

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Мильчаков Михаил Борисович  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 18.12.2025 14:20:47  
Уникальный программный ключ:  
01f99420e1779c9f06d699b725b8e8fb9d59e5c3

Приложение к ППССЗ  
по специальности 08.02.10  
Строительство железных дорог,  
путь и путевое хозяйство

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУД.07 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**для специальности**  
**08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство**  
*базовый уровень подготовки для дисциплин СПО*

Ижевск 2022г.

ОДОБРЕНО  
на заседании ЦК \_ООД\_  
Протокол №\_8 от «\_28\_»\_04\_2022г.  
Председатель  
\_\_\_\_\_ /Ларина ВГ /

Рабочая программа учебной дисциплины  
Разработана в соответствии с требованиями  
ФГОС по специальности СПО (приказ  
Министерства образования и науки РФ от  
13.08.2014 № 1002.),  
**08.02.10 Строительство железных дорог,  
путь и путевое хозяйство**

ФГОС среднего (полного) общего  
образования (приказ Минобрнауки РФ от  
17.05.2012 г « 413) )

И на основе Примерной программы учебной  
дисциплины (заключение экспертного совета  
№3 от «21» \_\_07\_\_2015 г.)

**Составитель(и) (автор): Яковлева ОВ, преподаватель, высшая  
квалификационная категория**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

стр

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН</b>	<b>33</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>36</b>
<b>5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>36</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО \_\_\_\_\_

### **08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство**

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (повышения квалификации, профессиональной подготовки и переподготовки).

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

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

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

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

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

**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.

**достижение следующих результатов:**

Коды	Планируемые результаты освоения дисциплины включают
------	---

<b>результатов</b>	
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
ЛР 14	Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
МР 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
МР 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
МР 06	<b>Умение определять назначение и функции различных социальных институтов</b>
МР 07	<b>Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей</b>
ПРб 01	Сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищённость личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора
ПРб 02	Знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз

ПРБ 03	Сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения
ПРБ 04	Сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности
ПРБ 05	Знание распространённых опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера
ПРБ 06	Знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек ( <u>курения, пьянства и т. д.</u> )
ПРБ 07.	Знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций
ПРБ 08	Умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники
ПРБ 09	Умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях
ПРБ 10	Знание основ обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка
ПРБ 11	Знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе
ПРБ 12	Владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике

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

- ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.,
- ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.,
- ЛР 16 Приобретение обучающимися социально значимых знаний о правилах ведения экологического образа жизни о нормах и традициях трудовой деятельности человека о нормах и традициях поведения человека в многонациональном, многокультурном обществе.,
- ЛР 20 Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 78 часов; самостоятельной работы обучающегося 39 часов.

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

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>78</b>
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	18
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) ( <i>если предусмотрено</i> )	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>39</b>
в том числе:	
1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья.	8
2. Государственная система обеспечения безопасности населения.	8
3. Основы обороны государства и воинская обязанность.	8
4. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	8
5. Профессионально ориентированное содержание	7
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета во 2 семестре</i>	

## **2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины \_ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Наименование разделов и тем**

**Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся**

**Объем**

**в часах**

**Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы**

**1**

**2**

**3**

**4**

**1 семестр**

**72/24/48/0**

**Основное содержание - 58 часов**

**Раздел 1.**

**Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья**

**12+8 ср**

**Тема 1.2. Психологическое здоровье**

**Содержание учебного материала**

Угроза снижения психологического здоровья населения, роста психических расстройств и заболеваний. Рост преступлений на основе психических отклонений, в том числе в молодежной среде. Инфантилизм молодого поколения.

Требования к психическим и морально-этическим качествам человека. Основные понятия о психологической совместности членов группы, бригады, коллектива. Диагностика и доврачебная помощь при истерии, шоке, панической атаке.

Влияние психоактивных веществ на здоровье человека. Профилактика употребления психоактивных веществ.

Влияние двигательной активности на эмоциональное состояние человека.

Личная гигиена и ее значение для психологического здоровья человека.

Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции.

**2**

ПР606, ПР6 08,

ЛР 11, ЛР 12,

МР 02

## **Самостоятельная работа**

Подготовить сообщения о влиянии психоактивных веществ на здоровье человека

2

ПРБ06, ПРБ 08,

ЛР 11, ЛР 12,

МР 02

**Тема 1.3.** Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды.

Техносфера как источник негативных факторов

### **Содержание учебного материала**

Окружающая среда: природная, техногенная, социальная, производственная. Виды негативных факторов по происхождению: природные, биологические, экологические, техногенные, социальные и антропогенные.

Воздействие негативных факторов на человека и среду обитания. Глобальное и региональное загрязнение среды (водной, воздушной, почв) объектами экономики (энергетики, промышленности, транспорта, сельского хозяйства). Биологические опасности.

Техногенные аварии. Социальные и антропогенные факторы техногенных аварий. Глобальная инфанилизация, низкий профессионализм персонала как фактор ЧС разного происхождения

4

ПРБ 01, ПРБ 05, ПРБ 08

ЛР 14,

МР 04

**Тема 1.4.** Правила и безопасность дорожного движения. Безопасное пользование всеми средствами передвижения

### **Содержание учебного материала**

Правила содержания и эксплуатации техники. Техника безопасности. Правила и безопасность дорожного движения. Поведение пешехода, велосипедиста, пассажира и водителя транспортного средства при организации дорожного движения. Поведение при ЧС на транспорте, на производстве, в цеху, при транспортировке и настройке инфокоммуникационных сетей. Средства и методы самообороны. Навыки самообороны при нападении в подъезде, в лифте, в замкнутом пространстве, на улице.

6

ПРБ 05, ПРБ 07, ПРБ 09

ЛР 14,

МР 01, МР 03,

## **Самостоятельная работа:**

Реферат на тему:

- Эволюция среды обитания, переход к техносфере.
- Взаимодействие человека и среды обитания.
- Стратегия устойчивого развития как условие выживания человечества.

Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе.

- Здоровый образ жизни — основа укрепления и сохранения личного здоровья.
- Факторы, способствующие укреплению здоровья.
- Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы.
- Роль физической культуры в сохранении здоровья.
- Пути сохранения репродуктивного здоровья общества.
- Алкоголь и его влияние на здоровье человека.
- Табакокурение и его влияние на здоровье.
- Наркотики и их пагубное воздействие на организм.
- Компьютерные игры и их влияние на организм человека.

Особенности трудовой деятельности женщин и подростков.

6

Прб 01,

ЛР 14,

МР 04

Прб 07, ПРб 09,

ЛР 11,

МР 05

## **Раздел 2.**

### **Государственная система обеспечения безопасности населения**

**18+8 ср**

**Тема 2.1.** Изучение и отработка моделей поведения при ЧС.

#### **Содержание учебного материала**

Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания. Правила поведения в условиях чрезвычайной ситуации. Умение организовать и проводить мероприятия по защите

работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций. Поведение в условиях вынужденной природной автономии: ЧС или катастрофа. Вынос пострадавшего из задымленного помещения

4

Прб 07, ПРБ09,  
ЛР 11,  
МР 05, МР 03

### **Тема 2.2. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)**

#### **Содержание учебного материала**

История создания единой государственной системы предупреждения и ликвидации ЧС: ее предназначение, структура, задачи. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций. Структура и органы управления гражданской обороны. Изучение первичных средств пожаротушения. Оказание помощи пострадавшим при асфиксии, ожогах. Порядок и правила действий при пожаре с использованием первичных средств пожаротушения

4

Прб07, ПРБ 09,  
ЛР 11,  
МР 05, МР 07

### **Тема 2.3. Современные средства поражения и их поражающие факторы**

#### **Содержание учебного материала**

Классификация средств поражения. Химическое, ядерное, бактериологическое оружие. Средства коллективной и индивидуальной защиты: порядок и правила их использования. Виды защитных сооружений. Эвакуация населения. Умение определять количество необходимого оборудования для защиты коллектива от поражающих факторов.

4

ПРБ 05, Прб07,  
МР 02

### **Тема 2.4. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта**

#### **Содержание учебного материала**

Понятие о терроре, террористическом акте. Опасности террористического акта. Психология террористов. Модели поведения при стрельбе, при захвате в качестве заложника.

Прб 01, Прб 03, ПРб 05, ПРб 08,

МР 02

ЛР 11,ЛР 12

**Тема 2.5.** Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан

**Содержание учебного материала**

Структура и порядок работы МЧС, МВД, Росгвардии, службы скорой медицинской помощи, службы медицины катастроф. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор). Правовые основы взаимодействия граждан с органами защиты населения

2

ПРб 02,

ЛР 11,

МР 02, МР 06

**Самостоятельная работа:**

Написать реферат на тему:

- Характеристика ЧС природного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.
- Характеристика ЧС техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.
- Терроризм как основная социальная опасность современности.
- Космические опасности: мифы и реальность.
- Современные средства поражения и их поражающие факторы.
- Оповещение и информирование населения об опасности.
- Инженерная защита в системе обеспечения безопасности населения.

Правовые и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности

8

ПРб 09,

МР 02

**Раздел 3.**

**Основы обороны государства и воинская обязанность**

6+8 ср

**Тема 3.1.** История создания Вооруженных Сил России

## **Содержание учебного материала**

Организация вооруженных сил Московского государства. Военные реформы: Ивана Грозного; Петра I; Реформа 19 века. Советские вооруженные силы их структура и предназначение. Современная военная реформа. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации: виды ВС РФ (сухопутные войска, воздушно-космические силы, военно-морской флот); рода войск (ракетные войска стратегического назначения, воздушно-десантные войска). Их предназначение. Воинские звания. Знаки отличия

4

ПРБ 02, ПРБ 10, ПРБ 11,  
ЛР01, ЛР02, ЛР03,  
МР 05

## **Тема 3.2. Воинская обязанность и воинский учет**

### **Содержание учебного материала**

Основные понятия воинской обязанности и воинского учета. Постановка граждан на воинский учет. Категории годности. Медицинское освидетельствование граждан при первоначальной постановке на воинский учет. Альтернативная гражданская служба. Служба по контракту

2

ПРБ 10, ПРБ 11  
ЛР 03,  
МР 01, МР 04

## **Самостоятельная работа**

Написать реферат на тему:

- МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.
- Структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды и рода войск.
- Основные виды вооружения и военной техники в Российской Федерации.
- Военная служба как особый вид федеральной государственной службы.
- Организация и порядок призыва граждан на военную службу в Российской Федерации.
- Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации.
- Символы воинской чести.
- Патриотизм и верность воинскому долгу.
- Дни воинской славы России.
- Города-герои Российской Федерации.

Города воинской славы Российской Федерации.

8

**Раздел 4.**  
**Основы медицинских знаний**

**22+8 ср**

**Тема 4.1. Понятие первой помощи**

**Содержание учебного материала**

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

2

Прб 07, ПРб 12

ЛР 12,

МР 01, МР 04, МР 05

**Тема 4.2. Оказание первой помощи при остановке сердца, искусственная вентиляция легких**

**Содержание учебного материала**

Порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим. Алгоритм оказания первой помощи при остановке сердца и асфиксии

2

Прб 07, ПРб 12

ЛР 12,

МР 01, МР 02, МР 03

**Тема 4.3. Понятие травм и их виды**

**Содержание учебного материала**

Порядок наложения повязок. Порядок оказания помощи при ранениях. Работа в группах. Наложение шин. Первая помощь при проникающих ранениях грудной клетки, брюшной полости, черепа. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга. Первая помощь при переломах, травматизме на производстве. Помощь при электротравмах и ударах молнией.

2

Прб 07, ПРб 12

ЛР 12,

МР 01, МР 02, МР 03

#### **Тема 4.4. Понятие и виды кровотечений**

##### **Содержание учебного материала**

Порядок оказания первой помощи при кровотечении. Наложение повязок, жгута, закрутки. Правила оказания помощи при кровотечениях. Личная безопасность при оказании помощи. Оказание помощи при венозном, капиллярном, артериальном, смешанном и внутреннем кровотечении.

2

Прб 07, ПРБ12,

ЛР 12,

МР 01, МР 03

#### **Тема 4.5. Первая помощь при ожогах, при воздействии низких температур**

##### **Содержание учебного материала**

Понятие, основные виды и степени ожогов. Первая помощь при термических ожогах, при химических ожогах. Основные признаки теплового удара. Основные степени отморожений. Порядок оказания помощи

2

Прб 07, ПРБ12,

ЛР 12,

МР 01

#### **Тема 4.6. Первая помощь при попадании инородного тела в верхние дыхательные пути**

##### **Содержание учебного материала**

Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей. Отработка навыков выполнения приема Геймлиха. Оказание помощи при удушье детей. Отработка мероприятий по оказанию помощи при отравлении. Острое и хроническое отравление

2

Прб 07, ПРБ12,

ЛР 12,

МР 01, МР 02, МР 03

*2 семестр  
45/15/30/18*

#### **Тема 4.7. Первая помощь при инсульте, инфаркте, эпилепсии**

## **Содержание учебного материала**

Первая помощь при отсутствии сознания. Алгоритм оказания помощи при инсульте. Диагностика инсульта. Виды инсультов. Помощь при предынфарктном состоянии, алгоритм помощи пострадавшему. Виды эпилепсии, оказание помощи при эпилептическом припадке

2

Прб 07, ПРб 12,  
ЛР 12,  
МР 01, МР 02, МР 03

## **Тема 4.8. Первая помощь на воде. Помощь при утоплении**

Помощь пострадавшему на воде, правила транспортировки пострадавшего. Оказание помощи при утоплении.

2

Прб 07, ПРб 12,  
ЛР 12,  
МР 01, МР 02, МР 03

*Практическое занятие № 1.* Оказание первой помощи при остановке сердца, искусственной вентиляции легких

*Практическое занятие № 2.* Отработка основных приемов удаления инородных тел из верхних дыхательных путей

*Практическое занятие № 3.* Отработка основных приемов и способов наложения повязок при кровотечениях

6

## **Самостоятельная работа**

по отработке навыков оказания первой помощи пострадавшему.

8

Прб 07, ПРб 12,  
ЛР 12,  
МР 01

**Профессионально ориентированное содержание - 20 часов+7ч ср**

**Раздел 1.**

**Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья**

**12**

**Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни**

**Содержание учебного материала**

**Продолжение жизни как закон и смысл человека и общества (бинарное теоретическое занятие).**

Смысл Живого мира – не прекращение процесса Жизни. Прогресс и регресс: условия и признаки процессов. Смысл жизни Человека как части Живого мира. Определение смысла жизни в мировых религиях. Понимание смысла жизни человека в философии и психологии.

Понятия о реализации и самореализации Человека (А. Маслоу, пирамида Дилтса и др.) Важнейшие аспекты самореализации: жизненные Цели, Мечта. Творчество, раскрытие способностей. Любовь к Делу. Профессиональная самореализация. Примеры из жизни известных людей, преодолевших массу преград на пути к Мечте и самореализации в своем Деле.

Смысл и реальность ограничивающих факторов в самореализации: Время и жизненная энергия. Понятие «Тайминга» - все вовремя. Понятие жизненного норматива как сбережения ресурса времени.

Характеристики и отличие Взрослого человека и Ребенка. Характеристики подросткового и периода. Нарушения и сбои в развитии.

Глубокое планирование собственной жизни как признак взрослого человека. Разветвленное, комбинированное планирование, допуск худших сценариев и понимание подготовки к ним

**2**

ПРБ 01, ПРБ 04, ПРБ 05

ЛР 12, ЛР 13,

МР 01, МР 02

**Содержание учебного материала**

Общие понятия о здоровье. Значение здоровья при допуске к профессиональным работам. Медицинский осмотр. Особенности и профилактика профессиональных заболеваний. Риск профессиональных заболеваний и способы их профилактики. Рациональное питание и его значение для здоровья. Забота о жизни и здоровье специалистов при проведении работ на производственных участках. Региональные условия для занятия спортом и оздоровления граждан. Влияние вредных привычек на профессиональное долголетие

**2**

ПРБ 04, ПРБ 08,

ЛР 11, ЛР 12

МР 04, МР 05

*Практическое занятие № 4.* Планирование действий на ближайшие 5-10 лет

*Практическое занятие № 5.* Составление научно обоснованного пищевого рациона для работника по специальности/профессии

4

ПРБ 04, ПРБ 08,

ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13

МР 01

**Тема 1.3.** Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды.

Техносфера как источник негативных факторов

*Практическое занятие № 6*

. Изучение комплекса опасностей на рабочем месте специалиста (мастерской, учебном полигоне, производстве)

*Практическое занятие № 7.* Отработка навыков пользования СИЗ: противогаз (ватно-марлевая повязка, респиратор). Сдача нормативов по надеванию противогаза, общего защитного костюма, средств индивидуальной защиты при работе с животными

4

ПРБ 01, ПРБ 05, ПРБ 08,

ЛР 13, ЛР 14,

МР 04

## **Раздел 2.**

### **Государственная система обеспечения безопасности населения**

6

ПРБ 07, ПРБ 09,

ЛР 11, ЛР 13,

МР 05, МР 07

**Тема 2.1.** Изучение и отработка моделей поведения при ЧС

*Практическое занятие № 8.* Изучение и отработка моделей поведения при ЧС на учебном полигоне, производственном участке проведения профессиональных работ

2

Прб 07, ПР609,  
ЛР 11, ЛР 13,  
МР 05, МР 07

**Тема 2.2.** Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)

*Практическое занятие № 9. Отработка порядка и правил действий при пожаре с использованием первичных средств пожаротушения в условиях профессиональной деятельности специалиста*

2

Прб 07, ПР6 09,  
ЛР 11,  
МР 05, МР 07

**Тема 2.3.** Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан

**Содержание учебного материала** Ознакомление с работой службы по охране здоровья и безопасности граждан в регионе (*по выбору педагога с учетом получаемой специальности/профессии*).

2

ПР6 02,  
ЛР 12, ЛР 13,  
МР 04, МР 05, МР 06, МР 07

**Раздел 4.**  
**Основы медицинских знаний**

2

Прб 07, ПР612  
ЛР 12, ЛР 13,  
МР 01

**Тема 4.3.** Понятие и виды травм

**Содержание учебного материала**

Порядок оказания первой помощи при электротравмах и кровотечениях в работе специалиста

1

Прб 07, ПР612  
ЛР 12, ЛР 13,  
МР 01

## **Тема 4.4. Понятие и виды кровотечений**

Порядок оказания первой помощи при кровотечениях в работе специалиста

1

### **Самостоятельная работа**

Написать реферат на тему:

- Профилактика инфекционных заболеваний.
- Первая помощь при острой сердечной недостаточности.
- СПИД — чума XXI века.
- Оказание первой помощи при бытовых травмах.
- Духовность и здоровье семьи.
- Здоровье родителей — здоровье ребенка.
- Формирование здорового образа жизни с пеленок.
- Как стать долгожителем?
- Рождение ребенка — высшее чудо на Земле.

Политика государства по поддержке семьи.

7

Прб 07, ПРб 12,

ЛР 12,

МР 01

**Всего аудиторных часов часов  
Самостоятельной работы**

**78**

**39**

**117**

**Итого**

20



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение реализации учебной дисциплины:**

Учебная дисциплина реализуется в учебном кабинете (кабинетах) №11 «Кабинет безопасности жизнедеятельности».

Оборудование учебного кабинета (лаборатории, мастерской):

- наглядные пособия (комплекты учебных таблиц, стендов, схем, плакатов, портретов выдающихся ученых в области обеспечения безопасной жизнедеятельности населения и др.);
- информационно-коммуникативные средства;
- экранно-звуковые пособия;
- тренажеры для отработки навыков оказания сердечно-легочной и мозговой реанимации с индикацией правильности выполнения действий на экране компьютера и пульте контроля управления — роботы-тренажеры типа «Гоша» и др.;
- тренажер для отработки действий при оказании помощи в воде;
- имитаторы ранений и поражений;
- образцы аварийно-спасательных инструментов и оборудования (АСИО), средств индивидуальной защиты (СИЗ): противогаз ГП-7, респиратор Р-2, защитный костюм Л-1, общевойсковой защитный костюм, общевойсковой прибор химической разведки, компас-азимут; дозиметр бытовой (индикатор радиоактивности);
- учебно-методический комплект «Факторы радиационной и химической опасности» для изучения факторов радиационной и химической опасности;
- образцы средств первой медицинской помощи: индивидуальный перевязочный пакет ИПП-1; жгут кровоостанавливающий; аптечка индивидуальная АИ-2; комплект противоожоговый; индивидуальный противохимический пакет ИПП-11; сумка санитарная; носилки плащевые;
- образцы средств пожаротушения (СП);
- макеты: встроенного убежища, быстровозводимого убежища, противорадиационного укрытия, а также макеты местности, зданий и макеты;
- макет автомата Калашникова;
- электронный стрелковый тренажер;
- обучающие и контролирующие программы по темам дисциплины;
- комплекты технической документации, в том числе паспорта на средства обучения, инструкции по их использованию и технике безопасности;

Технические средства обучения:

- мультимедийное оборудование.

## **3.2. Информационное обеспечение обучения**

### **Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

#### **3.2.1 Основные источники:**

1. Алексеев, В. С. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие для СПО / В. С. Алексеев, О. И. Жидкова, И. В. Ткаченко. — Саратов: Научная книга, 2019. — 159 с. — ISBN 978-5-9758-1890-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87073.html> (дата обращения: 28.02.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Косолапова, Н.В. Безопасность жизнедеятельности: учебник / Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. — Москва: КноРус, 2020. — 192 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-01422-6. — URL: <https://book.ru/book/935682> (дата обращения: 28.02.2020). — Текст: электронный.

#### **3.2.2 Дополнительные источники (для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы):**

1. Изотова М.А., Царева Т.Б. Полная энциклопедия орденов и медалей России. — М., 2008. Ионина Н.А. 100 великих наград. — М., 2009.
2. Каменев А.И. Энциклопедия русского офицера. — М., 2008. Каторин Ю.Ф. Танки: иллюстрированная энциклопедия. — М., 2011. Лубченков Ю.Н. Русские полководцы. — М., 2009.

#### **3.2.3 Электронные образовательные программы:-**

#### **3.2.4 Интернет – ресурсы:**

- [www.mchs.gov.ru](http://www.mchs.gov.ru) (сайт МЧС РФ).
- [www.mvd.ru](http://www.mvd.ru) (сайт МВД РФ). [www.mil.ru](http://www.mil.ru) (сайт Минобороны).
- [www.fsb.ru](http://www.fsb.ru) (сайт ФСБ РФ).
- [www.dic.academic.ru](http://www.dic.academic.ru) (Академик. Словари и энциклопедии).
- [www.booksgid.com](http://www.booksgid.com) (Books Gid. Электронная библиотека).
- [www.globalteka.ru/index.html](http://www.globalteka.ru/index.html) (Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов).
- [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) (Единое окно доступа к образовательным ресурсам).
- [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) (Электронно-библиотечная система IPRbooks).
- [www.school.edu.ru/default.asp](http://www.school.edu.ru/default.asp) (Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность).
- [www.ru/book](http://www.ru/book) (Электронная библиотечная система).
- [www.pobediteli.ru](http://www.pobediteli.ru) (проект «ПОБЕДИТЕЛИ: Солдаты Великой войны»).
- [www.monino.ru](http://www.monino.ru) (Музей Военно-Воздушных Сил).

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе: проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований и т.д.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, освоенные компетенции)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Освоенные умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;</li> <li>• пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;</li> <li>• оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе.</li> </ul> <p><b>Усвоенные знания:</b></p> <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 природного и техногенного характера;</li> <li>• основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;</li> <li>• порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;</li> <li>• состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;</li> <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 подготовленности призывника;</li> <li>• предназначение, структуру и задачи РСЧС;</li> <li>• предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;</li> </ul> <p><b>Приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:</b></p>	<p>- безопасность в поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; об обязанностях граждан по защите государства;</p> <p>- ценностное отношение к здоровью и человеческой жизни; чувства уважения к героическому наследию России и ее государственной символике, патриотизма и долга по защите Отечества;</p> <p>- развитие черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы; бдительности по предотвращению актов терроризма; потребности ведения здорового образа жизни;</p> <p>- владение умениями оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.</p>	<i>Текущий контроль, тестирование по разделам и темам, практические работы, дифф.зачет</i>

<ul style="list-style-type: none"> <li>● для ведения здорового образа жизни;</li> <li>● оказания первой медицинской помощи;</li> <li>● развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;</li> <li>●       вызыва (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи.</li> </ul>		
--	--	--

## 5. Перечень используемых методов обучения:

5.1 Пассивные: лекции, чтение, опросы и т.д.

5.2 Активные и интерактивные: мозговой штурм, эвристические беседы, дискуссии, круглые столы, кейс – метод, конкурсы самостоятельных и практических работ, деловые игры и др.