

Частное профессиональное образовательное учреждение  
«Русско-Азиатский экономико-правовой колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
**ОУД.07 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

38.02.04 – Коммерция (по отраслям)

квалификация специалиста среднего звена: менеджер по продажам

форма обучения: очная/заочная

г. Иркутск 2022

Рабочая программа учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности», являющаяся частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям), разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 г. № 413 с учетом «Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования» (письмо Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Принята на заседании цикловой  
(предметной) комиссии  
общеобразовательных и  
естественнонаучных дисциплин

Утверждаю заместитель директора по УМР

 / \_\_\_\_\_ /

«02» июня 2022 г.

Протокол № 10 от «02» июня 2022 г.

Организация - разработчик: ЧПОУ «РАЭПК»

## Содержание

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	21
5.ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	23

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа предназначена для освоения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в профессиональной образовательной организации ЧПОУ «РАЭПК», реализующей образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям).

## 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» базового уровня относится к предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» и общеобразовательному циклу программы подготовки специалистов среднего звена.

## 1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета:

Освоение содержания учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

### • личностных:

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства 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 о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора (П1);

- знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз (П2);

- сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения (П3);

- сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности (П4);

- знание распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера (П5);

- знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.) (П6);
- знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций (П7);
- умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники (П8);
- умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях (П9);
- 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 (П10);
- знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе (П11);
- 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 (П12).

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 109 часов, в том числе:

при очной форме обучения:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 70 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 39 часов;

при заочной форме обучения:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 10 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 99 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы:**

Вид учебной работы	Объем часов	
	очная форма обучения	заочная форма обучения
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>109</b>	<b>109</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	<b>70</b>	<b>10</b>
в том числе:		
лекции, уроки	48	6
семинары		
практические занятия	22	4
лабораторные занятия		
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>39</b>	<b>99</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>	

## 2.2/1 Тематический план

### очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка студента (час.)	Количество аудиторных часов			Самостоятельная работа студентов
		очное обучение			
		всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	2	3	4	5	6
Введение	2	2	2	-	-
1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	26	16	12	4	10
Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни. Факторы, способствующие укреплению здоровья	12	8	6	2	4
Тема 1.2. Правила и безопасность дорожного движения.	7	4	2	2	3
Тема 1.3. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.	7	4	4	-	3
2. Государственная система обеспечения безопасности населения	26	16	12	4	10
Тема 2.1. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	11	6	4	2	5
Тема 2.2. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны.	15	10	8	2	5
3. Основы обороны государства и воинская обязанность	28	18	10	8	10
Тема 3.1. История создания Вооруженных Сил России. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации	9	6	4	2	3
Тема 3.2. Воинская обязанность. Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе.	7	4	2	2	3
Тема 3.3. Воинская дисциплина и ответственность.	6	4	2	2	2
Тема 3.4. Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации	6	4	2	2	2
4. Основы медицинских знаний	27	18	12	6	9
Тема 4.1. Понятие первой помощи. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь.	17	12	8	4	5
Тема 4.2. Правовые основы взаимоотношения полов	10	6	4	2	4
Всего	109	70	48	22	39

**2.2/2 Тематический план**  
заочная форма обучения

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка студента (час.)	Количество аудиторных часов			Самостоятельная работа студентов
		всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
<b>Введение</b>	<b>2</b>	-	-	-	<b>2</b>
<b>1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>	<b>26</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>23</b>
Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни. Факторы, способствующие укреплению здоровья	12	2	1	1	10
Тема 1.2. Правила и безопасность дорожного движения.	7	1	1	-	6
Тема 1.3. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.	7	-	-	-	7
<b>2. Государственная система обеспечения безопасности населения</b>	<b>26</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>23</b>
Тема 2.1. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	11	1	1	-	10
Тема 2.2. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны.	15	2	1	1	13
<b>3. Основы обороны государства и воинская обязанность</b>	<b>28</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>25</b>
Тема 3.1. История создания Вооруженных Сил России. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации	9	1	-	1	8
Тема 3.2. Воинская обязанность. Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе.	7	1	1	-	6
Тема 3.3. Воинская дисциплина и ответственность.	6	-	-	-	6
Тема 3.4. Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации	6	1	1	-	5
<b>4. Основы медицинских знаний</b>	<b>27</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>26</b>
Тема 4.1. Понятие первой помощи. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь.	14	-	-	-	14
Тема 4.2. Правовые основы взаимоотношения полов	13	1	-	1	12
<b>Всего</b>	<b>109</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>99</b>



### 2.3. Содержание учебной дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	
		очная форма обучения	заочная форма обучения
<b>Введение</b>	Культура безопасности жизнедеятельности — современная концепция безопасного типа поведения личности. Значение изучения основ безопасности жизнедеятельности при освоении профессий СПО и специальностей СПО.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Работа с литературой, в т.ч. с использованием ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	-	2
<b>1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>		<b>26</b>	<b>26</b>
Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни. Факторы, способствующие укреплению здоровья.	<b>Содержание учебного материала</b> Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. Факторы, способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня, труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья. Влияние двигательной активности на здоровье человека. Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровье человека. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов. Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика. Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности. Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье. Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.	6	1

	<b>Практические занятия</b> Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.	2	1
	<b>Самостоятельная работа</b> Работа с литературой, в т.ч. с использованием ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» по теме 1.1 Подготовка сообщения по вопросу: Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека; основные источники загрязнения окружающей среды	4	10
Тема 1.2. Правила и безопасность дорожного движения.	<b>Содержание учебного материала</b> Правила и безопасность дорожного движения. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.	2	1
	<b>Практические занятия</b> Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Работа с литературой, в т.ч. с использованием ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» по теме 1.2 Подготовка конспекта по вопросу: Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.	3	6
Тема 1.3. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.	<b>Содержание учебного материала</b> Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Социальная роль женщины в современном обществе. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, влияющие на него. Здоровый образ жизни — необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья. Правовые основы взаимоотношения полов. Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи. Основы семейного права в Российской Федерации. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка».	4	
	<b>Самостоятельная работа</b> Работа с литературой, в т.ч. с использованием ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» по теме 1.3	3	7

	Подготовка опорного конспекта: Здоровый образ жизни — необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья		
<b>2. Государственная система обеспечения безопасности населения</b>		<b>26</b>	<b>26</b>
Тема 2.1. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	<b>Содержание учебного материала</b> Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.). Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые для защиты населения от чрезвычайных ситуаций.	4	1
	<b>Практические занятия</b> Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Работа с литературой, в т.ч. с использованием ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» по теме 2.1 Подготовка конспекта по вопросу: Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)	5	10
Тема 2.2. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны.	<b>Содержание учебного материала</b> Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны. Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций. Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций.	2	1

	<p>Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Инженерная защита, виды защитных сооружений. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно –спасательных работ. Санитарная обработка людей после их пребывания в зонах заражения.</p>	2	
	<p>Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций. Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, ее предназначение. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника. Меры безопасности для населения, оказавшегося на территории военных действий.</p>	2	
	<p>Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. МЧС России — Федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Полиция Российской Федерации — система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств. Служба скорой медицинской помощи. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор России). Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.</p>	2	
	<p><b>Практические занятия</b> Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте. Изучение первичных средств пожаротушения. Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.</p>	2	1

	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Работа с литературой, в т.ч. с использованием ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» по теме 2.2</p> <p>Написать реферат на тему: Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.</p> <p>Составить схему: Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан</p>	5	13
<b>3. Основы обороны государства и воинская обязанность</b>		<b>28</b>	<b>28</b>
Тема 3.1. История создания Вооруженных Сил России. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации	<p>История создания Вооруженных Сил России. Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии. Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение. Основные предпосылки проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе. Функции и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности.</p> <p>Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск. Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура. Военно-воздушные силы: история создания, предназначение, структура. Военно-морской флот, история создания, предназначение, структура. Ракетные войска стратегического назначения: история создания, предназначение, структура. Войска воздушно-космической обороны: история создания, предназначение, структура. Воздушно-десантные войска: история создания, предназначение, структура.</p> <p>Другие войска: Пограничные войска Федеральной службы безопасности Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, Железнодорожные войска Российской Федерации, войска гражданской обороны МЧС Росси. Их состав и предназначение.</p>	4	
	<b>Практические занятия</b>	2	1

	Составить структуру Вооруженных Сил Российской Федерации		
	<b>Самостоятельная работа</b> Работа с литературой, в т.ч. с использованием ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» по теме 3.1 Составить опорный конспект на тему: «Основные виды военных образовательных учреждений»	3	8
Тема 3.2. Воинская обязанность. Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе.	<b>Содержание учебного материала</b> Воинская обязанность. 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. Обязательная подготовка граждан к военной службе. Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе. Добровольная подготовка граждан к военной службе. Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе: занятия военно-прикладными видами спорта; обучение по дополнительным образовательным программам, имеющее целью военную подготовку несовершеннолетних граждан в учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования; обучение по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах в образовательных учреждениях высшего профессионального образования. Призыв на военную службу. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части. Прохождение военной службы по контракту. Основные условия прохождения военной службы по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту. Сроки военной службы по контракту. Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту. Альтернативная гражданская служба. Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы. Требования, предъявляемые к гражданам, для	2	1

	прохождения альтернативной гражданской службы. Качества личности военнослужащего как защитника Отечества: любовь к Родине, высокая воинская дисциплина, верность воинскому долгу и военной присяге, готовность в любую минуту встать на защиту свободы, независимости конституционного строя в России, народа и Отечества.		
	<b>Практические занятия</b> Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Работа с литературой, в т.ч. с использованием ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» по теме 3.2 Подготовить сообщение по теме: Альтернативная гражданская служба.	3	6
Тема 3.3. Воинская дисциплина и ответственность.	<b>Содержание учебного материала</b> Воинская дисциплина и ответственность. Единоначалие — принцип строительства Вооруженных Сил Российской Федерации. Общие права и обязанности военнослужащих. Воинская дисциплина, ее сущность и значение. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная). Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву. Уголовная ответственность за преступления против военной службы (неисполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.). Соблюдение норм международного гуманитарного права. Как стать офицером Российской армии. 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.	2	
	<b>Практические занятия</b> Составление схемы «Организация призыва граждан на военную службу» по ФЗ «О воинской обязанности и военной службе»	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	6

	Работа с литературой, в т.ч. с использованием ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» по теме 3.3		
Тема 3.4. Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации	Боевые традиции Вооруженных Сил России. 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. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения боевого знамени воинской части. Вручение личному составу вооружения и военной техники. Проводы военнослужащих, уволенных в запас или отставку. Символы воинской чести. Боевое знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы. Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.	2	1
	<b>Практические занятия</b> Составление таблицы «Дни воинской славы» по ФЗ «О днях воинской славы и памятных датах России»	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Работа с литературой, в т.ч. с использованием ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» по теме 3.4 Составить схему: Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации	2	5
<b>4. Основы медицинских знаний</b>		<b>27</b>	<b>27</b>
Тема 4.1. Понятие первой помощи. Перечень состояний, при которых оказывается	<b>Содержание учебного материала</b> Понятие первой помощи. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Признаки жизни. Общие правила оказания первой помощи. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации». Понятие травм и их виды. Правила первой	2	



пер- вая помощь.	помощи при ранениях. Правила наложения повязок различных типов. Первая помощь при травмах различных областей тела. Первая помощь при проникающих ранениях грудной и брюшной полости, черепа. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга. Первая помощь при переломах. Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией.		
	Первая помощь при синдроме длительного сдавливания. Понятие травматического токсикоза. Местные и общие признаки травматического токсикоза. Основные периоды развития травматического токсикоза. 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.	2	
	Первая помощь при ожогах. Понятие, основные виды и степени ожогов. Первая помощь при термических ожогах. Первая помощь при химических ожогах. Первая помощь при воздействии высоких температур. Последствия воздействия высоких температур на организм человека. Основные признаки теплового удара. Предупреждение развития перегревов. Воздействие ультрафиолетовых лучей на человека. Первая помощь при воздействии низких температур. Последствия воздействия низких температур на организм человека. Основные степени отморожений.	2	
	Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей. Первая помощь при отравлениях. Острое и хроническое отравление. Первая помощь при отсутствии сознания. Признаки обморока. Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца). Основные причины остановки сердца. Признаки расстройства кровообращения и клинической смерти. Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.	2	

	<b>Практические занятия</b> Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях. Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания.	4	
	<b>Самостоятельная работа</b> Работа с литературой, в т.ч. с использованием ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» по теме 4.1	5	14
Тема 4.2. Правовые основы взаимоотношения полов	Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Пути передачи возбудителей инфекционных болезней. Индивидуальная и общественная профилактика инфекционных заболеваний. Инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика. Ранние половые связи и их последствия для здоровья. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка. Основные средства планирования семьи. Факторы, влияющие на здоровье ребенка. Беременность и гигиена беременности. Признаки и сроки беременности. Понятие патронажа, виды патронажей. Особенности питания и образа жизни беременной женщины. Основы ухода за младенцем. Физиологические особенности развития новорожденных детей. Основные мероприятия по уходу за младенцами. Формирование основ здорового образа жизни. Духовность и здоровье семьи.	4	
	<b>Самостоятельная работа</b> Работа с литературой, в т.ч. с использованием ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» по теме 4.2 Написать реферат по теме: Правовые основы взаимоотношения полов	4	12
	<b>Практические занятия</b> Анализ Факторов, влияющих на здоровье ребенка. Оформление результатов работы в таблице <b>Дифференцированный зачет</b>	2	1
<b>Очная форма обучения</b> <b>Всего: 109</b> часов, в том числе 70 часов аудиторных занятий (из них 48 часов теории; 22 часов практических занятий) и 39 часов – самостоятельная работа студента			
<b>Заочная форма обучения</b> <b>Всего: 109</b> часов, в том числе 10 часа аудиторных занятий (из них 6 часов теории и 4 часа практических занятий); 99 часов – самостоятельная работа студента			
<b>Примерная тематика индивидуальных проектов</b> 1. Эволюция среды обитания, переход к техносфере. 2. Взаимодействие человека и среды обитания. 3. Стратегия устойчивого развития как условие выживания человечества.			

4. Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе.
5. Здоровый образ жизни — основа укрепления и сохранения личного здоровья.
6. Факторы, способствующие укреплению здоровья.
7. Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы.
8. Роль физической культуры в сохранении здоровья.
9. Пути сохранения репродуктивного здоровья общества.
10. Алкоголь и его влияние на здоровье человека.
11. Табакокурение и его влияние на здоровье.
12. Наркотики и их пагубное воздействие на организм.
13. Компьютерные игры и их влияние на организм человека.
14. Особенности трудовой деятельности женщин и подростков.
15. Характеристика ЧС природного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.
16. Характеристика ЧС техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.
17. Терроризм как основная социальная опасность современности.
18. Космические опасности: мифы и реальность.
19. Современные средства поражения и их поражающие факторы.
20. Оповещение и информирование населения об опасности.
21. Инженерная защита в системе обеспечения безопасности населения.
22. Правовые и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности.
23. МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.
24. Структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды и рода войск.
25. Основные виды вооружения и военной техники в Российской Федерации.
26. Военная служба как особый вид федеральной государственной службы.
27. Организация и порядок призыва граждан на военную службу в Российской Федерации.
28. Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации.
29. Символы воинской чести.
30. Патриотизм и верность воинскому долгу.
31. Дни воинской славы России.
32. Города-герои Российской Федерации.
33. Города воинской славы Российской Федерации.
34. Профилактика инфекционных заболеваний.
35. Первая помощь при острой сердечной недостаточности.
36. СПИД — чума XXI века.
37. Оказание первой помощи при бытовых травмах.
38. Духовность и здоровье семьи.
39. Здоровье родителей — здоровье ребенка.
40. Формирование здорового образа жизни с пеленок.
41. Как стать долгожителем?
42. Рождение ребенка — высшее чудо на Земле.
43. Политика государства по поддержке семьи.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии кабинет основ безопасности жизнедеятельности.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся
  - учебная доска
  - рабочее место преподавателя
  - шкаф для учебного пособия
  - стенды, плакаты
    - противогаз ГП-7
    - защитный костюм Л-1
    - 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);
      - тренажер типа «Гоша»
- Технические средства обучения:
- переносное мультимедийное оборудование,
  - ноутбук.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Основная учебная литература:**

Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни 10-11 кл.: [Текст]: учеб. для общеобразовательной организации : базовый уровень / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, под об. ред. А.Т. Смирнова - 5-е изд., перераб. - М.: Просвещение, 2016. - 256 с.

##### **Дополнительная учебная литература:**

Безопасность жизнедеятельности. Практикум для СПО [Электронный ресурс]: Уч. пос. / В.А. Бондаренко, С.И. Евтушенко, В.А. Лепихова. - М.: ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2019. - 152 с. - (СПО) - Режим доступа - [http:// new.znaniyum.com](http://new.znaniyum.com)

Микрюков В.Ю. Основы военной службы: строевая, огневая и тактическая подготовка, военная топография [Электронный ресурс]: учебник / В.Ю. Микрюков. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2020. — 384 с. — (Среднее профессиональное образование). - - Режим доступа: <http:// new.znaniyum.com>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Для оценивания образовательных достижений обучающихся используются оценочные мероприятия:

Текущий контроль успеваемости – систематическая проверка знаний, умений и навыков обучающихся, которая проводится в течение семестра непосредственно в ходе учебных занятий, в том числе по результатам выполнения различных самостоятельных работ.

Промежуточная аттестация – проверка учебных достижений обучающихся по итогам изучения учебного предмета, которая проводится в форме экзамена.

Методы контроля и оценки - устный опрос, письменная работа, оценивание с применением компьютерных технологий.

Формы контроля и оценки – собеседование, тесты, эссе, реферат, контрольная работа, практико-ориентированные задания, отчеты по практическим работам, индивидуальный проект и др.

Результаты обучения (предметные)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
П1 - 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 защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора	Устный опрос: отчеты по практическим работам
П2 - знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз	Устный опрос: отчеты по практическим работам
П3 - сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения	Письменная работа: тестирование
П4 - сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности	Устный опрос: отчеты по практическим работам
П5- знание распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера	Письменная работа: контрольная работа
П6 - знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.)	Устный опрос: собеседование
П7 - знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций	Письменная работа: тестирование
П8 - умение предвидеть возникновение опасных и	Письменная работа:

чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники	практико-ориентированные задания
П9 - умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях	Письменная работа: практико-ориентированные задания
П10 - 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	Оценивание с применением компьютерных технологий: тестирование
П11 - знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе	Оценивание с применением компьютерных технологий: тестирование
П12 - 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	Устный опрос: практико-ориентированные задания

## 5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

[illegible]