

Министерство образования Республики Мордовия  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ  
«КОВЫЛКИНСКИЙ АГРАРНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе

\_\_\_\_\_ В.В. Маркова

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202 \_\_\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
**УПБ 06. «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**  
(БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)

Специальность **54.02.01**  
**Дизайн (по отраслям)**

Рабочая программа учебного предмета **«Основы безопасности жизнедеятельности»** разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и с учетом федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **54.02.01 Дизайн (по отраслям)**

Организация-разработчик:

ГБПОУ РМ «Ковылкинский аграрно-строительный колледж»

Разработчик:

Преподаватель

\_\_\_\_\_  
*Подпись*

Н.В. Поздеева

Программа рассмотрена на заседании предметной цикловой комиссии общеобразовательного цикла

Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Председатель ПЦК

\_\_\_\_\_  
*Подпись*

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

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|           |                                                                 |           |
|-----------|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1.</b> | <b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b> | <b>4</b>  |
| <b>2.</b> | <b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>                 | <b>7</b>  |
| <b>3.</b> | <b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>                     | <b>17</b> |
| <b>4.</b> | <b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b> | <b>21</b> |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1.1. Место предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет «**Основы безопасности жизнедеятельности**» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по */специальности/*.

### 54.02.01. Дизайн (по отраслям)

## 1.2. Планируемые результаты освоения предмета:

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

|        | Общие компетенции в составе ФГОС СПО четвертого поколения                                                                                                                               |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 01. | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам                                                                                      |
| ОК 06. | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей                                                     |
| ОК 07  | Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях                                                                           |
| ОК 08  | . Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |

В рамках программы учебного предмета обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРб) результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования

| Коды результатов | Планируемые результаты освоения дисциплины включают                                                                                                                                                                                            |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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  | Умение определять назначение и функции различных социальных институтов                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| МР 07  | Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей                                                                                                                                                                                                                           |
| ПР6 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 |
| ПР6 02 | Знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз                                                                                                                                                                                                                             |
| ПР6 03 | Сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения                                                                                                                                                                                                    |
| ПР6 04 | Сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности                                                                                                                                                                                                                   |
| ПР6 05 | Знание распространённых опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ПР6 06 | Знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.)                                                                                                                                                                                                                                 |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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                                                                                                                 |

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

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

| <b>Вид учебной работы</b>                                | <b>Объем в часах</b> |
|----------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Объем образовательной программы учебного предмета</b> | <b>72</b>            |
| <b>1. Основное содержание</b>                            | <b>48</b>            |
| в т. ч.:                                                 |                      |
| теоретическое обучение                                   | 36                   |
| практические занятия                                     | 12                   |
| <b>2. Профессионально ориентированное содержание</b>     | <b>24</b>            |
| в т. ч.:                                                 |                      |
| теоретическое обучение                                   | 4                    |
| практические занятия                                     | 20                   |
| <b>Промежуточная аттестация ( зачёт)</b>                 | <b>2</b>             |

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

| 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             |                                                                                                                                                           |
| <b>Основное содержание</b>                  |                                                                                                                                                                                                                       |               |                                                                                                                                                           |
| <b>Раздел 1</b>                             | <b>Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья</b>                                                                                                                                                          | <b>12</b>     | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ПРб 06, ПРб 07, ПРб 09, ЛР 12, ЛР 14, МР 01, МР 02, МР 04, МР 03, МР 05<br><br>ОК 01, ОК 06.-08.                                  |
| <b>Тема 1.2</b><br>Психологическое здоровье | 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. | 2             | ПРб 06, ПРб 08, ЛР 11, ЛР 12, МР 02<br>ОК 01, ОК 06.-08                                                                                                   |

|                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                  | <p>Требования к психическим и морально-этическим качествам человека.</p> <p>Основные понятия о психологической совместимости членов группы, бригады, коллектива. Диагностика и доврачебная помощь при истерии, шоке, панической атаке.</p> <p>Влияние психоактивных веществ на здоровье человека. Профилактика употребления психоактивных веществ.</p> <p>Влияние двигательной активности на эмоциональное состояние человека.</p> <p>Личная гигиена и ее значение для психологического здоровья человека.</p> <p>Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции.</p>                                                                                   |   |                                                                                   |
| <p><b>Тема 1.3</b> Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.</p> <p>Основные источники загрязнения окружающей среды.</p> <p>Техносфера как источник негативных факторов</p> | <p>Окружающая среда: природная, техногенная, социальная, производственная.</p> <p>Виды негативных факторов по происхождению: природные, биологические, экологические, техногенные, социальные и антропогенные.</p> <p>Воздействие негативных факторов на человека и среду обитания. Глобальное и региональное загрязнение среды (водной, воздушной, почв) объектами экономики (энергетики, промышленности, транспорта, сельского хозяйства).</p> <p>Биологические опасности.</p> <p>Техногенные аварии. Социальные и антропогенные факторы техногенных аварий. Глобальная инфантилизация, низкий профессионализм персонала как фактор ЧС разного происхождения</p> | 4 | <p>ПРб 01, ПРб 05, ПРб 08</p> <p>ЛР 14, МР 04</p> <p>ОК 01, ОК 06.-08</p>         |
| <p><b>Тема 1.4</b> Правила и безопасность дорожного движения.</p> <p>Безопасное пользование всеми средствами передвижения</p>                                                                    | <p>Правила содержания и эксплуатации техники. Техника безопасности. Правила и безопасность дорожного движения. Модели поведения пешехода, велосипедиста, пассажира и водителя транспортного средства при организации дорожного движения. Отработка моделей поведения при ЧС на транспорте, на производстве, в цеху, при транспортировке и настройке инфокоммуникационных сетей. Средства и методы самообороны. Отработка навыков самообороны при нападении в подъезде, в лифте, в замкнутом пространстве, на улице.</p>                                                                                                                                            | 6 | <p>ПРб 05, ПРб 07, ПРб 09</p> <p>ЛР 14, МР 01, МР 03,</p> <p>ОК 01, ОК 06.-08</p> |
|                                                                                                                                                                                                  | <p><i>Практическое занятие № 1.</i> Отработка моделей поведения в ЧС на транспорте.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2 | <p>ПРб 01, ЛР 14, МР 04</p>                                                       |
|                                                                                                                                                                                                  | <p><i>Практическое занятие № 2.</i> Отработка навыков самообороны при нападении в подъезде, в лифте, в замкнутом пространстве, на улице</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 | <p>ПРб 07, ПРб 09, ЛР 11, МР 05</p>                                               |

|                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           | ОК 01,ОК 06.-08                                                                                     |
| <b>Раздел 2.</b>                                                                                        | <b>Государственная система обеспечения безопасности населения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>16</b> | ПРб 02, ПРб 05,<br>Прб 07, ПРб 08,<br>ПРб 09<br>ЛР 11,<br>МР 02, МР 03, МР<br>05<br>ОК 01,ОК 06.-08 |
| <b>Тема 2.1</b> Изучение и отработка моделей поведения при ЧС                                           | Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характер, наиболее вероятных для данной местности и района проживания. Правила поведения в условиях чрезвычайной ситуации. Отработка поведения при ЧС. Умение организовать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций. Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии: ЧС или катастрофа. Вынос пострадавшего из задымленного помещения | 2         | Прб 07, ПРб 09,<br>ЛР 11,<br>МР 05, МР 03<br><br>ОК 01,ОК 06.-08                                    |
| <b>Тема 2.2</b> Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) | 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. Отработка навыков оказания помощи пострадавшим при асфиксии, ожогах. Отработка порядка и правил действий при пожаре с использованием первичных средств пожаротушения                                                                            | 2         | Прб 07, ПРб 09,<br>ЛР 11,<br>МР 05, МР 07<br><br>ОК 01,ОК 06.-08                                    |
| <b>Тема 2.3</b> Современные средства поражения и их поражающие факторы                                  | 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. Отработка навыков пользования СИЗ. Сдача                                                                                                                                                       | 6         | ПРб 05, Прб 07,<br>МР 02<br><br>ОК 01,ОК 06.-08                                                     |

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                     | нормативов по надеванию противогаза, общевойскового защитного костюма, средств индивидуальной защиты                                                                                                                                                                                                                                                              |          |                                                                                 |
|                                                                                     | <i>Практическое занятие № 3.</i> Отработка навыков пользования СИЗ: противогаз (ватно-марлевая повязка, респиратор). Сдача нормативов по надеванию противогаза, общего защитного костюма, средств индивидуальной защиты при работе с животными                                                                                                                    | 2        | ПРб 05, ПРб 07,<br>ЛР 11, ЛР 12<br><br>ОК 01, ОК 06.-08                         |
| <b>Тема 2.4</b> Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта     | Понятие о терроре, террористическом акте. Опасности террористического акта. Психология террористов. Модели поведения при стрельбе, при захвате в качестве заложника.                                                                                                                                                                                              | 4        | ПРб 01, ПРб 03,<br>ПРб 05, ПРб 08,<br>МР 02<br>ЛР 11, ЛР 12<br>ОК 01, ОК 06.-08 |
|                                                                                     | <i>Практическое занятие № 4.</i> Отработка навыков поведения при стрельбе, при захвате в качестве заложника                                                                                                                                                                                                                                                       | 2        | ПРб 09,<br>МР 02<br><br>ОК 01, ОК 06.-08                                        |
| <b>Тема 2.5</b><br>Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан | 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,<br>ЛР 11,<br>МР 02, МР 06<br><br>ОК 01, ОК 06.-08                       |
| <b>Раздел 3</b>                                                                     | <b>Основы обороны государства и воинская обязанность</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>4</b> | ПРб 02, ПРб 10,<br>ПРб 11,<br>ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03,<br>МР 05<br>ОК 01, ОК 06.-08 |
| <b>Тема 3.1</b> История создания Вооруженных Сил России                             | 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 | 2        | ПРб 02, ПРб 10,<br>ПРб 11,<br>ЛР 01, ЛР 02,<br>ЛР 03,<br>МР 05                  |

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                              | (ракетные войска стратегического назначения, воздушно-десантные войска). Их предназначение. Воинские звания. Знаки отличия                                                                                                                                                                            |           | ОК 01,ОК 06.-08                                                        |
| <b>Тема 3.2</b> Воинская обязанность и воинский учет                                         | 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<br>ЛР 03,<br>МР 01, МР 04<br><br>ОК 01,ОК 06.-08        |
| <b>Раздел 4.</b>                                                                             | <b>Основы медицинских знаний</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>20</b> | ПРб 07, ПРб 12,<br>ЛР 12,<br>МР 01<br><br>ОК 01,ОК 06.-08              |
| <b>Тема 4.1</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» Порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим                                                    | 2         | ПРб 07, ПРб 12<br>ЛР 12,<br>МР 01, МР 04, МР 05<br><br>ОК 01,ОК 06.-08 |
| <b>Тема 4.2</b> Оказание первой помощи при остановке сердца, искусственная вентиляция легких | <i>Практическое занятие № 5.</i> Алгоритм оказания первой помощи при остановке сердца и асфиксии Оказание первой помощи при остановке сердца, искусственной вентиляции легких                                                                                                                         | 2         | ПРб 07, ПРб 12<br>ЛР 12,<br>МР 01<br><br>ОК 01,ОК 06.-08               |
| <b>Тема 4.3</b> Понятие травм и их виды                                                      | Отработка навыков наложения повязок. Оказание 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. | 1         | ПРб 07, ПРб 12<br>ЛР 12,<br>МР 01, МР 02, МР 03<br><br>ОК 01,ОК 06.-08 |

|                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |                                                                          |
| <b>Тема 4.4</b> Понятие и виды кровотечений                                            | <p>Отработка навыков 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.</p> <p><i>Практическое занятие № 6 .Правила наложения шин</i><br/> <i>Практическое занятие № 7. Правила наложения повязок</i></p> | 5 | <p>Прб 07, ПРб12, ЛР 12, МР 01, МР 03</p> <p>ОК 01,ОК 06.-08</p>         |
| <b>Тема 4.5</b> Первая помощь при ожогах, при воздействии низких температур            | <p>Понятие, основные виды и степени ожогов. Первая помощь при термических ожогах, при химических ожогах. Основные признаки теплового удара. Основные степени отморожений. Порядок оказания помощи. Помощь при электротравмах и ударах молнией.</p>                                                                                                                                                                    | 2 | <p>Прб 07, ПРб 12, ЛР 12, МР 01</p> <p>ОК 01,ОК 06.-08</p>               |
| <b>Тема 4.6</b> Первая помощь при попадании инородного тела в верхние дыхательные пути | <p>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</p>                                                                                                                                                                  | 4 | <p>Прб 07, ПРб 12, ЛР 12, МР 01, МР 02, МР 03</p> <p>ОК 01,ОК 06.-08</p> |
|                                                                                        | <p><i>Практическое занятие № 8. Отработка основных приемов удаления инородных тел из верхних дыхательных путей</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 | <p>Прб 07, ПРб 12, ЛР 12, МР 01</p> <p>ОК 01,ОК 06.-08</p>               |
| <b>Тема 4.7</b> Первая помощь при инсульте, инфаркте, эпилепсии                        | <p>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</p>                                                                                                                                                            | 2 | <p>Прб 07, ПРб 12, ЛР 12, МР 01, МР 02, МР 03</p> <p>ОК 01,ОК 06.-08</p> |

|                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |                                                                              |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Тема 4.8</b> 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<br><br>ОК 01, ОК 06.-08           |
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b>           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |                                                                              |
| <b>Раздел №1</b>                                            | <b>Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>8</b> | Прб 01, Прб 04, Прб 05<br>ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 02<br><br>ОК 01, ОК 06.-08 |
| <b>Тема 1.1</b> Здоровье и здоровый образ жизни             | <p><b>Продолжение жизни как закон и смысл человека и общества (бинарное теоретическое занятие).</b></p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Смысл и реальность ограничивающих факторов в самореализации: Время и жизненная энергия. Понятие «Тайминга» - все вовремя. Понятие жизненного норматива как сбережения ресурса времени.</p> <p>Характеристики и отличие Взрослого человека и Ребенка. Характеристики подросткового и периода. Нарушения и сбои в развитии.</p> <p>Глубокое планирование собственной жизни как признак взрослого человека. Разветвленное, комбинированное планирование, допуск худших сценариев и понимание подготовки к ним</p> | <b>6</b> | Прб 01, Прб 04, Прб 05<br>ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 02<br><br>ОК 01, ОК 06.-08 |

|                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          |                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                             | 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 |          | ПРб 04, ПРб 08,<br>ЛР 11, ЛР 12<br>МР 04, МР 05<br><br>ОК 01, ОК 06.-08  |
|                                                                                                                                                                             | <i>Практическое занятие № 9.</i> Планирование действий на ближайшие 5-10 лет<br><i>Практическое занятие № 10.</i> Составление научно обоснованного пищевого рациона для работника по специальности/профессии                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4        | ПРб 04, ПРб 08,<br>ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13<br>МР 01<br><br>ОК 01, ОК 06.-08  |
| <b>Тема 1.3</b> Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов | <i>Практическое занятие №11.</i> Изучение комплекса опасностей на рабочем месте специалиста (мастерской, учебном полигоне, производстве)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2        | ПРб 01, ПРб 05,<br>ПРб 08,<br>ЛР 13, ЛР 14,<br>МР 04<br>ОК 01, ОК 06.-08 |
| <b>Раздел 2</b>                                                                                                                                                             | <b>Государственная система обеспечения безопасности населения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>6</b> | ПРб 07, ПРб 09,<br>ЛР 11, ЛР 13,<br>МР 05, МР 07<br><br>ОК 01, ОК 06.-08 |
| <b>Тема 2.1</b> Изучение и отработка моделей поведения при ЧС                                                                                                               | <i>Практическое занятие № 12.</i> Изучение и отработка моделей поведения при ЧС на учебном полигоне, производственном участке проведения профессиональных работ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2        | ПРб 07, ПРб 09,<br>ЛР 11, ЛР 13,<br>МР 05, МР 07<br><br>ОК 01, ОК 06.-08 |

|                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                          |           |                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>Тема 2.2</b> Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) | <i>Практическое занятие № 13.</i> Отработка порядка и правил действий при пожаре с использованием первичных средств пожаротушения в условиях профессиональной деятельности специалиста                   | 2         | Прб 07, Прб 09, ЛР 11, МР 05, МР 07<br><br>ОК 01, ОК 06.-08              |
| <b>Тема 2.5</b> Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан                        | <i>Практическое занятие № 14 (экскурсия).</i> Ознакомление с работой службы по охране здоровья и безопасности граждан в регионе <i>(по выбору педагога с учетом получаемой специальности/профессии).</i> | 2         | Прб 02, ЛР 12, ЛР 13, МР 04, МР 05, МР 06, МР 07<br><br>ОК 01, ОК 06.-08 |
| <b>Раздел 4</b>                                                                                         | <b>Основы медицинских знаний</b>                                                                                                                                                                         | <b>4</b>  | Прб 07, Прб 12 ЛР 12, ЛР 13, МР 01<br>ОК 01, ОК 06.-08                   |
| <b>Тема 4.3</b> Понятие травм и их виды                                                                 | <i>Практическое занятие № 15.</i> Оказание первой помощи при электротравмах в работе специалиста                                                                                                         | 2         | Прб 07, Прб 12 ЛР 12, ЛР 13, МР 01<br>ОК 01, ОК 06.-08                   |
| <b>Тема 4.4</b> Понятие и виды кровотечений                                                             | <i>Практическое занятие № 16.</i> Решение ситуационных задач                                                                                                                                             | 2         | Прб 07, Прб 12, ЛР 12, ЛР 13 МР 01<br>ОК 01, ОК 06.-08                   |
| <b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)</b>                                              |                                                                                                                                                                                                          | <b>2</b>  |                                                                          |
| <b>Всего:</b>                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          | <b>72</b> |                                                                          |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**3.1.** Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет *«Основы безопасности жизнедеятельности»*, оснащенный оборудованием<sup>1</sup>:

многофункциональный комплекс преподавателя;

наглядные пособия (комплекты учебных таблиц, стендов, схем, плакатов, портретов выдающихся ученых в области обеспечения безопасной жизнедеятельности населения 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 муляжи;

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;

библиотечный фонд,

техническими средствами обучения:

информационно-коммуникативные средства;

экранно-звуковые пособия;

---

<sup>1</sup> Письмо Министерства образования и науки РФ от 24.11.2011 № МД-1552/03 «Об оснащении общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием».

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.;

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

#### **3.2.1. Основные издания**

1. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учебное пособие для среднего профессионального образования / Я. Д. Вишняков [и др.] ; под общей редакцией Я. Д. Вишнякова. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 249 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-01577-5. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/43460>

2. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 399 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02041-0. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/45078>

3. Бочарова, Н. И. Педагогика дополнительного образования. Обучение выживанию: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. И. Бочарова, Е. А. Бочаров. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 174 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-08521-1. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454510>

4. Долгов, В. С. Основы безопасности жизнедеятельности : учебник / В. С. Долгов. – Санкт-Петербург : Лань, 2020. – 188 с. – ISBN 978-5-8114-3928-7. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/133903>

5. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студентов учреждений сред. проф. образования/Н.В.Косолапова, Н.А. Прокопенко, Побежимова Е.Л — М.: Издательский центр «Академия», 2017. -368 с.

6. Пантелеева, Е. В. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие / Е. В. Пантелеева, Д. В. Альжев. – 2-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2019. – 287 с. – ISBN 978-5-9765-1727-1. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/119416>

#### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993)

2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 28.03.1998 № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» (в ред. от 04.03.2013, с изм. от 21.03.2013) // СЗ РФ. — 1998. — № 13. — Ст. 1475.
4. Федеральный закон от 21.12.1994 № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (в ред. от 11.02.2013) // СЗ РФ. — 1994. — № 35. — Ст. 3648.
5. Федеральный закон от 21.07.1997 № 116-ФЗ «О промышленной безопасности опасных производственных объектов» (в ред. от 04.03.2013) // СЗ РФ. — 1997. — № 30. — Ст. 3588.
6. Федеральный закон от 25.07.2002 № 113-ФЗ «Об альтернативной гражданской службе» (в ред. от 30.11.2011) // СЗ РФ. — 2002. — № 30. — Ст. 3030.
7. Федеральный закон от 31.05.1996 № 61-ФЗ «Об обороне» (в ред. от 05.04.2013) // СЗ РФ. — 1996. — № 23. — Ст. 2750.
8. Федеральный закон от 10.01.2002 № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды» (в ред. от 25.06.2012, с изм. от 05.03.2013) // СЗ РФ. — 2002. — № 2. — Ст. 133.
9. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (в ред. от 25.06.2012) // СЗ РФ. — 2011. — № 48. — Ст. 6724.
10. Указ Президента РФ от 05.02.2010 № 146 «О Военной доктрине Российской Федерации» // СЗ РФ. — 2010. — № 7. — Ст. 724.
11. Постановление Правительства РФ от 30.12.2003 № 794 «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций» (в ред. от 18.04.2012) // СЗ РФ. — 2004. — № 2. — Ст. 121.
12. Приказ министра обороны РФ от 03.09.2011 № 1500 «О Правилах ношения военной формы одежды и знаков различия военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации, ведомственных знаков отличия и иных геральдических знаков и особой церемониальной парадной военной формы одежды военнослужащих почетного караула Вооруженных Сил Российской Федерации» (зарегистрирован в Минюсте РФ 25.10.2011 № 22124) // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. — 2011. — № 47.
13. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 04.05.2012 № 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи» (в ред. от 07.11.2012) (зарегистрирован в Минюсте РФ 16.05.2012 № 24183) // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. — 2012.
14. Айзман Р.И., Омельченко И.В. Основы медицинских знаний: учеб. пособие для бакалавров. — М., 2013.
15. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. — М., 2012.

16. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности: практикум: учеб. пособие для учреждений нач. проф. образования. — М., 2013.
17. Микрюков В.Ю. Основы военной службы: учебник для учащихся старших классов сред. образовательных учреждений и студентов сред. спец. учеб. заведений, а также преподавателей этого курса. — М., 2014
18. Назарова Е.Н., Жиллов Ю.Д. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник для студ. высш. учеб. заведений. — М., 2013.
19. Общевоинские уставы Вооруженных Сил РФ (ред. 2013 г.) — Ростов н/Д, 2013 <http://anty-crim.boxmail.biz> Искусство выживания
20. <http://www.hsea.ru> Первая медицинская помощь
21. <http://www.meduhod.ru> Портал детской безопасности
22. <http://www.spas-extreme.ru> Россия без наркотиков
23. <http://www.obzh.info> информационный веб-сайт (обучение и воспитание основам безопасности жизнедеятельности).
24. <http://www.school-obz.org/> Информационно-методическое издание по основам безопасности жизнедеятельности
25. <http://kombat.com.ua/stat.html> Статьи по выживанию в различных экстремальных условиях
26. <http://www.novgorod.fio.ru/projects/Project1132/index.htm> Автономное существование в природе – детям
27. <http://www.mnr.gov.ru> Министерство природных ресурсов и экологии Российской Федерации (Минприроды России)
28. <https://www.gosnadzor.ru> Федеральная служба по экологическому, технологическому и атомному надзору (Ростехнадзор)
29. <http://www.mchs.gov.ru> Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС России)
30. <http://www.mzsrrf.ru> Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России)
31. <http://www.rostrud.info> Федеральная служба по труду и занятости (Роструд)
32. <http://www.gsen.ru> Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор)
33. <http://www.safety.ru> ОАО НТЦ «Промышленная безопасность».
34. <http://www.risot.safework.ru> Российская Информационная Система Охраны Труда (РИСОТ)
35. <http://www.mspbsng.org> Межгосударственный совет по промышленной безопасности
36. <http://www.ilo.org> Международная организация труда (МОТ)

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

| Результаты обучения | Методы оценки                                                        |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------|
| ПР6 01              | Тестирование                                                         |
| ПР6 02              | Тестирование                                                         |
| ПР6 03              | Эссе по проблемам                                                    |
| ПР6 04              | Тестирование, эссе по проблемам                                      |
| ПР6 05              | Тестирование<br>Оценка результатов выполнения<br>практической работы |
| ПР6 06              | Тестирование                                                         |
| ПР6 07              | Оценка результатов выполнения<br>практической работы                 |
| ПР6 08              | Оценка результатов выполнения<br>практической работы                 |
| ПР6 09              | Оценка результатов выполнения<br>практической работы                 |
| ПР610               | Тестирование                                                         |
| ПР6 11              | Тестирование                                                         |
| ПР612               | Оценка результатов выполнения<br>практической работы                 |



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 151888114763158279608975876681060942203612702736

Владелец Киржаева Галина Николаевна

Действителен с 06.02.2023 по 06.02.2024