

*Приложение III.07  
к образовательной программе  
по специальности 13.02.11  
Техническая эксплуатация и обслуживание  
электрического и электромеханического  
оборудования (по отраслям)*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУД6.07 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Форма обучения очная  
Курс первый  
Семестр первый-второй

Рабочая программа учебной дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 № 413 (зарегистрирован в Минюсте России 7 июня 2012, регистрационный № 24480);
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), утверждённого Приказом Министерства образования и науки РФ от 07.12.2017 г. № 1196 (зарегистрирован в Минюсте РФ 21.12.2017 г, регистрационный № 49356);
- Примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования», протокол № 3 от 21.07.2015 (регистрационный номер рецензии 379 от 23.07.2015).

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании ЦК общеобразовательных,  
гуманитарных и социально-  
экономических дисциплин отделения АиЭС  
протокол № 11 от «15» июня 2022 г.

 О.В. Абайдулина

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМР

 Т.Б. Балобанова

«16» июня 2022 г.

Рабочую программу разработал:

преподаватель высшей квалификационной категории, инженер-эколог, учитель, преподаватель основ безопасности жизнедеятельности, преподаватель СПО и ДПО, теория и методика преподавания дисциплин «Безопасность жизнедеятельности» и «Охрана труда» в организациях профессионального образования в условиях реализации ФГОС СПО \_\_\_\_\_ / В.Р. Мухамедзянова

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| 1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4  |
| 2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 10 |
| 3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ           | 29 |
| 4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 32 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ  | 34 |

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУДб. 07 Основы безопасности жизнедеятельности**

### **1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

учебная дисциплина ОУДб.07 Основы безопасности жизнедеятельности входит в общеобразовательный цикл ППССЗ как базовый учебный предмет (обязательных учебных областей).

### **1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

Содержание программы учебной дисциплины ОУДб.07 Основы безопасности жизнедеятельности направлено на достижение следующих целей:

- повышение уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз (жизненно важные интересы – совокупность потребностей, удовлетворение которых надежно обеспечивает существование и возможности прогрессивного развития личности, общества и государства);

- снижение отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;

- формирование антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков;

- обеспечение профилактики асоциального поведения обучающихся.

*личностных:*

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;

- исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);

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

- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

*метапредметных:*

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

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

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

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

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

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

ситуаций;

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

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

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

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

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

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

- формирование установки на здоровый образ жизни;

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

*предметных:*

- сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также о средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;

- получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;

- сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;

- сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

- освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

- освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;

- развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

- формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;

- развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

- получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;

- освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности,

особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

– владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике;

– **Результаты изучения учебной дисциплины**

| Код ОК   | Знать   | Уметь  |
|--|---|--|
| ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10 | <ul style="list-style-type: none"> <li>– основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;</li> <li>– потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;</li> <li>– основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;</li> <li>– основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;</li> <li>– состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;</li> <li>– порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;</li> <li>– основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;</li> <li>– основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;</li> <li>– требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовки призывника;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья;</li> <li>– правильно вести себя при угрозе и в возникших ЧС;</li> <li>– пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;</li> <li>– оказывать первую медицинскую помощь при ранениях и травмах;</li> <li>– оказывать реанимационную помощь пострадавшему;</li> <li>– вести здоровый образ жизни;</li> <li>– доступно объяснять основные положения Концепции национальной безопасности Российской Федерации.</li> </ul> |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | – предназначение, структуру и задачи РСЧС;<br>– предназначение, структуру и задачи гражданской обороны. |  |
|--|---|--|

**В результате изучения учебной дисциплины создаются условия для формирования общих компетенций (далее ОК):**

|  |  |  |
|--|--|--|
| ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.  |  |  |
| Умения: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника). | Знания: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности |  |
| ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.   |  |  |
| Умения: определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска.   | Знания: номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации  |  |
| ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие   |  |  |
| Умения: определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования.   | Знания: содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования.  |  |
| ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.  |  |  |
| Умения: организовывать работу коллектива и   | Знания: психологические основы деятельности  |  |

|  |  |
|--|--|
| команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.  | коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности  |
| ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.   |  |
| Умения: грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе   | Знания: особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений.  |
| ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.   |  |
| Умения: описывать значимость своей специальности, соблюдать стандарты антикоррупционного поведения.  | Знания: сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности, стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения.   |
| ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.   |  |
| Умения: соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности.  | Знания: правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения  |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.   |  |
| Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения |
| ОК 09 Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.  |  |
| Умения: применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение  | Знания: современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности  |
| ОК 10 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.   |  |
| Умения: понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на   | Знания: правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы;   |



|  |  |
|--|--|
| <p>известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы.</p> | <p>основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности</p> |
|--|--|

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы  | Объем часов |
|---|-------------|
| <b>Объем учебной дисциплины:</b>                            | <b>39</b>   |
| в том числе:  |             |
| теоретические занятия                                       | 10          |
| практические занятия  | 29          |
| промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета |             |

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

### 2.2.1 Тематический план при совместном обучении юношей и девушек

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--|---|-------------|---|
| 1  | 2   | 3           | 4   |
| <b>Введение</b><br>Основные понятия основ безопасности жизнедеятельности   | <b>Содержание учебного материала</b><br>Актуальность изучения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности». Цели и задачи дисциплины. Основные теоретические положения и понятия<br>Опасность. Степень и характер воздействия на организм различных факторов. Пространственные области проявления опасных и вредных факторов. Условия, при которых создаётся возможность возникновения несчастного случая. Потенциальная опасность. Группы рисков.<br>Научно-технический прогресс и среда обитания современного человека<br>Негативные последствия экологического характера вызывающие патологию человека. Загрязнение природной среды. Урбанизация. Экологическое равновесие земли.  | 1           | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05                                     |
| <b>Раздел 1 Государственная система обеспечения безопасности населения</b> |   | <b>16</b>   |   |
| Тема 1.1<br>Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени               | <b>Содержание учебного материала</b><br>ЧС, их классификация. Основные причины возникновения ЧС.<br>Группы ЧС природного происхождения. Причины и условия возникновения. Общие закономерности природных ЧС. Защита от природных ЧС.<br>Связь техногенных ЧС с производственной деятельностью человека. Причины возникновения.<br>Группы ЧС социального характера. Особенности экстремизма, терроризма и наркотизма Российской Федерации. Основные принципы и направления противодействия экстремистской, террористической деятельности и наркотизму. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.<br>Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва | 1           | ОК 02, ОК 05, ОК 07, ОК 09  |

|  |  |           |                                      |
|--|--|-----------|--------------------------------------|
|  | Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм.<br>Бактериологическое (биологическое) оружие, способы и признаки его применения. Современные обычные средства поражения, их поражающие факторы.   |           |                                      |
|  | <b>Практические занятия</b>  | <b>10</b> |                                      |
|  | Практическое занятие № 1 «Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии»   | 2         |                                      |
|  | Практическое занятие № 2 «Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте»   | 2         |                                      |
|  | Практическое занятие № 3 «Изучение первичных средств пожаротушения»  | 2         |                                      |
|  | Практическое занятие № 4 «Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени».  | 4         |                                      |
| Тема 1.2<br>Система предупреждения и ликвидации ЧС в России.<br>Устойчивость объекта экономики в условиях ЧС | <b>Содержание учебного материала</b><br>РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций<br>Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.<br>Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.).<br>Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной.<br>Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения<br>Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначение. 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.<br>Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после пребывания их в | 1         | ОК 01, ОК 02, ОК 04,<br>ОК 07, ОК 09 |

|  |   |          |  |
|--|---|----------|--|
|  | <p>зонах заражения.</p> <p>Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени</p> <p>Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях.</p> <p>Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.</p> <p>Мероприятия по защите населения.</p> <p>Устойчивостью работы объекта экономики. Мероприятия по обеспечению устойчивости работы ОЭ. Обеспечение устойчивости работы предприятий</p> <p>Устойчивостью работы объекта экономики. Мероприятия по обеспечению устойчивости работы ОЭ. Обеспечение устойчивости работы предприятий.</p> |          |  |
|  | <b>Практические занятия</b>   | <b>4</b> |  |
|  | Практическое занятие № 5. «Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности»   | 2        |  |
|  | Практическое занятие № 6. «Организация ГО в образовательных учреждениях»  | 2        |  |
| <b>Раздел 2 Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>            |   | <b>6</b> |  |
| <p>Тема 2.1</p> <p>Понятие здоровья и вредные привычки. Режим труда и отдыха</p> | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Здоровый образ жизни основа как средство сохранения и укрепления индивидуального здоровья. Основные критерии здоровья. Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе его жизнедеятельности</p> <p>Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности.</p> <p>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.</p> <p>Режим труда и отдыха. Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека.</p>                                  | 1        | <p>ОК 01, ОК 02, ОК 03,<br/>ОК 04, ОК 07</p> |

|   |   |          |   |
|---|---|----------|---|
|   | <p>Значение режима труда и отдыха для гармоничного развития человека. Влияние биологического режима на уровне жизнедеятельности человека. Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека. Необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой.</p> <p>Организация отдыха. Опасности современных молодежных хобби. Модели личного безопасного поведения во время занятий современными молодежными хобби.</p>  |          |   |
|   | <b>Практическое занятие</b>   | <b>2</b> |   |
|   | Практическое занятие № 7 «Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки».   | 2        |   |
| Тема 2.2<br>Безопасность дорожного движения   | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Основные нормативные правовые акты, определяющие правила и безопасность дорожного движения. Правила и безопасность дорожного движения. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения</p>  | 1        | ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 10                      |
|   | <b>Практическое занятие</b>   | <b>2</b> |   |
|   | Практическое занятие № 8 «Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения».  | 2        |   |
| <b>Раздел 3 Основы обороны государства и воинская обязанность</b>                       |   | <b>8</b> |   |
| Тема 3.1<br>Вооружённые силы РФ. История создания и развития. Состав вооружённых сил РФ | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <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. Вооруженные Силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы.</p> <p>Военно-профессиональная деятельность: порядок подготовки граждан по военно-учетным специальностям, особенности подготовки офицеров в различных учебных и военно-учебных заведениях.</p> <p>Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск. Сухопутные войска: история создания,</p> | 1        | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ОК 10 |

|   |  |          |                                       |
|---|--|----------|---------------------------------------|
|   | <p>предназначение, структура. Военно-Воздушные Силы: история создания, предназначение, структура. Военно-Морской Флот, история создания, предназначение, структура. Ракетные войска стратегического назначения: история создания, предназначение, структура. Космические войска: история создания, предназначение, структура. Воздушно-десантные войска: история создания, предназначение, структура. Российской Федерации, войска гражданской обороны МЧС России. Другие войска: пограничные войска Федеральной службы безопасности Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, железнодорожные войска. Их состав и предназначение. Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности. Реформа Вооруженных Сил.</p>   |          |                                       |
| <p>Тема 3.2<br/>Порядок прохождения военной службы в РФ.<br/>Боевые традиции Вооружённых Сил РФ</p> | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/>Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования. Правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования. Организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации.<br/>Патриотизм и верность воинскому долгу – основные качества защитника Отечества. Воинский долг – обязанность Отечеству по его вооруженной защите. 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.<br/>Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений. Войсковое товарищество – боевая традиция Российской армии и флота. 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.<br/>Основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива. Боевое Знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и</p> | <p>1</p> | <p>ОК 02, ОК 03, ОК 04,<br/>ОК 05</p> |

|   |   |              |                                   |
|---|---|--------------|-----------------------------------|
|   | <p>славы. Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.</p> <p>Назначение, боевые свойства и общее устройство автомата Калашникова. Сборка разборка автомата Калашникова. Меры безопасности при обращении с автоматом Калашникова и патронами в повседневной жизнедеятельности и при проведении стрельб.</p>  |              |                                   |
|   | <b>Практические занятия</b>   | <b>6</b>     |                                   |
|   | Практическое занятие № 9 «Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки».  | 2            |                                   |
|   | Практические занятия № 10 «Огневая подготовка. Автомат Калашникова».  | 4            |                                   |
| <b>Раздел 4 Основы медицинских знаний</b>                             |   | <b>6</b>     |                                   |
| Тема 4.1<br>Сохранение и укрепление здоровья. Оказание первой помощи. | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Курение, алкоголь, неправильное питание, вредные условия труда, переживания, стрессы, привычки, гиподинамия, материально - бытовые условия, наркотики, злоупотребление лекарственными медикаментами.</p> <p>Основные инфекционные заболевания. Их классификация и профилактика. Возникновение и расширение эпидемического процесса. Восприимчивость. Механизмы передачи инфекционных заболеваний.</p> <p>Виды кровотечений. Первая помощь, при переломах, кровотечениях, вывихах. Виды ожогов, шоков, отморожений. Первая помощь пострадавшим. Периоды синдрома длительного сдавливания. Причины отравлений. Первая помощь. 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.</p> | 1            | ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>   | 5            |                                   |
|   | Практическое занятие № 11 «Организация оказания первой помощи при кровотечении, переломе, вывихе»   | 2            |                                   |
|   | Практическое занятие № 12 «Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания».   | 3            |                                   |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>    |   | <b>2</b>     |                                   |
|   |   | <b>Всего</b> | <b>39</b>                         |



2.2.2 Тематический план для девушек (при раздельном обучении юношей и девушек)

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся   | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--|--|-------------|---|
| 1  | 2  | 3           | 4   |
| <p><b>Введение</b><br/>Основные понятия основ безопасности жизнедеятельности</p> | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/>Актуальность изучения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности». Цели и задачи дисциплины. Основные теоретические положения и понятия<br/>Опасность. Степень и характер воздействия на организм различных факторов. Пространственные области проявления опасных и вредных факторов. Условия, при которых создаётся возможность возникновения несчастного случая. Потенциальная опасность. Группы рисков.<br/>Научно-технический прогресс и среда обитания современного человека<br/>Негативные последствия экологического характера вызывающие патологию человека. Загрязнение природной среды. Урбанизация. Экологическое равновесие земли.</p>  | 1           | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05                                     |
| <b>Раздел 1 Государственная система обеспечения безопасности населения</b>       |  | <b>16</b>   |   |
| <p>Тема 1.1<br/>Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени</p>             | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/>ЧС, их классификация. Основные причины возникновения ЧС.<br/>Группы ЧС природного происхождения. Причины и условия возникновения. Общие закономерности природных ЧС. Защита от природных ЧС.<br/>Связь техногенных ЧС с производственной деятельностью человека. Причины возникновения.<br/>Группы ЧС социального характера. Особенности экстремизма, терроризма и наркотизма Российской Федерации. Основные принципы и направления противодействия экстремистской, террористической деятельности и наркотизму. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.<br/>Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва<br/>Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по</p> | 1           | ОК 02, ОК 05, ОК 07, ОК 09  |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
|   | <p>предназначению и воздействию на организм. Бактериологическое (биологическое) оружие, способы и признаки его применения. Современные обычные средства поражения, их поражающие факторы.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Практическое занятие № 1 «Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии»</p> <p>Практическое занятие № 2 «Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте»</p> <p>Практическое занятие № 3 «Изучение первичных средств пожаротушения»</p> <p>Практическое занятие № 4 «Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени».</p>  | <p></p> <p><b>10</b></p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p> |  |
| <p>Тема 1.2 Система предупреждения и ликвидации ЧС в России. Устойчивость объекта экономики в условиях ЧС</p> | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций</p> <p>Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания 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.)</p> <p>Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной. Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения</p> <p>Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначение. 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.</p> <p>Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после пребывания их в зонах заражения.</p> | <p>1</p>   | <p>ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07, ОК 09</p> |

|  |  |          |  |
|--|--|----------|--|
|  | <p>Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени</p> <p>Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях.</p> <p>Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.</p> <p>Мероприятия по защите населения.</p> <p>Устойчивостью работы объекта экономики. Мероприятия по обеспечению устойчивости работы ОЭ. Обеспечение устойчивости работы предприятий</p> <p>Устойчивостью работы объекта экономики. Мероприятия по обеспечению устойчивости работы ОЭ. Обеспечение устойчивости работы предприятий.</p>                                  |          |  |
|  | <b>Практические занятия</b>  | <b>4</b> |  |
|  | Практическое занятие № 5. «Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности»  | 2        |  |
|  | Практическое занятие № 6. «Организация ГО в образовательных учреждениях»   | 2        |  |
| <b>Раздел 2 Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>            |  | <b>6</b> |  |
| <p>Тема 2.1</p> <p>Понятие здоровья и вредные привычки. Режим труда и отдыха</p> | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Здоровый образ жизни основа как средство сохранения и укрепления индивидуального здоровья. Основные критерии здоровья. Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе его жизнедеятельности</p> <p>Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности.</p> <p>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.</p> <p>Режим труда и отдыха. Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека.</p> <p>Значение режима труда и отдыха для</p> | 1        | <p>ОК 01, ОК 02, ОК 03,<br/>ОК 04, ОК 07</p> |

|   |   |           |                                      |
|---|---|-----------|--------------------------------------|
|   | <p>гармоничного развития человека. Влияние биологического режима на уровне жизнедеятельности человека. Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека. Необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой.</p> <p>Организация отдыха. Опасности современных молодежных хобби. Модели личного безопасного поведения во время занятий современными молодежными хобби.</p>   |           |                                      |
|   | <b>Практическое занятие</b>   | <b>2</b>  |                                      |
|   | Практическое занятие № 7 «Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки»  | 2         |                                      |
| Тема 2.2<br>Безопасность дорожного движения   | <b>Содержание учебного материала</b><br>Основные нормативные правовые акты, определяющие правила и безопасность дорожного движения. Правила и безопасность дорожного движения. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения   | 1         | ОК 01, ОК 04, ОК 06,<br>ОК 10        |
|   | <b>Практическое занятие</b>   | <b>2</b>  |                                      |
|   | Практическое занятие № 8 «Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения»   | 2         |                                      |
| <b>Раздел 3 Основы медицинских знаний</b>   |   | <b>14</b> |                                      |
| Тема 3.1<br>Сохранение и укрепление здоровья – важная забота каждого человека и всего общества. | <b>Содержание учебного материала</b><br>Курение, алкоголь, неправильное питание, вредные условия труда, переживания, стрессы, привычки, гиподинамия, материально - бытовые условия, наркотики, злоупотребление лекарственными медикаментами. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Признаки жизни. Общие правила оказания первой помощи. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации». Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Инфекционные болезни Пути передачи возбудителей инфекционных болезней. Индивидуальная и общественная профилактика инфекционных заболеваний. Инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика. | 1         | ОК 02, ОК 04, ОК 06,<br>ОК 07, ОК 08 |
| Тема 3.2 Первая помощь при  | <b>Содержание учебного материала</b><br>Понятие травм и их виды. Правила первой помощи при ранениях. Правила  | 1         | ОК 02, ОК 04, ОК 06,<br>ОК 07, ОК 08 |

|   |   |           |                                   |
|---|---|-----------|-----------------------------------|
| травмах, синдроме длительного сдавливания, отравлениях.               | 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. Понятие травматического токсикоза. Местные и общие признаки травматического токсикоза. Основные периоды развития травматического токсикоза. Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей. Признаки отравления. Острое и хроническое отравление.   |           |                                   |
| Тема 3.3 Первая помощь при кровотечениях, ожогах, отсутствия сознания | <b>Содержание учебного материала</b><br>Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при наружных кровотечениях. Первая помощь при капиллярном кровотечении. Первая помощь при артериальном кровотечении. Правила наложения жгута и закрутки. Первая помощь при венозном кровотечении. Смешанное кровотечение. Основные признаки внутреннего кровотечения. 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. Воздействие ультрафиолетовых лучей на человека. 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. | 1         | ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>   | <b>11</b> |                                   |
|   | Практическое занятие № 9 «Организация оказания первой помощи при кровотечении, переломе, вывихе»  | 6         |                                   |
|   | Практическое занятие № 10 «Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания»  | 5         |                                   |
| <b>Промежуточная аттестация</b> в форме дифференцированного зачета    |   | <b>2</b>  |                                   |
|   |   | Всего     | <b>39</b>                         |

2.2.3 Тематический план для юношей (при отдельном обучении юношей и девушек)

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--|---|-------------|---|
| 1  | 2   | 3           | 4   |
| <p><b>Введение</b><br/>Основные понятия основ безопасности жизнедеятельности</p> | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/>Актуальность изучения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности». Цели и задачи дисциплины. Основные теоретические положения и понятия<br/>Опасность. Степень и характер воздействия на организм различных факторов. Пространственные области проявления опасных и вредных факторов. Условия, при которых создаётся возможность возникновения несчастного случая. Потенциальная опасность. Группы рисков.<br/>Научно-технический прогресс и среда обитания современного человека<br/>Негативные последствия экологического характера вызывающие патологию человека. Загрязнение природной среды. Урбанизация. Экологическое равновесие земли.</p>   | 1           | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05                                     |
| <b>Раздел 1 Государственная система обеспечения безопасности населения</b>       |   | <b>16</b>   |   |
| <p>Тема 1.1<br/>Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени</p>             | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/>ЧС, их классификация. Основные причины возникновения ЧС.<br/>Группы ЧС природного происхождения. Причины и условия возникновения. Общие закономерности природных ЧС. Защита от природных ЧС.<br/>Связь техногенных ЧС с производственной деятельностью человека. Причины возникновения.<br/>Группы ЧС социального характера. Особенности экстремизма, терроризма и наркотизма Российской Федерации. Основные принципы и направления противодействия экстремистской, террористической деятельности и наркотизму. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий. Ядерное оружие, поражающие</p> | 1           | ОК 02, ОК 05, ОК 07, ОК 09  |

|   |   |           |  |
|---|---|-----------|--|
|   | <p>факторы ядерного взрыва<br/>Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм.<br/>Бактериологическое (биологическое) оружие, способы и признаки его применения. Современные обычные средства поражения, их поражающие факторы.</p>  |           |  |
|   | <b>Практические занятия</b>   | <b>10</b> |  |
|   | Практическое занятие № 1 «Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии»  | 2         |  |
|   | Практическое занятие № 2 «Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте»  | 2         |  |
|   | Практическое занятие № 3 «Изучение первичных средств пожаротушения»   | 2         |  |
|   | Практическое занятие № 4 «Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени».   | 4         |  |
| <p>Тема 1.2<br/>Система предупреждения и ликвидации ЧС в России.<br/>Устойчивость объекта экономики в условиях ЧС</p> | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/>РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций<br/>Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.<br/>Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.)<br/>Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной.<br/>Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения<br/>Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначение. 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.</p> | 1         | <p>ОК 01, ОК 02, ОК 04,<br/>ОК 07, ОК 09</p> |

|   |   |          |                                   |
|---|---|----------|-----------------------------------|
|   | <p>Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после пребывания их в зонах заражения.</p> <p>Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени</p> <p>Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях.</p> <p>Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.</p> <p>Мероприятия по защите населения.</p> <p>Устойчивостью работы объекта экономики. Мероприятия по обеспечению устойчивости работы ОЭ. Обеспечение устойчивости работы предприятий</p> <p>Устойчивостью работы объекта экономики. Мероприятия по обеспечению устойчивости работы ОЭ. Обеспечение устойчивости работы предприятий.</p> |          |                                   |
|   | <b>Практические занятия</b>   | <b>4</b> |                                   |
|   | Практическое занятие № 5. «Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности»   | 2        |                                   |
|   | Практическое занятие № 6. «Организация ГО в образовательных учреждениях»  | 2        |                                   |
|   | <b>Раздел 2. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>  | <b>6</b> |                                   |
| <p>Тема 2.1</p> <p>Понятие здоровья и вредные привычки.</p> <p>Режим труда и отдыха</p> | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Здоровый образ жизни основа как средство сохранения и укрепления индивидуального здоровья. Основные критерии здоровья. Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе его жизнедеятельности</p> <p>Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности.</p> <p>Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные</p>   | 1        | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07 |



|   |   |           |   |
|---|---|-----------|---|
|   | <p>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. Режим труда и отдыха. Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека.</p> <p>Значение режима труда и отдыха для гармоничного развития человека. Влияние биологического режима на уровне жизнедеятельности человека. Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека. Необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой</p> |           |   |
|   | <b>Практическое занятие</b>   | <b>2</b>  |   |
|   | Практическое занятие № 7 «Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки»  | 2         |   |
| Тема 2.2<br>Безопасность дорожного движения                       | <b>Содержание учебного материала</b><br>Основные нормативные правовые акты, определяющие правила и безопасность дорожного движения. Правила и безопасность дорожного движения. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения   | 1         | ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 10                      |
|   | <b>Практическое занятие</b>   | <b>2</b>  |   |
|   | Практическое занятие № 8 «Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения»   | 2         |   |
| <b>Раздел 3 Основы обороны государства и воинская обязанность</b> |   | <b>14</b> |   |
| Тема 3.1<br>История создания ВС России.<br>Вооруженные силы РФ    | <b>Содержание учебного материала</b><br>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  | 1         | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ОК 10 |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  | <p>Вооруженных сил Российской Федерации, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности. Организационная структура Вооруженных Сил.</p> <p>Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск.</p>   |   |  |
| <p>Тема 3.2</p> <p>Воинская обязанность.</p> <p>Обязательная подготовка граждан к военной службе.</p>      | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет. Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе. Добровольная подготовка граждан к военной службе</p>   | 1 | <p>ОК 02, ОК 03, ОК 04,<br/>ОК 05, ОК 06, ОК 08,<br/>ОК 10</p> |
| <p>Тема 3.3</p> <p>Боевые традиции и ритуалы ВС.</p> <p>Огневая подготовка.</p> <p>Автомат Калашникова</p> | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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. 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. Назначение, боевые свойства и общее устройство автомата Калашникова. Сборка разборка автомата Калашникова. Меры безопасности при обращении с автоматом Калашникова и патронами в повседневной жизнедеятельности и при проведении стрельб</p> | 1 | <p>ОК 02, ОК 03, ОК 04,<br/>ОК 05, ОК 06, ОК 08,<br/>ОК 10</p> |
|  | <b>Практические занятия</b>   |   |  |

|  |   |           |  |
|--|---|-----------|--|
|  | Практическое занятие № 9 «Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки» | 5         |  |
|  | Практические занятия № 10 «Огневая подготовка. Автомат Калашникова»   | 6         |  |
| <b>Промежуточная аттестация</b> в форме дифференцированного зачета |   | <b>2</b>  |  |
|  | Всего   | <b>39</b> |  |

Действующее законодательство предусматривает обязательную подготовку по основам военной службы для лиц мужского пола, которая проводится при освоении образовательной программы подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования. В связи с этим, программой предусмотрено проведение в конце учебного года для обучающихся мужского пола пятидневных учебных сборов (35 часов).

Тематический план пятидневных сборов (для юношей)

| №<br>п/п | Тема занятия                                    | Количество часов |             |             |             |             | Общее<br>кол-во<br>часов |
|----------|---|------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|
|          |   | 1-й<br>день      | 2-й<br>день | 3-й<br>день | 4-й<br>день | 5-й<br>день |                          |
| 1        | Тактическая подготовка                          |                  |             | 2           | 1           | 1           | 4                        |
| 2        | Огневая подготовка                              |                  | 3           |             | 2           | 4           | 9                        |
| 3        | Радиационная, химическая и биологическая защита |                  |             | 2           |             |             | 2                        |
| 4        | Общевоинские уставы                             | 4                | 1           | 1           | 2           |             | 8                        |
| 5        | Строевая подготовка                             | 1                |             | 1           | 1           | 1           | 4                        |
| 6        | Физическая подготовка                           | 1                | 1           | 1           | 1           | 1           | 5                        |
| 7        | Военно-медицинская подготовка                   |                  | 2           |             |             |             | 2                        |
| 8        | Основы безопасной военной службы                | 1                |             |             |             |             | 1                        |
|          | <b>Итого</b>                                    | 7                | 7           | 7           | 7           | 7           | 35                       |

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Применение на учебном занятии интерактивных форм работы стимулирует познавательную мотивацию обучающихся, помогает поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, помогает установлению доброжелательной атмосферы. Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов дает возможность приобрести навык самостоятельного решения проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Для позитивного восприятия обучающимися требований преподавателя, привлечения их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности на учебных занятиях между преподавателем и обучающимися устанавливаются доверительные отношения.

На учебном занятии соблюдаются общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (преподавателем) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

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

Реализация рабочей программы учебной дисциплины ОУДб.07 Основы безопасности жизнедеятельности обеспечена следующими специальными помещениями: Учебная аудитория для проведения лекционных (теоретических) и практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации – кабинет Безопасности жизнедеятельности, № 301.

УМК по дисциплине, дидактический материал.

I. Перечень лабораторного оборудования

Стенд лабораторный. «Звукоизоляция и звукопоглощение БЖ 2м» – 1 шт.

Установка лабораторная. «Эффективность и качество освещения БЖ 1м» – 1 шт.

Стенд лабораторный «Защита от теплового излучения БЖ 3м» – 1 шт.

Стенд лабораторный «Защита от СВЧ излучения БЖ 5м» – 1 шт.

Стенд лабораторный «Электробезопасность трехфазных сетей переменного тока БЖ 6м» – 1 шт.

Стенд лабораторный «Методы и средства защиты воздушной среды от газообразных загрязнений БЖС 7» – 1 шт.

Стенд лабораторный «Методы очистки воды БЖ 8м» – 1 шт.

II ПК, мультимедийное оборудование

Компьютер – 1 шт.; проектор – 1 шт.; интерактивная доска – 1 шт.; акустическая система – 1 комп.

III. Лицензионное программное обеспечение

MicrosoftWindows (договор № 7810 от 14.09.2021 до 30.11.2022), MicrosoftOfficeProfessionalPlus (договор № 7810 от 14.09.2021 до 30.11.2022), Zoom (бесплатная версия) – свободно-распространяемое ПО.

#### 3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины ОУДб.07 Основы безопасности жизнедеятельности библиотечный фонд укомплектован печатными и электронными образовательными и информационными ресурсами.

##### 3.2.1 Основные источники:

1. Беляков, Г. И. Основы обеспечения жизнедеятельности и выживание в чрезвычайных ситуациях : учебник для среднего профессионального образования / Г. И. Беляков. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 354 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-03180-5. — Текст : электронный //

ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/470907> (дата обращения: 08.06.2022).

2. Ким, С. В. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень. 10 - 11 классы : учебник / С. В. Ким, В. А. Горский. - 2-е издание, стереотипное. - Москва : Вентана-Граф, 2020. - 397 с. - (Российский учебник). - ISBN 978-5-360-11394-2. - Текст : непосредственный.

3. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний : учебник и практикум для среднего профессионального образования / М. Н. Мисюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 499 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00398-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469609> (дата обращения: 08.06.2022).

4. Основы безопасности жизнедеятельности. Государственная система обеспечения безопасности населения : учебное пособие для СПО / А. Н. Приешкина, М. А. Огородников, Е. Ю. Голубь, А. В. Седымов. — Саратов : Профобразование, 2020. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-0743-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/92323.html> (дата обращения: 08.06.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

5. Приешкина, А. Н. Основы безопасности жизнедеятельности. Обеспечение здорового образа жизни и основы медицинских знаний : учебное пособие для СПО / А. Н. Приешкина. — Саратов : Профобразование, 2020. — 92 с. — ISBN 978-5-4488-0740-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/92324.html> (дата обращения: 08.06.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

### **3.2.2 Дополнительные источники:**

1. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 399 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02041-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469524> (дата обращения: 08.06.2022).

2. Каракеян, В. И. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 313 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04629-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469496> (дата обращения: 08.06.2022).

### **3.2.3 Информационные ресурсы:**

1. Библиотека электронных наглядных пособий по ОБЖ для 5-11 классов : [сайт] - <http://4.http://www.school-collection.edu.ru/catalog/res/> – (дата обращения: 08.06.2022). – Текст : электронный.

2. Официальный сайт МЧС России : [сайт] - <http://www.mchs.gov.ru>– (дата обращения:08.06.2022). – Текст : электронный.

3. Портал Академии Гражданской защиты : [сайт] - <http://www.amchs.ru/portal>– (дата обращения:08.06.2022). – Текст : электронный.

4. Российский общеобразовательный портал : [сайт] - <http://www.school.edu.ru/>– (дата обращения:08.06.2022). – Текст : электронный.

5. Федеральное агентство по образованию РФ Министерства образования и науки РФ 6 [сайт] - <https://edu.gov.ru/>– (дата обращения:08.06.2022). – Текст : электронный.

6. Федеральный сайт Российского образования : [сайт] - <http://www.edu.ru/> – (дата обращения:08.06.2022). – Текст : электронный.

#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения<br>(знания, умения, ОК)  | Показатели оценки   | Методы оценки  |
|--|---|--|
| <b>знать:</b>  |   |  |
| – основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;<br>ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10 | уверенно называет основные составляющие здорового образа жизни и может объяснить их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; | Текущий контроль в форме устного опроса по теме 2.1 и выполнения практических занятий № 7, 8, 11, 12 |
| - потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;<br>ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10   | определяет потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;            | Текущий контроль в форме выполнения практических занятий № 5, 6                                      |
| - основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;<br>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10   | знает основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;                                  | Текущий контроль в форме устного опроса по теме 1.1 и выполнения практических занятий № 1, 2, 3,4    |
| – основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;<br>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10   | знает основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;  | Текущий контроль в форме устного опроса по теме 3.2 и выполнения практических занятий № 9,10         |
| – состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;<br>ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10  | знает состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;   | Текущий контроль в форме устного опроса, написания тестовой работы.                                  |
| – порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;<br>ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10  | знаком с порядком первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;              | Текущий контроль в форме устного опроса по теме 3.2 и выполнения практических занятий № 9,10         |
| – основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;  | знает основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;     | Текущий контроль в форме устного опроса по теме 3.2 и выполнения практических занятий № 9,10         |

|   |  |  |
|---|--|--|
| ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04,<br>ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08,<br>ОК 09, ОК 10  |  |  |
| – основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;<br>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04,<br>ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08,<br>ОК 09, ОК 10 | называет основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы; | Текущий контроль в форме устного опроса по теме 3.2 и выполнения практических занятий № 9,10   |
| – требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовки призывника;<br>ОК 06, ОК 07, ОК 08,<br>ОК 09, ОК 10   | знает требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовки призывника;  | Текущий контроль в форме устного опроса по теме 3.2 и выполнения практических занятий № 9,10   |
| – предназначение, структуру и задачи РСЧС;<br>ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06,<br>ОК 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10   | называет предназначение, структуру и задачи РСЧС;  | Текущий контроль в форме устного опроса по теме 3.2 и выполнения практических занятий № 9,10   |
| – предназначение, структуру и задачи гражданской обороны.<br>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04,<br>ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08,<br>ОК 09, ОК 10   | определяет предназначение, структуру и задачи гражданской обороны.   | Текущий контроль в форме устного опроса по теме 3.2 и выполнения практических занятий № 9,10   |
| <b>уметь:</b>   |  |  |
| – оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья;<br>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04,<br>ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08,<br>ОК 09, ОК 10   | оценивает различные ситуации, опасные для жизни и здоровья;  | Текущий контроль в форме выполнения практических занятий № 7, 8, 11,12                         |
| – правильно вести себя при угрозе и в возникших ЧС;<br>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04,<br>ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08,<br>ОК 09, ОК 10   | владеет умениями по правилам поведения себя при угрозе и возникши ЧС;  | Текущий контроль в форме выполнения практических занятий № 5, 6                                |
| – пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;<br>ОК 06, ОК 07, ОК 08,<br>ОК 09, ОК 10   | пользуется средствами индивидуальной и коллективной защиты;  | Текущий контроль в форме выполнения практических занятий № 5, 6                                |
| – оказывать первую медицинскую помощь при ранениях и травмах;<br>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04,<br>ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08,<br>ОК 09, ОК 10   | владеет умениями правильно оказывать первую медицинскую помощь при ранениях и травмах;   | Текущий контроль в форме устного опроса по теме 4.1 и выполнения практических занятий № 11, 12 |



|   |   |  |
|---|---|--|
| – оказывать реанимационную помощь пострадавшему;<br>ОК 06, ОК 07, ОК 08,<br>ОК 09, ОК 10  | владеет умениями по оказанию реанимационной помощи пострадавшему;                               | Текущий контроль в форме устного опроса по теме 4.1 и выполнения практических занятий № 11, 12 |
| – вести здоровый образ жизни.<br>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04,<br>ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08,<br>ОК 09, ОК 10   | демонстрирует умения по ведению здорового образа жизни;   | Текущий контроль в форме устного опроса по теме 4.1 и выполнения практических занятий № 11, 12 |
| – доступно объяснять основные положения Концепции национальной безопасности Российской Федерации.<br>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04,<br>ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08,<br>ОК 09, ОК 10 | доступно объясняет основные положения Концепции национальной безопасности Российской Федерации. | Текущий контроль в форме выполнения практического занятия № 5                                  |

Результаты прохождения юношами учебных сборов оцениваются путем приема контрольных нормативов (Приложение).

## Нормативы для оценки результативности прохождения учебных сборов (для юношей)

| № п/п | Наименование норматива               | Условия выполнения норматива   | Единица измерения | Оценка  |        |          |
|-------|--------------------------------------|--|-------------------|---------|--------|----------|
|       |                                      |  |                   | Отлично | Хорошо | Удовлет. |
| 1     | Выносливость.<br>Бег 3000 м.         | Проводится на любой местности с общего или раздельного старта. Форма одежды спортивная.                            | Мин. сек.         | 12,45   | 13,10  | 14,00    |
| 2     | Сила.<br>Подтягивание.               | Выполняется из виса на прямых руках хватом сверху. При подтягивание подбородок должен быть выше перекладины.       | Кол.раз.          | 11      | 9      | 6        |
| 3     | Быстрота.<br>Бег 100 м.              | Форма одежды спортивная.<br>Старт низкий.  | Сек.              | 14,5    | 15,6   | 16,2     |
| 4     | Челночный бег<br>10 x 10             | Выполняется в спортивном зале.<br>Форма спортивная.  | Сек.              | 28      | 29     | 31       |
| 5     | Метание<br>гранаты<br>700 гр.        | Выполняется с места или с разбега в коридор шириной 10 метров, выполняется гранатой Ф – 1.                         | Метры.            | 40      | 35     | 32       |
| 6     | Неполная<br>разборка<br>автомата     | Автомат на столе.<br>Обучаемый находится у оружия. По команде приступает к разборке                                | Сек.              | 13      | 14     | 17       |
| 7     | Сборка автомата<br>Калашникова       | Сборка автомата Калашникова производится в обратной последовательности   | Сек.              | 23      | 25     | 30       |
| 8     | Стрельба по<br>неподвижным<br>целям. | Стрельба ведется с места по неподвижным целям , лежа   | Очки.             | 25      | 20     | 15       |
| 9     | Надевание<br>противогаза<br>ГП - 5   | Противогазы находятся в походном положении. Надевают по команде «ГАЗЫ». Каждая ошибка снижает оценку на один балл. | Сек.              | 8       | 9      | 10       |