

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)  
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ В Г. МИРНОМ»  
ФИЛИАЛ «УДАЧНИНСКИЙ»**

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора  
ГАПОУ РС(Я) «МРТК»  
от «03» декабря 2020 г.  
№01-05/725

**ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОДБ.05 Основы безопасности жизнедеятельности**

г.Удачный, 2020г.

### Лист согласования


Программа учебной дисциплины **ОДБ.05 Основы безопасности жизнедеятельности**

Составлена Станчёнковым Иваном Владимировичем, преподавателем

(фамилия, имя отчество, должность, ученая степень, ученое звание)

Программа учебной дисциплины рассмотрена и рекомендована к использованию на заседании МО филиала «Удачный» ГАПОУ РС (Я) «МРТК»  
(наименование)

«14» 09 2020 г. протокол № 3

Заведующий МО  / Любавина С.А.  
(подпись) Ф.И.О.

программа учебной дисциплины согласована на заседании Учебно-методического совета ГАПОУ РС (Я) «МРТК»

«24» 10 2020 г. протокол № 3

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	7
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	16
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	17

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОДБ.05 Основы безопасности жизнедеятельности

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС/ФГАУ «ФИРО РАНХиГС» по профессии СПО13.01.10 **Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (в горной отрасли)** относящейся к укрупненной группе 13.00.00 Электро- и теплоэнергетика и составлена на основе Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 379 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО».

Программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке по профессиям рабочих: 21.01.10 Ремонтник горного оборудования укрупненной группы специальностей 21.00.00 Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия. 15.01.05 Сварщик (электросварочные и газосварочные работы) 15.01.20 Слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике укрупненной группы 15.00.00 Машиностроение и др.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общеобразовательный (базовый) цикл.

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

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

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

Освоение содержания дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» обеспечивает достижение 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 жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также 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.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

- максимальной учебной нагрузки обучающегося **108** часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **72** часа;
- самостоятельной работы обучающегося **36** 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>108</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>72</b>
в том числе:	
практические занятия	10
контрольные работы	4
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>36</b>
в том числе:	
Рефераты	10
отработка практических навыков,	6
подготовка сообщений по темам уроков,	4
заполнение таблиц,	6
изучение дополнительной литературы,	5
поиск информации в сети Интернет	5
<b>Итоговая аттестация в форме</b>	<b>Дифференцированного зачета</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОДБ.05 Основы безопасности жизнедеятельности

	№ урока	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Кол-во часов	Уровень освоения
<b>1</b>		<b>2</b>		<b>4</b>
<b>Введение</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>1</b>	
	1	Актуальность изучения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», цели и задачи дисциплины. Основные теоретические положения дисциплины, определения терминов «среда обитания», «биосфера», «опасность», «риск», «безопасность». Необходимость формирования безопасного мышления и поведения. Культура безопасности жизнедеятельности — современная концепция безопасного типа поведения личности. Значение изучения основ безопасности жизнедеятельности при освоении профессий СПО и специальностей СПО.		2,3
<b>Раздел 1.Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>				
<b>Тема 1.1.</b> Здоровье и здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>1</b>	
	2	Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья. Факторы, способствующие укреплению здоровья.		2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Учебник Н.В.Косолапова «ОБЖ» стр.3-20 Заполнить таблицу факторов определяющих состояние здоровья. Зарядка для глаз. Составление кроссвордов на тему «ЗОЖ».Составить план занятий физической культуры на неделю и месяц с учетом определенных индивидуальных особенностей(учебная нагрузка домашние дела).Составление памятки об основных правилах по безопасному использованию компьютера		<b>1</b>	
<b>Тема 1.2.</b> Факторы, способствующие укреплению здоровья.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>1</b>	
	3	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.		2,3
	<b>Самостоятельная работа учащихся:</b> Учебник Н.В.Косолапова «ОБЖ» стр.20-24 Выполнение рефератов: «Что такое физическое здоровье»«Какие способы закаливания вы знаете»Составить для себя программу закаливания организма. Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.		<b>1</b>	
<b>Тема 1.3.</b> Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>1</b>	
	4	Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера, как источник негативных факторов		2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Учебник Н.В.Косолапова «ОБЖ» стр.24-38 Подготовить сообщение на тему: Влияние окружающей среды на организм человека. Химическое, механическое воздействие на рабочем месте.		<b>1</b>	



<b>Тема 1.4.</b> Вредные привычки	<b>Содержание учебного материала</b>		2	2,3
	5-6	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. Пассивное курение и его влияние на здоровье. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Профилактика наркомании		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Учебник Н.В.Косолапова «ОБЖ» стр.38-45 Подготовить слайд-презентацию по теме: Влияние алкоголя на организм подростка. Влияние никотина на организм подростка. Влияние наркотиков на организм подростка.			
<b>Тема 1.5.</b> Правила и безопасность дорожного движения.	<b>Содержание учебного материала</b>		1	2,3
	7	Правила и безопасность дорожного движения. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.			
<b>Тема 1.6</b> Репродуктивное здоровье	<b>Содержание учебного материала</b>		1	2,3
	8	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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовить доклад на тему: Ранние половые связи. Проблема абортот среди несовершеннолетних. ЗППП среди подростков. ВИЧ и СПИД среди подростков.			
<b>Тема 1.7.</b> Правовые основы взаимоотношения полов.	<b>Содержание учебного материала</b>		2	2,3
	9-10	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».		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовить сообщение на тему: Гражданский брак: плюсы и минусы. Ранние браки. Что такое счастливая семья?			
<b>Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения</b>				
<b>Тема 2.1.</b> <b>Классификация чрезвычайных ситуаций</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		1	2,3
	11	Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Учебник Н.В.Косолапова «ОБЖ» стр.60. Подготовить слайд-презентацию по теме: Наводнение. Тайфун. Ураган. Землетрясение. Лесные пожары. Сели. Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии.			
<b>Тема 2.2.</b> <b>Характеристика ЧС</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		1	2,3
	12	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.)		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Учебник Н.В.Косолапова «ОБЖ» стр.70. Подготовить сообщение на тему: ЧС природного характера произошедшие на территории Мирнинского района. Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте		1	
<b>Тема 2.3. РСЧС</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	2,3
	13-14	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые для защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Мониторинг и прогнозирование ЧС.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Учебник Н.В.Косолапова «ОБЖ» стр.91. Подготовить сообщение на тему: Проведение АСДНР.		1	
<b>Тема 2.4. Гражданская оборона</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	2,3
	15-16	Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны. Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовить сообщение о действиях населения нашего региона (города) при чрезвычайной ситуации.«Структура организации Г.О. нашего колледжа и предназначение ее элементов»		1	
<b>Тема 2.5. Современные средства поражения и их поражающие факторы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	2,3
	17-18	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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Учебник Н.В.Косолапова «ОБЖ» стр.102. Подготовить сообщение на тему: Противопожарная безопасность. Противопожарная безопасность в квартире. Организация противопожарной безопасности в колледже. Подготовка к контрольной работе.		1	
<b>Тема 2.6. Защитные сооружения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		1	2,3
	19	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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Учебник Н.В.Косолапова «ОБЖ» стр.110. Подготовить сообщение на тему: Защитные сооружения моего города(населенного пункта). Анализ выполненной контрольной работы		1	
	20	<b>Контрольная разделам №1 и2</b>	1	
<b>Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность</b>				
<b>Тема 3.1. История создания Вооруженных Сил России.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	2,3
	21-22	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.		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Учебник Н.В.Косолапова «ОБЖ» стр.146. Выполнение реферата: «Особенности военной реформы Петра I и Вооруженных Сил Российской Федерации».		1	
<b>Тема 3.2.</b> <b>Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	2,3
	23-24	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.		
	25-26	Ракетные войска стратегического назначения: история создания, предназначение, структура. Войска воздушно-космической обороны: история создания, предназначение, структура Воздушно-десантные войска: история создания, предназначение, структура. Другие войска: Пограничные войска Федеральной службы безопасности Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации; Железнодорожные войска Российской Федерации; войска гражданской обороны МЧС России, состав и предназначение.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Учебник Н.В.Косолапова «ОБЖ» стр.146-171. Подготовьте сообщение : «Военно-Морской Флот история его создания и предназначение». «Другие войска РФ и их предназначение».		1	
<b>Тема 3.3.</b> Воинская обязанность.	<b>Содержание учебного материала</b>		2	2,3
	27-28	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.		
	29 -30	<b>Практическая работа</b> :Особенности службы в армии.	2	
	31-32	<b>Практическая работа</b> Изучение и освоение методик проведения строевой подготовки. Отработка строевых приемов	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Учебник Н.В.Косолапова «ОБЖ» стр.172. Подготовить доклад по теме: Воинская обязанность. Воинский учет.		1	
	<b>Тема 3.4.</b> Обязательная подготовка граждан к военной службе.	<b>Содержание учебного материала</b>		2
33-34		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		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Учебник Н.В.Косолапова «ОБЖ» стр.178. Подготовить сообщение на тему: Добровольная подготовка граждан к военной службе.		1		
<b>Тема 3.5.</b> Призыв на военную службу.	<b>Содержание учебного материала</b>		1	2,3
	35-	Призыв на военную службу. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части.		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Учебник Н.В.Косолапова «ОБЖ» стр.179. Подготовить сообщение на тему: Сроки призыва на военную службу. Обязанности военнослужащих.		1	
<b>Тема 3.6.</b> Прохождение военной службы по контракту	<b>Содержание учебного материала</b>		1	2,3
	36	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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовить сообщение на тему: Прохождение военной службы по контракту.		1	
<b>Тема 3.7.</b> Альтернативная гражданская служба	<b>Содержание учебного материала</b>		1	2,3
	37	Альтернативная гражданская служба. Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы. Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовить сообщение на тему: Альтернативная служба по контракту		0,5	
<b>Тема 3.8.</b> Личные качества военнослужащего	<b>Содержание учебного материала</b>		1	2,3
	38	Качества личности военнослужащего как защитника Отечества: любовь к Родине, высокая воинская дисциплина, верность воинскому долгу и военной присяге, готовность в любую минуту встать на защиту свободы, независимости конституционного строя в России, народа и Отечества. Военнослужащий — специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина.		
	39-40	Виды воинской деятельности и их особенности. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск. Требования к психическим и морально-этическим качествам призывника Основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета). Военнослужащий — подчиненный, строго соблюдающий Конституцию РФ и законодательство Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовить сообщение на тему: Основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета).		1	
<b>Тема 3.9.</b> Воинская дисциплина и ответственность	<b>Содержание учебного материала</b>		2	2,3
	41-42	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, гражданскоправовая, 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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Учебник Н.В.Косолапова «ОБЖ» стр.219. Подготовить сообщение на тему: Общие права и обязанности военнослужащих.		1	
<b>Тема 3.10.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			

Как стать офицером Российской армии.	43	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.	1	2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Учебник Н.В.Косолапова «ОБЖ» стр.224. Подготовить реферат на тему: Военные образовательные учреждения профессионального образования		1	
<b>Тема 3.11.</b> Боевые традиции Вооруженных Сил России.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	44	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.	1	2,3
	45	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.	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Учебник Н.В.Косолапова «ОБЖ» стр.235. Подготовить реферат на тему: Боевые традиции Вооруженных Сил России. Дни воинской славы России — дни славных побед. Патриотизм и верность воинскому долгу — основные качества защитника Отечества.		1	
<b>Тема 3. 12.</b> Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации	<b>Содержание учебного материала</b>			
	46	Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения боевого знамени воинской части. Вручение личному составу вооружения и военной техники.	1	2,3
	47	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.	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Учебник Н.В.Косолапова «ОБЖ» стр.239. Подготовить сообщение на тему: Ритуалы Вооруженных сил РФ. Подготовка к контрольной работе.		1	
	48	<b>Контрольная работа по разделу № 3</b>	1	
<b>Раздел 4. Основы медицинских знаний</b>				
<b>Тема 4.1.</b> Понятие первой помощи.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	49	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».	1	2,3
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Учебник Н.В.Косолапова «ОБЖ» стр.254. Подготовить сообщение на тему: Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации». Служба скорой помощи.		1		
<b>Тема 4.2.</b> Понятие травм и их виды.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	50	Понятие травм и их виды. Правила первой помощи при ранениях. Правила наложения повязок различных типов. Первая помощь при травмах различных областей тела.	1	2,3

	51	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	1	
	52	<b>Практическая работа:</b> Изучение и освоение основных правил первой медицинской помощи при ранении.	1	
	53	<b>Практическая работа:</b> Освоение основных правил первой помощи при сотрясении головного мозга.	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Учебник Н.В.Косолапова «ОБЖ» стр.257-264. Подготовить слайд-презентацию на тему: Электротравмы.		1	
<b>Тема 4.3.</b> Первая помощь при синдроме длительного сдавливания.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	54	Первая помощь при синдроме длительного сдавливания. Понятие травматического токсикоза. Местные и общие признаки травматического токсикоза. Основные периоды развития травматического токсикоза	1	2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Учебник Н.В.Косолапова «ОБЖ» стр.271. Подготовить сообщение на тему: Травматический шок.		1	
<b>Тема 4.4.</b> Понятие и виды кровотечений.	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	55-56	Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при наружных кровотечениях. Первая помощь при капиллярном кровотечении, при артериальном кровотечении. Правила наложения жгута и закрутки. Первая помощь при венозном кровотечении. Смешанное кровотечение. Основные признаки внутреннего кровотечения.		2,3
	57-58	<b>Практическая работа:</b> Изучение и освоение основных правил первой медицинской помощи при кровотечении. Правила наложения жгута.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Учебник Н.В.Косолапова «ОБЖ» стр.273. Подготовить сообщение на тему: Артериальное кровотечение - угроза жизни.		1	
<b>Тема 4.5.</b> Первая помощь при ожогах.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	59-60	Первая помощь при ожогах. Понятие, основные виды и степени ожогов. Первая помощь при термических ожогах. 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	2	2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Учебник Н.В.Косолапова «ОБЖ» стр.278. Подготовить сообщение на тему: Воздействие ультрафиолетовых лучей на человека		1	
<b>Тема 4.6.</b> Первая помощь при воздействии низких температур.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	61	Первая помощь при воздействии низких температур. Последствия воздействия низких температур на организм человека. Основные степени отморожений.		2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Учебник Н.В.Косолапова «ОБЖ» стр.290. Подготовить сообщение на тему: Что нельзя делать при отморожении.		1	
<b>Тема 4.7.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			

Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути.	62	Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей	1	2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Учебник Н.В.Косолапова «ОБЖ» стр.293. Подготовить сообщение на тему: Первая помощь при попадании инородных тел в дыхательные пути ребенка.		1	
<b>Тема 4.8.</b> Первая помощь при отравлениях.	<b>Содержание учебного материала</b>		1	2,3
	63	Первая помощь при отравлениях. Острое и хроническое отравление.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Учебник Н.В.Косолапова «ОБЖ» стр.295. Подготовить сообщение на тему: Просроченные продукты и их влияние на организм человека. Пищевые отравления.		1		
<b>Тема 4.9.</b> Первая помощь при обмороке.	<b>Содержание учебного материала</b>		1	2,3
	64	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.		
	65-66	<b>Практическая работа:</b> Изучение и отработка способов сердечно-легочной реанимации.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Учебник Н.В.Косолапова «ОБЖ» стр.297. Подготовить сообщение: Признаки клинической и биологической смерти.		1	
<b>Тема 4.10.</b> Инфекционные болезни	<b>Содержание учебного материала</b>		1	2,3
	67	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.		
<b>Самостоятельная работа:</b> Учебник Н.В.Косолапова «ОБЖ» стр.301. Подготовить слайд-презентацию на тему: СПИД - чума 21 века.		1		
<b>Тема 4.11.</b> Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка.	<b>Содержание учебного материала</b>		1	2,3
	68	Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка. Основные средства планирования семьи. Факторы, влияющие на здоровье ребенка.		
	69	Беременность и гигиена беременности. Признаки и сроки беременности. Понятие патронажа, виды патронажей. Особенности питания и образа жизни беременной женщины.		
<b>Самостоятельная работа:</b> Учебник Н.В.Косолапова «ОБЖ» стр.314. Подготовить сообщение на тему: Способы предохранения от беременности.		1		
<b>Тема 4.12.</b> Основы ухода за младенцем.	<b>Содержание учебного материала</b>		1	2,3
	70	Основы ухода за младенцем. Физиологические особенности развития новорожденных детей. Основные мероприятия по уходу за младенцами. Формирование основ здорового образа жизни. Духовность и здоровье семьи.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Учебник Н.В.Косолапова «ОБЖ» стр.323. Подготовка к дифференцированному зачёту.		1	
	71-72	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	
			<b>Всего аудиторных часов</b>	<b>72</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета ОБЖ;

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места студентов;
- рабочее место преподавателя;
- рабочая меловая доска;
- наглядные пособия (учебники, опорные конспекты-плакаты, стенды, карточки, раздаточный материал, комплекты лабораторных работ).

Технические средства обучения:

- компьютер, ПК,
- видеопроектор,
- мультимедийная доска,
- колонки

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### Основные источники

- Косолапова Н.В., Основы безопасности жизнедеятельности : учеб. для студ.учреждений сред.проф.образования. /Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко– 6-е изд., стер. – М: Издательский центр «Академия», 2019. – 368 с

##### Дополнительные источники:

- Безопасность жизнедеятельности: Учебник / И.С. Масленникова, О.Н. Еронько. - 4-е изд., перераб. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 304 с.: 60х90 1/16 + ( Доп. мат. znanium.com). - (Высшее образование:Бакалавриат). (п) ISBN 978-5-16-006581-6, 1000 экз.
- Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие / В.М. Маслова, И.В. Кохова, В.Г. Ляшко; Под ред. В.М. Масловой. - 3 изд., перераб. и доп. - М.: Вузовский учебник: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 240 с.: 60х90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-9558-0279-4, 500 экз.
- Безопасность жизнедеятельности: Учебник / В.Н. Коханов, Л.Д. Емельянова, П.А. Некрасов. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 400 с.: 60х90 1/16. - (Высшее образование:Бакалавриат). (переплет) ISBN 978-5-16-006522-9, 500 экз.
- Безопасность жизнедеятельности. Защита территорий и объектов эконом.в чрезвычайных ситуац.: Учеб. пос. / М.Г.Онопrienко - М.: Форум: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 400 с.: 60х90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавр.). (п) ISBN 978-5-91134-831-1, 1000 экз.
- Катастрофы и цивилизации. Проблема выживания цивилизаций глазами физика: Научное издание/РодкинМ.В. - Долгопрудный: Интеллект, 2016. - 232 с.: 60х90 1/16 (Обложка) ISBN 978-5-91559-198-0, 500 экз.
- Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : Учеб. пособие для вузов / Под ред. проф. Л.А. Муравья. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. - ISBN 978-5-238-00352-8.
- В.М. Буянов. Первая медицинская помощь. М. Медицина. 1999г.
- Л.А. Михайлов. Методика обучения безопасности жизнедеятельности. Академия. 2012г.
- А.Т. Смирнов. Основы безопасности жизнедеятельности 10 кл. М. Просвещение
- А.Т. Смирнов. Основы безопасности жизнедеятельности 11 кл. М. Просвещение

##### Интернет-ресурсы:

Электронный ресурс <http://znanium.com>

Российский образовательный портал – <http://www.edu.of.ru>

Образовательная социальная сеть – <http://www.Nsportal.ru>

Сайт для преподавателей-организаторов ОБЖ - <http://www.Mukobg.jimdo.com>



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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>• личностных:</b>	
<p>— развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;</p> <p>— готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>— формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;</p> <p>— исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);</p> <p>— воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;</p> <p>— освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;</p>	<p>фронтальные опросы</p> <p>сообщение контрольная работа</p> <p>тестирование</p> <p>реферат</p> <p>доклад устный опрос</p> <p>практические занятия дифференцированный зачёт</p>
<b>• метапредметных:</b>	
<p>— 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;</p> <p>— 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;</p> <p>— формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;</p> <p>— приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;</p> <p>— развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;</p> <p>— формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;</p> <p>— формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;</p> <p>— развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;</p> <p>— формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;</p> <p>— развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить</p>	<p>фронтальные опросы</p> <p>сообщение контрольная работа</p> <p>тестирование</p> <p>реферат</p> <p>доклад устный опрос</p> <p>практические занятия дифференцированный зачёт</p>

<p>компромиссное решение в различных ситуациях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— 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;</li> <li>— формирование установки на здоровый образ жизни;</li> <li>— развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;</li> </ul>	
<p><b>• предметных:</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>— сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;</li> <li>— получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;</li> <li>— сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;</li> <li>— сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;</li> <li>— освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;</li> <li>— освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;</li> <li>— развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;</li> <li>— формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;</li> <li>— 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;</li> <li>— 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;</li> <li>— освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;</li> <li>— 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.</li> </ul>	<p>фронтальные опросы</p> <p>сообщение</p> <p>контрольная работа</p> <p>тестирование</p> <p>реферат</p> <p>доклад</p> <p>устный опрос</p> <p>практические занятия</p> <p>дифференцированный зачёт</p>