностных и специальных обязанностей военнослужащих. 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 Вооруженных Сил России, объяснение основных понятий о ритуалах Вооруженных Сил Российской Федерации и символах воинской чести</p>
<p><b>4. Основы медицинских знаний</b></p>	<p>Освоение основных понятий о состояниях, при которых оказывается первая помощь; моделирование ситуаций по оказанию первой помощи при несчастных случаях. Характеристика основных признаков жизни.</p> <p>Освоение алгоритма идентификации основных видов кровотечений, идентификация основных признаков теплового удара. Определение основных средств планирования семьи. Определение особенностей образа жизни и рациона питания беременной женщины</p>