

**Приложение**  
к ОПОП по профессии  
15.01.05 Сварщик (ручной и  
частично механизированной  
сварки (наплавки)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**ОУП.08 Основы безопасности жизнедеятельности**

**2021 г.**

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| Пояснительная записка.....  | 3  |
| Общая характеристика учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности».....  | 4  |
| Место учебной дисциплины в учебном плане.....   | 5  |
| Результаты освоения учебной дисциплины.....   | 5  |
| Содержание учебной дисциплины.....  | 7  |
| Тематическое планирование.....  | 15 |
| Характеристика основных видов деятельности студентов.....   | 16 |
| Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности»..... | 18 |
| Рекомендуемая литература.....   | 19 |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначена для изучения безопасности жизнедеятельности в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

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.

Программа учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» является основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ, учитывая специфику программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ).

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

В современных условиях глобализации развития мировой экономики, усложнения, интенсификации и увеличения напряженности профессиональной деятельности специалистов существенно возрастает общественно-производственное значение состояния здоровья каждого человека. Здоровье становится приоритетной социальной ценностью. В связи с этим исключительную важность приобретает высокая профессиональная подготовка специалистов различного профиля к принятию решений и действиям по предупреждению чрезвычайных ситуаций (ЧС), а при их возникновении — к проведению соответствующих мероприятий по ликвидации их негативных последствий, и прежде всего к оказанию первой помощи пострадавшим.

Общеобразовательная учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» изучает риски производственной, природной, социальной, бытовой, городской и других сред обитания человека как в условиях повседневной жизни, так и при возникновении чрезвычайных ситуаций техногенного, природного и социального характера. Данная дисциплина является начальной ступенью в освоении норм и правил безопасности и обеспечении комфортных условий жизнедеятельности.

Основными содержательными темами программы являются: введение в дисциплину, обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья, государственная система обеспечения безопасности населения, основы обороны государства и воинская обязанность, основы медицинских знаний.

Действующее законодательство предусматривает обязательную подготовку по основам военной службы для лиц мужского пола, которая должна проводиться во всех профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования. В связи с этим программой предусмотрено проведение в конце учебного года для обучающихся мужского пола пятидневных учебных сборов (35 часов), сочетающих разнообразные формы организации теоретических и практических занятий. В итоге у юношей формируется адекватное представление о военной службе, развиваются качества личности, необходимые для ее прохождения.

Для девушек в программе предусмотрен раздел «Основы медицинских знаний». В процессе его изучения формируются знания в области медицины, умения оказывать первую медицинскую помощь при различных травмах. Девушки получают сведения о здоровом образе жизни, основных средствах планирования семьи, ухода за младенцем, поддержании в семье духовности, комфортного психологического климата.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

## МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

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

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

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной 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 выработать 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;

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Введение

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.

### 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья

#### 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни.

Общие понятия о здоровье. Критерии здоровья и факторы, влияющие на здоровье. Режим дня. Умственная и физическая нагрузка.

#### 1.2. Факторы, влияющие на здоровье.

Биологические факторы, служба здоровья, индивидуальный образ жизни.

#### 1.3. Основные составляющие здорового образа жизни.

Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня, труда и отдыха. Влияние двигательной активности на здоровье человека. Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровье человека.

#### 1.4. Рациональное питание.

Рациональное питание и его значение для здоровья.

#### 1.5. Окружающая среда и здоровье человека.

Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов. Загрязнение почвы, воздуха, воды. Климатические условия.

#### 1.6. Вредные привычки и их профилактика.

Алкоголь, курение, наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения.

#### 1.7. Алкоголь и его влияние на здоровье человека.

Понятие алкоголизма. Влияние алкоголя на организм человека и его последствия.

#### 1.8. Курение и его влияние на состояние здоровья.

Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье.

#### 1.9. Наркотики и наркомания, социальные последствия.

Наркомания и токсикомания. Проблемы борьбы с ними.

#### 1.10. Профилактика наркомании.

Уголовная ответственность за наркотики. Способы профилактики наркомании.

#### 1.11. Правила и безопасность дорожного движения.

Правила дорожного движения. Способы безопасного поведения на дороге.

#### 1.12. Модели поведения при организации дорожного движения.

Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.

#### 1.13. Репродуктивное здоровье.

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.

1.14. Правовые основы взаимоотношения полов.

Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи. Основы семейного права в Российской Федерации.

1.15. Права и обязанности родителей.

Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка».

## **2. Государственная система обеспечения безопасности населения**

2.1. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций.

Определение ЧС. Причины возникновения. Классификация. Производственная авария. Катастрофа.

2.2. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.

Землетрясения. Наводнения. Селевые потоки. Оползни. Снежные заносы. Ураганы. Смерчи. Лесные и торфяные пожары. Причины возникновения. Защита населения. Аварии, катастрофы. Последствия. Обеспечение безопасности.

2.3. Характеристика чрезвычайных ситуаций мирного времени.

Правила поведения и действия населения. Меры по снижению последствий.

2.4. Вынужденное автономное существование.

Причины вынужденного автономного существования. Ориентирование на местности.

2.5. Правила безопасного поведения в условиях вынужденного автономного существования.

Движение по азимутам. Добыча огня. Устройство жилища. Вода и питание. Сигналы бедствия.

2.6. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).

История создания. Основные задачи. Структура. Режимы функционирования.

2.7. Гражданская оборона.

Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций.

2.8. Первичные средства пожаротушения.

Виды первичных средств пожаротушения. Виды огнетушителей, устройство, назначение.

2.9. Мероприятия по защите населения.

Характеристика обычных средств поражения и способы защиты от них.

2.10. Средства защиты органов дыхания.

Противогазы. Респираторы. Ватно-марлевые повязки. Подбор нужного размера и порядок использования.

2.11. Средства защиты кожи.

Специальные средства защиты кожи. Защитная одежда. Подручные средства защиты кожи. Подбор нужного размера и порядок использования.

2.12. Индивидуальные средства медицинской защиты.

Аптечка индивидуальная (АИ), пакет перевязочный медицинский индивидуальный стерильный (ППИ), пакет противохимический индивидуальный (ИПП-8), пантоцид. Аптечка войсковая (АВ). Предназначение, порядок и правила пользования ими.

### 2.13. Организация инженерной защиты населения.

Инженерная защита, виды защитных сооружений. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях. Убежище. Противорадиационное укрытие. Укрытие простейшего типа. Правила поведения в защитных сооружениях.

### 2.14. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы.

Задачи. Основные мероприятия. Меры безопасности. Силы и средства, привлекаемые для проведения спасательных работ.

### 2.15. Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций.

Организация гражданской обороны в образовательных учреждениях. Средства и способы защиты. Действия при авариях, катастрофах и стихийных бедствиях.

### 2.16. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта.

Терроризм, основные понятия и признаки. Захват заложника. Действия при обнаружении взрывчатых веществ. Меры безопасности для населения, оказавшегося на территории военных действий.

### 2.17. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.

МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от ЧС. Полиция Российской Федерации. Служба скорой медицинской помощи. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Другие государственные службы в области безопасности.

## **3. Основы обороны государства и воинская обязанность**

### 3.1. История создания ВС России.

Организация вооруженных сил Московского государства. Военные реформы. Создание Советских Вооруженных Сил.

### 3.2. Военная реформа.

Основные предпосылки проведения военной реформы Вооруженных сил Российской Федерации на современном этапе.

### 3.3. Функции и основные задачи современных ВС РФ.

Функции и основные задачи современных ВС РФ, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны.

### 3.4. Организационная структура Вооруженных сил России.

Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск. Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура. Военно-воздушные силы: история создания, предназначение, структура. Военно-морской флот, история создания, предназначение, структура. Ракетные войска стратегического назначения: история создания, предназначение, структура. Войска воздушно-космической обороны: история создания, предназначение, структура. Воздушно-десантные войска: история создания, предназначение, структура.

### 3.5. Другие войска.

Пограничные войска Федеральной службы безопасности Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, Железнодорожные войска Российской Федерации, войска гражданской обороны МЧС Росси. Их состав и предназначение.

### 3.6. Воинская обязанность.

Понятия о воинской обязанности. Воинский учет. Организация медицинского освидетельствования при первоначальной постановке на воинский учет. Обязательная и

добровольная подготовка граждан к военной службе. Административная и уголовная ответственность за уклонение от воинской обязанности.

### 3.7. Воинский учет.

Организация воинского учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования при первоначальной постановке на воинский учет.

### 3.8. Подготовка граждан к военной службе.

Обязательная и добровольная подготовка граждан к военной службе.

### 3.9. Призыв граждан на военную службу.

Освобождение и отсрочка от призыва на военную службу. Призыв граждан на военную службу. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный распорядок. Проводы военнослужащих уволенных в запас.

### 3.10. Прохождение военной службы по призыву.

Военная служба по призыву. Прохождение военной службы.

### 3.11. Состав военнослужащих и воинские звания.

Войсковые и корабельные воинские звания. Присвоение воинских званий. Знаки различия.

### 3.12. Прохождение военной службы по контракту.

Военная служба по контракту. Увольнение с военной службы.

### 3.13. Альтернативная гражданская служба.

Организация альтернативной гражданской службы. Подача заявления о замене военной службы по призыву альтернативной гражданской службой.

### 3.14. Качества личности военнослужащего.

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. 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.

### 3.15. Правовые основы военной службы.

Военнослужащий — подчиненный, строго соблюдающий Конституцию РФ и законодательство Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников. Права и ответственность военнослужащих.

### 3.16. Общевоинские уставы.

Устав внутренней службы, строевой устав, дисциплинарный устав, устав гарнизонной и караульной службы. Специальные уставы.

### 3.17. Устав внутренней службы.

Права и обязанности военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации и взаимоотношения между ними, обязанности основных должностных лиц полка и его подразделений, а также правила внутреннего порядка.

### 3.18. Строевой устав.

Обязанности военнослужащего перед построением и в строю. Строевые приемы без оружия и с оружием.

### 3.19. Воинская дисциплина.

Единоначалие — принцип строительства Вооруженных Сил Российской Федерации. Общие права и обязанности военнослужащих. Военная дисциплина, ее сущность и значение. Виды ответственности, установленной для военнослужащих. Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву. Уголовная ответственность за преступления против военной службы. Соблюдение норм международного гуманитарного права.

3.20. Как стать офицером Российской армии.

Офицерский состав. Порядок подготовки и поступления в военные образовательные учреждения.

3.21. Боевые традиции.

Патриотизм и верность воинскому долгу — основные качества защитника Отечества. Воинский долг — обязанность по вооруженной защите Отечества. 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.

3.22. Дни воинской славы.

Дни воинской славы России — дни славных побед. Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России.

3.23. Воинские ритуалы

Порядок приведения к военной присяге, ритуал подъема (спуска) Государственного флага РФ, ритуал вручения боевого знамени, порядок вручения вооружения, военной техники и стрелкового оружия.

3.24. Символы воинской чести.

Боевое знамя воинской части. Военно-морской флаг. Ордена и медали — почетные награды за воинские отличия. Ритуалы ВС.

## **4. Основы медицинских знаний**

4.1. 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».

4.2. Понятие травм и их виды.

Правила первой помощи при ранениях. Правила наложения повязок различных типов. Первая помощь при травмах различных областей тела. Первая помощь при проникающих ранениях грудной и брюшной полости, черепа. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга. Первая помощь при переломах. Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией.

4.3. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания.

Понятие травматического токсикоза. Местные и общие признаки травматического токсикоза. Основные периоды развития травматического токсикоза.

4.4. Понятие и виды кровотечений.

Первая помощь при наружных кровотечениях. Первая помощь при капиллярном кровотечении. Первая помощь при артериальном кровотечении. Правила наложения жгута и закрутки. Первая помощь при венозном кровотечении. Смешанное кровотечение. Основные признаки внутреннего кровотечения.

4.5. Первая помощь при ожогах.

Понятие, основные виды и степени ожогов. Первая помощь при термических ожогах. Первая помощь при химических ожогах. Первая помощь при воздействии

высоких температур. Последствия воздействия высоких температур на организм человека. Основные признаки теплового удара. Предупреждение развития перегревов. Воздействие ультрафиолетовых лучей на человека.

4.6. Первая помощь при воздействии низких температур.

Последствия воздействия низких температур на организм человека. Основные степени отморожений.

4.7. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей.

4.8. Первая помощь при отравлениях.

Острое и хроническое отравление.

4.9. 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.

4.10. Экстренная реанимационная помощь.

Понятие «реанимация». Признаки клинической смерти. Прекардиальный удар. Искусственная вентиляция легких. Острая сердечная недостаточность и инсульт.

4.11. Основные инфекционные болезни.

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.

4.12. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка.

Основные средства планирования семьи. Факторы, влияющие на здоровье ребенка. Беременность и гигиена беременности. Признаки и сроки беременности. Понятие патронажа, виды патронажей. Особенности питания и образа жизни беременной женщины.

4.13. Основы ухода за младенцем.

Физиологические особенности развития новорожденных детей. Основные мероприятия по уходу за младенцами. Формирование основ здорового образа жизни. Духовность и здоровье семьи.

### **Темы рефератов (докладов), индивидуальных проектов**

- Эволюция среды обитания, переход к техносфере.
- Взаимодействие человека и среды обитания.
- Стратегия устойчивого развития как условие выживания человечества.
- Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе.
- Здоровый образ жизни — основа укрепления и сохранения личного здоровья.
- Факторы, способствующие укреплению здоровья.
- Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы.
- Роль физической культуры в сохранении здоровья.
- Пути сохранения репродуктивного здоровья общества.
- Алкоголь и его влияние на здоровье человека.
- Табакокурение и его влияние на здоровье.
- Наркотики и их пагубное воздействие на организм.
- Компьютерные игры и их влияние на организм человека.

- Особенности трудовой деятельности женщин и подростков.
- Характеристика ЧС природного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.
- Характеристика ЧС техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.
- Терроризм как основная социальная опасность современности.
- Космические опасности: мифы и реальность.
- Современные средства поражения и их поражающие факторы.
- Оповещение и информирование населения об опасности.
- Инженерная защита в системе обеспечения безопасности населения.
- Правовые и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности.
- МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.
- Структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды и рода войск.
- Основные виды вооружения и военной техники в Российской Федерации.
- Военная служба как особый вид федеральной государственной службы.
- Организация и порядок призыва граждан на военную службу в Российской Федерации.
- Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации.
- Символы воинской чести.
- Патриотизм и верность воинскому долгу.
- Дни воинской славы России.
- Города-герои Российской Федерации.
- Города воинской славы Российской Федерации.
- Профилактика инфекционных заболеваний.
- Первая помощь при острой сердечной недостаточности.
- СПИД — чума XXI века.
- Оказание первой помощи при бытовых травмах.
- Духовность и здоровье семьи.
- Здоровье родителей — здоровье ребенка.
- Формирование здорового образа жизни с пеленок.
- Как стать долгожителем?
- Рождение ребенка — высшее чудо на Земле.
- Политика государства по поддержке семьи.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования вне зависимости от профиля профессионального образования максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет:

- по профессиям СПО — 108 часов, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка, включая практические занятия, — 72 часа; самостоятельная работа студентов — 36 часов;

### Тематический план

| <b>Вид учебной работы</b>   | <b>Количество часов</b>  |
|---|--------------------------|
| <b>Аудиторные занятия.<br/>Содержание обучения</b>  | <b>Профессии<br/>СПО</b> |
| Введение  | 2                        |
| Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья   | 15                       |
| Государственная система обеспечения безопасности населения  | 17                       |
| Основы обороны государства и воинская обязанность   | 24                       |
| Основы медицинских знаний (для девушек)   | 14                       |
| <b>Итого</b>  | <b>72</b>                |
| <b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>   |                          |
| Подготовка рефератов, докладов, индивидуального проекта с использованием информационных технологий, организация режима дня, труда и отдыха, рационального питания и двигательной активности и др. | 36                       |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>  |                          |
| <b>Всего</b>  | <b>108</b>               |

## ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

| Содержание обучения   | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов<br>(на уровне учебных действий)   |
|---|--|
| <b>Введение</b>   | Различение основных понятий и теоретических положений основ безопасности жизнедеятельности, применение знаний дисциплины для обеспечения своей безопасности. Анализ влияния современного человека на окружающую среду, оценка примеров зависимости благополучия жизни людей от состояния окружающей среды; моделирование ситуаций по сохранению биосферы и ее защите   |
| <b>1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья населения</b> | Определение основных понятий о здоровье и здоровом образе жизни. Усвоение факторов, влияющих на здоровье, выявление факторов, разрушающих здоровье, планирование режима дня, выявление условий обеспечения рационального питания, объяснение случаев из собственной жизни и своих наблюдений по планированию режима труда и отдыха. Анализ влияния двигательной активности на здоровье человека, определение основных форм закаливания, их влияния на здоровье человека, обоснование последствий влияния алкоголя на здоровье человека и социальных последствий употребления алкоголя. Анализ влияния неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Моделирование социальных последствий пристрастия к наркотикам. Моделирование ситуаций по организации безопасности дорожного движения. Характеристика факторов, влияющих на репродуктивное здоровье человека. Моделирование ситуаций по применению правил сохранения и укрепления здоровья   |
| <b>2. Государственная система обеспечения безопасности населения</b>      | Усвоение общих понятий чрезвычайных ситуаций, классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера по основным признакам, характеристика особенностей ЧС различного происхождения. Выявление потенциально опасных ситуаций для сохранения жизни и здоровья человека, сохранения личного и общественного имущества при ЧС. Моделирование поведения населения при угрозе и возникновении ЧС. Освоение моделей поведения в разных ситуациях: как вести себя дома, на дорогах, в лесу, на водоемах, характеристика основных функций системы по предупреждению и ликвидации ЧС (РСЧС); объяснение основных правил эвакуации населения в условиях чрезвычайных ситуаций, оценка правильности выбора индивидуальных средств защиты при возникновении ЧС; раскрытие возможностей современных средств оповещения населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени; характеристика правил безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника. Определение мер безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий. Характеристика предназначения и основных функций полиции, службы скорой помощи, Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав |



|   |   |
|---|---|
|   | потребителей и благополучия человека и других государственных служб в области безопасности  |
| <b>Содержание обучения</b>                                  | <b>Характеристика основных видов учебной деятельности студентов<br/>(на уровне учебных действий)</b>  |
| <b>3. Основы обороны государства и воинская обязанность</b> | Различение основных понятий военной и национальной безопасности, освоение функций и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, характеристика основных этапов создания Вооруженных Сил России. Анализ основных этапов проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе, определение организационной структуры, видов и родов Вооруженных Сил Российской Федерации; формулирование общих, должностных и специальных обязанностей военнослужащих. Характеристика распределения времени и повседневного порядка жизни воинской части, сопоставление порядка и условий прохождения военной службы по призыву и по контракту; анализ условий прохождения альтернативной гражданской службы. Анализ качеств личности военнослужащего как защитника Отечества. Характеристика требований воинской деятельности, предъявляемых к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина; характеристика понятий «воинская дисциплина» и «ответственность»; освоение основ строевой подготовки. Определение боевых традиций Вооруженных Сил России, объяснение основных понятий о ритуалах Вооруженных Сил Российской Федерации и символах воинской чести |
| <b>4. Основы медицинских знаний</b>                         | Освоение основных понятий о состояниях, при которых оказывается первая помощь; моделирование ситуаций по оказанию первой помощи при несчастных случаях. Характеристика основных признаков жизни. Освоение алгоритма идентификации основных видов кровотечений, идентификация основных признаков теплового удара. Определение основных средств планирования семьи. Определение особенностей образа жизни и рациона питания беременной женщины  |

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Помещение кабинета основ безопасности жизнедеятельности удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 178-02). Оно оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

В кабинете установлено оборудование, при помощи которого участники образовательного процесса могут просматривать визуальную информацию по основам безопасности жизнедеятельности.

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» входят:

- многофункциональный комплекс преподавателя;
- наглядные пособия (комплекты учебных таблиц, стендов, схем, плакатов, пор-третов выдающихся ученых в области обеспечения безопасной жизнедеятельности населения и др.);
- информационно-коммуникативные средства;
- имитаторы ранений и поражений;
- образцы средств индивидуальной защиты (СИЗ): противогаз ГП-7, респиратор Р-2, общевойсковой защитный костюм, общевойсковой прибор химической разведки, компас-азимут; дозиметр бытовой (индикатор радиоактивности);
- 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);
- макет автомата Калашникова;
- 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.

В библиотечный фонд входят учебники, учебно-методические комплекты (УМК), обеспечивающие освоение учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», рекомендованные или допущенные для использования в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования.

В процессе освоения программы учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» студенты имеют возможность доступа к электронным учебным материалам по основам безопасности жизнедеятельности, имеющимся в свободном доступе в сети Интернет (электронным книгам, практикумам, тестам).

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### Для студентов

*Айзман Р.И., Шуленина Н.С., Ширшова В.М.* Основы безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие — Электрон. текстовые данные. — Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. — 247 с.

*Айзман Р.И., Айзман Л.К., Балиоз Н.В., Белоглазова С.В., Волобуева Н.А., Добарина И.А., Жигарев О.Л., Ивочкин А.М., Косованова Л.В., Кривошеков С.Г., Мельникова М.М., Мозолевская Н.В., Омельченко И.В., Гиренко Л.А., Слинкова И.П., Ширшова В.М., Шуленина Н.С., Абаскалова Н.П.* Основы безопасности жизнедеятельности и первой медицинской помощи [Электронный ресурс] : учебное пособие — Электрон. текстовые данные. — Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. — 463 с.

*Айзман Р.И., Рубанович В.Б., Суботьялов М.А.* Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие — Электрон. текстовые данные. — Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. — 214 с.

*Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А.* Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. М., 2012. — 320 с.

*Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л.* Безопасность жизнедеятельности: учебник для учреждений сред. проф. образования. М., 2015. — 288 с.

*Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л.* Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учеб. пособие для учреждений сред. проф. образования. М., 2015. — 144 с.

### Для преподавателей

Конституция Российской Федерации.

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

Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Гражданский кодекс РФ .

Семейный кодекс Российской Федерации.

Уголовный кодекс Российской Федерации.

Федеральный закон от 28.03.1998 № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе».

Федеральный закон от 21.12.1994 № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».

Федеральный закон от 21.07.1997 № 116-ФЗ «О промышленной безопасности опасных производственных объектов».

Федеральный закон от 25.07.2002 № 113-ФЗ «Об альтернативной гражданской службе».

Федеральный закон от 31.05.1996 № 61-ФЗ «Об обороне».

Федеральный закон от 10.01.2002 № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды».

Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

Указ Президента РФ от 05.02.2010 № 146 «О Военной доктрине Российской Федерации».

Постановление Правительства РФ от 30.12.2003 № 794 «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций».

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».

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».

Приказ министра обороны Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации от 24.02.2010 № 96/134 «Об утверждении Инструкции об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования и учебных пунктах».

*Арустамов Э.А., Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А.* Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений. — М., 2009. — 176 с.

*Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А.* Основы военной службы: учеб. пособие для учреждений сред. проф. образования. М., 2004. — 240 с.

*Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А.* Основы безопасности жизнедеятельности: 10 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М., 2008. — 223 с.

*Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А.* Основы безопасности жизнедеятельности: 11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М., 2008. — 176 с.

*Ястребов Г.С.* Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф: учебное пособие — Изд. 7-е, — Феникс, 2012. — 397 с.

Общевойские уставы Вооруженных Сил РФ.

## Интернет-ресурсы

[www.mchs.gov.ru](http://www.mchs.gov.ru) (сайт МЧС РФ).

[www.mvd.ru](http://www.mvd.ru) (сайт МВД РФ).

[www.mil.ru](http://www.mil.ru) (сайт Минобороны).

[www.fsb.ru](http://www.fsb.ru) (сайт ФСБ РФ).

[www.dic.academic.ru](http://www.dic.academic.ru) (Академик. Словари и энциклопедии).

[www.booksgid.com](http://www.booksgid.com) (Books Gid. Электронная библиотека).

[www.globalteka.ru/index.html](http://www.globalteka.ru/index.html) (Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов).

[www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) (Единое окно доступа к образовательным ресурсам).

[www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) (Электронно-библиотечная система IPRbooks).

[www.school.edu.ru/default.asp](http://www.school.edu.ru/default.asp) (Российский образовательный портал).

Доступность, качество, эффективность).

[www.ru/book](http://www.ru/book) (Электронная библиотечная система).

[www.pobediteli.ru](http://www.pobediteli.ru) (проект «ПОБЕДИТЕЛИ: Солдаты Великой войны»).

[www.monino.ru](http://www.monino.ru) (Музей Военно-Воздушных Сил).

[www.simvolika.rsl.ru](http://www.simvolika.rsl.ru) (Государственные символы России. История и реальность).

[www.militera.lib.ru](http://www.militera.lib.ru) (Военная литература).