



**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
«КОГАЛЫМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом директора  
БУ «Когалымский  
политехнический колледж»  
№ 247 от 31 августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД.06 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности  
среднего профессионального образования

**21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых  
месторождений**

Форма обучения очная

Курс 1

Семестр 1,2

**Когалым, 2020г.**

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Основы безопасности жизнедеятельности разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», и 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 специальности среднего профессионального образования 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17 марта 2015 г. № 06-259).

**Организация-разработчик:** бюджетное учреждение профессионального образования Ханты – Мансийского автономного округа - Югры «Когалымский политехнический колледж».

РАССМОТРЕНА

на заседании методического объединения педагогики, психологии, физическое воспитание и БЖД.

Протокол № 10 от « 24 » 06 2020 г.

Руководитель МО  /Е.А. Ерёмкина/  
подпись расшифровка

СОГЛАСОВАНА

Педагог- библиотечарь  /Л.Н. Родионова/  
подпись расшифровка

Старший методист  /С.А. Левина/  
подпись расшифровка

**Разработчики:**

Драп Дмитрий Васильевич, преподаватель БУ «Когалымский политехнический колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ.....               | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ.....                  | 8  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                         | 19 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....  | 23 |
| 5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В<br>РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ..... | 25 |

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

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

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

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

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

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

Освоение содержания 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 выразить свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- развитие умения применять полученные теоретические знания на практике:
  - принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки индивидуальных возможностей;
  - формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;

- развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;
- освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;
- приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;

***предметных:***

- сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;
- получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;
- сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;
- сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
- освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;
- развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;
- развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

– получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;

– освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

– владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике;

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

**максимальной учебной нагрузки обучающегося –103 часа, в том числе:**

**- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося –70 часа;**

**- самостоятельной работы обучающегося – 33 часа.**

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| <b>Вид учебной работы</b>                                     | <b>Объём, часов</b> |
|---|---------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка</b>                          | <b>103</b>          |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка, в том числе:</b> | <b>70</b>           |
| лекции  | 46                  |
| практических занятий  | 24                  |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося</b>                    | <b>33</b>           |
| <b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</b>     |                     |



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности»

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающегося  | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|-------------|------------------|
| 1   | 2   | 3           | 4                |
| <b>1 СЕМЕСТР</b>  |   |             |                  |
| <b>Введение</b>   | Основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности.   | 2           | 1                |
| <b>Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья.</b>   |   |             |                  |
| Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни.<br>Тема 1.2. Факторы, способствующие укреплению здоровья<br>Тема 1.3. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. | <b>Здоровье и здоровый образ жизни.</b><br>Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.<br><b>Факторы, способствующие укреплению здоровья.</b><br>Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой. Психологическая уравновешенность и её значение для здоровья. Режим дня, труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья. Влияние двигательной активности на здоровье человека. Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровье человека.<br><b>Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.</b><br>Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов. | 2           | 1                |
| Тема 1.4. Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) их профилактика.   | <b>Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика.</b><br>Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности.<br>Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его   | 1           | 1                |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  | составные части. Влияние курения на нервную систему, сердечно - сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье. Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.  |   |   |
| Тема 1.5. Правила и безопасность дорожного движения.   | <b>Правила и безопасность дорожного движения.</b><br>Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств, при организации дорожного движения.  | 1 | 1 |
| Тема 1.6. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.                       | <b>Репродуктивное здоровье</b> как составляющая часть здоровья человека и общества. Социальная роль женщины в современном обществе. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, влияющие на него. ЗОЖ - необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья.   | 2 | 1 |
| Тема 1.7. Правовые основы взаимоотношения полов.   | <b>Правовые основы взаимоотношения полов.</b><br>Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи. Основы семейного права в РФ. Права и обязанности родителей. Конвенция «О правах ребёнка».   | 2 | 1 |
| Тема 1.8. Изучение основных положений организации рационального питания и освоение его гигиенической оценки. | <b>Практическое занятие №1</b><br>- Изучение основных положений организации рационального питания и освоение его гигиенической оценки.<br>- Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств, при организации дорожного движения.   | 4 | 2 |
|  | <b>Самостоятельная работа №1(в форме презентации, доклада, сообщения, письменной работы в тетради):</b><br>-Перечислите основные признаки заболеваний наркомания, алкоголизма, курения.<br>-Сформулируйте: на какие органы и системы в первую очередь оказывает влияние чрезмерное употребление алкоголя, наркотиков, курения на подрастающий организм; профилактика их. | 6 | 3 |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   | <p>- Подготовьте сообщение о правилах закаливания (солнце, воздух, вода).</p> <p>-Подготовьте рекомендации по правила правильного питания и значение его для растущего организма (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины; количество, частота, вредные химдобавки - «Е»).</p>                               |   |   |
| <b>Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения.</b>          |   |   |   |
| Тема 2.1. Общие понятия и классификация ЧС природного и техногенного характера.       | <b>Общие понятия и классификация ЧС природного и техногенного характера.</b>  | 2 | 1 |
| Тема 2.2. Характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания. | <b>Характеристика ЧС природного и техногенного характера,</b> наиболее вероятных для данной местности и района проживания.<br><b>Правила поведения в условиях ЧС природного и техногенного характера.</b>   |   |   |
|   | <b>Практическое занятие №2</b><br>-Укрытие в защитных сооружениях, эвакуация (при пожаре, обрушении, взрыве и др.), по плану ГО и ЧС учебного заведения.  | 4 | 2 |
|   | <b>Самостоятельная работа №2(в форме презентации, доклада, сообщения, письменной работы в тетради):</b><br>-Составьте таблицу и проанализируйте ЧС природного (техногенного) характера 20- начала 21 веков: анализ и выводы об их влиянии на человека и общество (экономика, политика, качество жизни, демография). | 4 | 3 |
| Тема 2.3. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС).       | <b>Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС),</b> история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций.   | 2 | 1 |
|   | <b>Практическое занятие №3</b><br>-Изучение функционирования сил и средств РСЧС: когда вводятся, мероприятия, цели и задачи; правила и действия безопасности населения.   | 2 | 2 |
| Тема 2.4. ГО – составная часть  | <b>ГО – составная часть обороноспособности страны.</b>  | 1 | 1 |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| обороноспособности страны.   | Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны.<br>Структура и органы управления гражданской обороной.<br>Мониторинг и прогнозирование ЧС.   |   |   |
| Тема 2.5. Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения. | <b>Современные средства поражения</b> и их поражающие факторы.<br><b>Мероприятия по защите населения.</b><br>Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в ЧС военного и мирного времени.<br>Эвакуация населения в условиях ЧС.                           | 1 | 1 |
| Тема 2.6. Организация инженерной защиты населения от ПФ ЧС мирного и военного времени.             | <b>Организация инженерной защиты населения от ПФ ЧС мирного и военного времени.</b><br>Инженерная защита, виды защитных сооружений. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны.<br>Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях.    | 1 | 1 |
| Тема 2.7. Аварийно-спасательные и другие работы, проводимые в зонах ЧС.                            | <b>Аварийно-спасательные и другие работы, проводимые в зонах ЧС.</b><br>Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ.<br>Санитарная обработка людей после их пребывания в зонах заражения.  | 1 | 1 |
| Тема 2.8. Обучение населения защите от ЧС.   | <b>Обучение населения защите от ЧС.</b><br>Основные направления деятельности гос. организаций и ведомств РФ по защите населения и территорий от ЧС: прогноз, мониторинг, оповещение, защита и эвакуация, АСДНР, обучение населения.<br>Организация ГО в ОУ, её предназначение. | 1 | 1 |
| Тема 2.9. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта.                         | <b>Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта</b> , при захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.   | 1 | 1 |
| Тема 2.10. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.                       | <b>Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.</b><br>МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения от ЧС.  | 1 | 1 |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   | <p>Полиция РФ – система госорганов исполнительной власти в области защиты здоровья, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств</p> <p>Служба скорой медпомощи.</p> <p>Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор России).</p> <p>Другие госслужбы в области безопасности.</p> <p>Правовые основы организации защиты населения РФ от ЧС мирного и военного времени.</p>  |   |   |
| Тема 2.11. Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной автономии. | <p><b>Практическое занятие №4</b></p> <p>Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной автономии.</p>   | 2 | 2 |
|   | <b>Контрольная работа</b>   | 1 | 3 |
|   | <p><b>Самостоятельная работа №2</b> (в форме презентации, доклада, сообщения, письменной работы в тетради):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сделайте общий обзор истории создания и предназначения ГО.</li> <li>- Расскажите об организации гражданской обороны на территории Российской Федерации.</li> <li>- Составьте список гражданских организаций гражданской обороны (формирования служб) колледжа и опишите их предназначение.</li> <li>- Составьте памятки по безопасному поведению и действиям при угрозе терракта, при обнаружении ВОП, захвате заложники.</li> </ul> | 7 | 3 |
| <b>2 СЕМЕСТР</b>  |   |   |   |
| Тема 2.12. Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте.               | <p><b>Практическое занятие № 5</b></p> <p>Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте.</p>  | 1 | 2 |
| Тема 2.13. Первичные средства пожаротушения.  | Первичные средства пожаротушения.   | 4 | 2 |

|  |   |          |          |
|--|---|----------|----------|
| Тема 2.14. Изучение средств индивидуальной защиты от ПФ в ЧС мирного и военного времени. | Изучение средств индивидуальной защиты от ПФ в ЧС мирного и военного времени.   | 6        | 2        |
|  | <p><b>Самостоятельная работа №3 (в форме презентации, доклада, сообщения, письменной работы в тетради):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Рассмотрите критически возникновение феномена «одно-двух и многополярного мира».</li> <li>- Докажите, что после событий 11.09.2001 – в мире начался отсчет нового этапа.</li> <li>- Как повлияли события в Сирии (САР) на однополярный мир</li> <li>- Проанализируйте взаимоотношения России и стран СНГ (бывших республик СССР) со времени распада Советского Союза (культура, экономика, этнические и родственные отношения, особенно, с позиции народа).</li> </ul> | 2        | 3        |
| <b>Контрольная работа по Разделам I и II</b>   |   | <b>2</b> | <b>3</b> |
| <b>Раздел 3. Основы медицинских знаний</b>   |   |          |          |
| Тема 3.1. Понятие первой помощи.   | <p><b>Понятие первой помощи.</b></p> <p>Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь.</p> <p>Признаки жизни.</p> <p>Общие правила оказания первой помощи.</p> <p>ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан РФ».</p>   | 4        | 1        |
| Тема 3.2. Понятие травм и их виды.<br>Правила первой помощи при ранениях.                | <p><b>Понятие травм и их виды. Правила первой помощи при ранениях.</b></p> <p>Правила наложения повязок различных типов.</p> <p>Первая помощь при травмах различных областей тела.</p> <p>Первая помощь при проникающих ранениях грудной и брюшной полости, черепа.</p> <p>Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга.</p> <p>Первая помощь при переломах.</p> <p>Первая помощь при электротравмах и повреждениях молнией.</p>  | 2        | 1        |

|  |   |          |          |
|--|---|----------|----------|
| <p>Тема 3.3. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания.</p> | <p><b>Практическое занятие №6</b><br/> <b>Изучение и освоение основных приёмов оказания первой помощи при синдроме длительного сдавливания.</b><br/> Понятие травматического токсикоза. Местные и общие признаки травматического токсикоза.<br/> Основные периоды развития травматического токсикоза.</p>   | <p>1</p> | <p>2</p> |
| <p>Тема 3.4. Понятие и виды кровотечений.</p>                        | <p><b>Практическое занятие №7</b><br/> <b>Изучение и освоение основных приёмов оказания первой помощи при кровотечении.</b><br/> Первая помощь при наружных кровотечениях<br/> Первая помощь при артериальном кровотечении. Правила наложения жгута и закрутки.<br/> Первая помощь при венозном кровотечении.<br/> Смешанное кровотечение.<br/> Основные признаки внутреннего кровотечения.</p>   | <p>1</p> | <p>2</p> |
| <p>Тема 3.5. Первая помощь при ожогах.</p>                           | <p><b>Практическое занятие №8</b><br/> <b>Изучение и освоение основных приёмов оказания первой помощи при ожогах.</b><br/> Понятие, основные виды и степени ожогов.<br/> Первая помощь при термических ожогах.<br/> Первая помощь при химических ожогах.<br/> Первая помощь при воздействии высоких температур.<br/> Последствия воздействия высоких температур на организм человека.<br/> Основные признаки теплового удара. Предупреждение развития перегревов.<br/> Воздействие УФО на человека.</p> | <p>1</p> | <p>2</p> |
| <p>Тема 3.6. Первая помощь при воздействии низких температур.</p>    | <p><b>Практическое занятие №9</b><br/> <b>Изучение и освоение основных приёмов оказания первой помощи при воздействии низких температур.</b><br/> Последствия воздействия низких температур на организм человека.</p>   | <p>1</p> | <p>2</p> |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|   | Основные степени отморожений.  |   |   |
| Тема 3.7. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. | <b>Практическое занятие №10</b><br><b>Изучение и освоение основных приёмов оказания первой помощи при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути.</b><br>Основные приёмы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей.  | 1 | 2 |
| Тема 3.8. Первая помощь при отравлениях.  | <b>Практическое занятие №11</b><br><b>Изучение и освоение основных приёмов оказания первой помощи при отравлениях.</b><br>Острое и хроническое отравление.   | 1 | 2 |
| Тема 3.9. Первая помощь при отсутствии сознания.                                | <b>Практическое занятие №12</b><br><b>Изучение и освоение основных приёмов оказания первой помощи при отсутствии сознания.</b><br>Признаки обморока.<br>Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановка сердца).<br>Основные причины остановки сердца.<br>Признаки расстройства кровообращения и клинической смерти.<br>Правила проведения непрямого массажа (наружного) сердца и искусственного дыхания. | 1 | 2 |
| Тема 3.10. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.      | <b>Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.</b><br>Пути передачи возбудителей инфекционных болезней.<br>Индивидуальная и общественная профилактика инфекционных заболеваний.<br>Инфекции, передаваемые половым путём, и их профилактика.<br>Ранние половые связи и последствия для здоровья.  | 2 | 1 |
| Тема 3.11. Здоровье родителей и здоровье будущего ребёнка.                      | <b>Здоровье родителей и здоровье будущего ребёнка.</b><br>Основные средства планирования семьи.  | 2 | 1 |



|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   | <p>Факторы, влияющие на здоровье ребёнка.<br/> Беременность и гигиена беременности.<br/> Признаки и сроки беременности.<br/> Понятие патронажа, виды патронажа.<br/> Особенности питания и образа жизни беременной женщины.</p>   |   |   |
| Тема 3.12. Основы ухода за младенцем.   | <p><b>Основы ухода за младенцем.</b><br/> Физиологические особенности развития новорождённых детей.<br/> Основные мероприятия по уходу за младенцами.<br/> Формирование основ ЗОЖ. Духовность и здоровье семьи.</p>   | 2 | 1 |
| Тема 3.13. Изучение и освоение основных приёмов оказания первой помощи при кровотечениях. | <p><b>Практическое занятие №13</b><br/> <b>Изучение и освоение основных приёмов оказания первой помощи при кровотечениях.</b><br/> - Правила наложения жгута при артериальном кровотечении в различных условиях;<br/> - Правила наложения закрутки (ремня и др. подручных средств) при артериальном кровотечении;<br/> - Правила прижатия артерии к кости (точки прижатия);<br/> - Правила максимального сгибания конечности при артериальном кровотечении;<br/> - Правила наложения давящей повязки при венозном кровотечении;<br/> - Правила наложения повязки при капиллярном кровотечении;<br/> - Правила оказания первой помощи при внутреннем кровотечении.</p> | 1 | 2 |
| Тема 3.14. Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания.                  | <p><b>Практическое занятие №14</b><br/> <b>Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания.</b><br/> - Определение признаков клинической и биологической смерти;<br/> - Правила проведения непрямого массажа сердца;<br/> - Правила проведения искусственного дыхания «изо рта в рот», «изо рта в нос» и др. способами;<br/> - Правила проведения реанимационных мероприятий в одиночку, 2-3 человеками.</p>   | 1 | 2 |

|  |   |          |          |
|--|---|----------|----------|
| <p>Тема 3.15. Изучение и освоение основных способов иммобилизации при травмах.</p> | <p><b>Практическое занятие №15</b><br/> <b>Изучение и освоение основных способов иммобилизации при травмах.</b><br/> - Определение признаков ушиба, растяжения связок, перелома;<br/> - Иммобилизация табельными медицинскими средствами;<br/> - Иммобилизация подручными средствами;<br/> - Правила транспортировки пострадавших.</p>  | <p>1</p> | <p>2</p> |
|  | <p><b>Самостоятельная работа № 6 (в форме презентации, доклада, сообщения, письменной работы в тетради):</b><br/> -ЗОЖ-основа укрепления и сохранения личного здоровья;<br/> - Факторы, способствующие укреплению здоровья;<br/> - Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы;<br/> - Роль ФК в сохранении здоровья;<br/> - Вредные привычки: их влияние на здоровье человека и общества.</p> | <p>4</p> | <p>3</p> |
|  | <p><b>Самостоятельная работа № 4 (в форме презентации, доклада, сообщения, письменной работы в тетради):</b><br/> - Компьютерные игры и их влияние на организм человека;<br/> - Особенности трудовой деятельности женщин и подростков;<br/> - Оказание первой помощи при бытовых травмах.</p>   | <p>4</p> | <p>3</p> |
|  | <p><b>Самостоятельная работа № 5 (в форме презентации, доклада, сообщения, письменной работы в тетради):</b><br/> - Профилактика инфекционных заболеваний;<br/> - СПИД-чума 21 века;<br/> - Духовность и здоровье семьи;</p>  | <p>3</p> | <p>3</p> |
|  | <p><b>Самостоятельная работа № 6 (в форме презентации, доклада, сообщения, письменной работы в тетради):</b><br/> -Первая помощь при острой сердечной и кровеносной недостаточности (инсульт, ишемия, стенокардия, инфаркт);<br/> - Рождение ребёнка –высшее чудо на Земле;<br/> - Как стать долгожителем?</p>  | <p>3</p> | <p>3</p> |

|  |  |                                 |            |
|--|--|---------------------------------|------------|
|  | - Политика государства по поддержке семьи. |                                 |            |
|  |  | <b>Дифференцированный зачет</b> | 1          |
|  |  | <b>ИТОГО:</b>                   | <b>103</b> |
|  |  |                                 | 3          |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. –продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета ОБЖ.

##### ***Оборудование учебного кабинета:***

- Символы России (флаг, герб, гимн, портрет президента);
- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- шкафы для хранения наглядных пособий, учебной литературы и методической литературы;
- настенные планшеты по разделам программы.

##### ***Технические средства обучения:***

- аудио- и видеоаппаратура;
- проектор мультимедиа;
- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- набор видеофильмов по основным разделам программы.

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

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

##### ***Основные источники:***

1. Микрюков, В.Ю. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник / В.Ю. Микрюков. – М.:КНОРУС, - 2018. Текст: непосредственный
2. Косолапова, Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности :учебник / Н.В. Косолапова. – М.:Академия, 2016. - Текст: непосредственный
3. Арустамов, Э.А. Безопасность жизнедеятельности: учебник / Э.А. Арустамов. – М.: Академия, 2016. – 208 с. - Текст: непосредственный.

##### ***Дополнительные:***

1. Основы безопасности жизнедеятельности: информационно-методическое издание / учредитель Министерство РФ по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий; редакционная коллегия А.Г. Григорьевич

(гл. редактор) [и др.]. – Москва, 2019 - . – 64 - 68 с. – Ежемес. – Текст: непосредственный.

2019, 2020, № 1-12. – 5652 экз.; 2018, № 1-12. – 5085 экз.

2. Честь Отечества: международный журнал / учредитель Российский союз неправительственных организаций «Отечество»; редакционная коллегия: А.Воловик (гл. редактор) [и др.]. – Москва, 2018 - . – 52 - 58 с. – Ежемес. – Текст: непосредственный.

2018, № 1- 12. – 10000 экз.; 2017, № 1-12. – 10000 экз.

3. Никифоров, Л.Л. Безопасность жизнедеятельности : учеб.пособие / Л.Л. Никифоров, В.В. Персиянов. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 297 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-014043-8 (print) ; ISBN 978-5-16-106878-6 (online). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/1017335> (дата обращения: 24.05.2020)

4. Мельников, В. П. Безопасность жизнедеятельности : учебник / В.П. Мельников, А.И. Куприянов, А.В. Назаров; под ред. проф. В.П. Мельникова — Москва : КУРС, НИЦ ИНФРА-М, 2017. — 368 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-102385-3. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/780649> (дата обращения: 24.05.2020)

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

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)  | Формы и методы контроля и<br>оценки результатов обучения                  |
|--|---|
| <b>Умения:</b>   |   |
| владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;   | Текущий контроль,<br>Практические занятия<br>Самостоятельная работа       |
| пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;  | Промежуточный контроль,<br>Практические занятия<br>Самостоятельная работа |
| оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе.  | Итоговый контроль,<br>Практические занятия<br>Самостоятельная работа      |
| <b>Знания:</b>   |   |
| основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него; | Текущий контроль,<br>Тест,<br>Самостоятельная работа                      |
| потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;  | Текущий контроль,<br>Письменная работа,<br>Самостоятельная работа         |
| основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;                       | Текущий контроль,<br>Письменная работа,<br>Самостоятельная работа         |
| порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;   | Текущий контроль,<br>Тест<br>Самостоятельная работа                       |
| основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;   | Текущий контроль,<br>Тест,<br>Самостоятельная работа                      |
| основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;                              | Текущий контроль,<br>Письменная работа,<br>Самостоятельная работа         |
| состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;  | Текущий контроль,<br>Письменная работа,<br>Самостоятельная работа         |
| основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;      | Текущий контроль,<br>Письменная работа,<br>Самостоятельная работа         |

|  |   |
|--|---|
| требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника | Промежуточный контроль,<br>Письменная работа,<br>Самостоятельная работа |
| предназначение, структуру и задачи РСЧС;                                       | Текущий контроль,<br>Письменная работа,<br>Самостоятельная работа       |
| предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;                        | Текущий контроль,<br>Тест   |

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,  
ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

|  |              |
|--|--------------|
| № изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением; |              |
| <b>БЫЛО</b>  | <b>СТАЛО</b> |
|  |              |
| Основание:<br>Подпись лица внесшего изменения                  |              |