

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:

ФИО: Нестерова Людмила Викторовна

Должность: Директор филиала Инди (филиал) ФГБОУ ВО "ЮГУ"

Дата подписания: 09.02.2022 15:31:47

Уникальный программный ключ:

381fbc5f0c4ccc6e500e8bc981c2

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Индустриальный институт (филиал)

Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения

высшего образования «Югорский государственный университет»

(Инди (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Инди (филиал) ФГБОУ

ВО «ЮГУ»

Инди (филиал)

ФГБОУ ВО

01.09.2021г

Нестерова Л.В.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

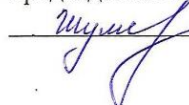
ОУД.08 Основы безопасности жизнедеятельности

08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования  
промышленных и гражданских зданий

Нефтеюганск  
2021

РАССМОТРЕНО:

Предметной цикловой  
комиссией МиЕНД  
протокол № 10 от 10.06.2021г.  
председатель ЦКК

 Ю.Г. Шумский

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора  
по УВР

 / О.В. Гарбар

Заместитель директора  
по УПР

 / О.В. Селютина

Заведующий учебно-  
методическим кабинетом

 / Н.И. Савватеева

Заведующий библиотекой

 / С.А. Панчева

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (ред. от 11.12.2020) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 № 24480);
- Приказа Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 885 и Министерства просвещения Российской Федерации № 390 от 5.08.2020г. (ред. от 18.11.2020г.) «О практической подготовке обучающихся» (зарегистрировано в Минюсте России 11.09.2020г. № 59778);
- Рекомендаций, содержащие общие подходы к реализации образовательных программ среднего профессионального образования (отдельных их частей) в форме практической подготовки, утвержденных Министерством просвещения Российской Федерации от 14.04.2021г.
- Примерной программы, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 379 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»);
- Методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ СПО, утвержденных Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 20.04.2015 года № 06-830 вн.

Разработчики:

  
\_\_\_\_\_  
(подпись, МП)

О.С. Сагдатдинова  
\_\_\_\_\_  
(инициалы, фамилия)

Преподаватель  
\_\_\_\_\_  
(занимаемая должность)

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Пояснительная записка	4
2. Тематический план учебной дисциплины	7
3. Содержание учебной дисциплины	9
4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебной дисциплины	15
5. Условия реализации рабочей программы для инвалидов и лиц с ОВЗ	15
6. Характеристика основных видов деятельности обучающихся	17
7. Информационные источники	19

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначена для освоения программы подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий с получением среднего общего образования и реализуется на 1 курсе очной формы обучения.

Рабочая 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).

Данная рабочая программа учитывает возможности реализации учебного материала и создания специальных условий для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ).

Обучение инвалидов и лиц с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. В филиале создаются специальные условия для получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (Часть 10 статьи 79 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Образовательный процесс для инвалидов и лиц с ОВЗ осуществляется в едином потоке со сверстниками, не имеющими таких ограничений.

Рабочая программа может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в предусмотренных законодательством формах обучения или при их сочетании, при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся.

Содержание рабочей 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.

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 учебная дисциплина является начальной ступенью в освоении норм и правил безопасности и обеспечении комфортных условий жизнедеятельности.

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

обязанность, основы медицинских знаний.

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 вовремя 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;

В рабочей программе представлен перечень тем рефератов (докладов) и индивидуальных проектов для организации дополнительной внеаудиторной работы обучающихся.

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» максимальная учебная нагрузка составляет 70 часов, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка – 70 часов: лекций — 54 часа; практических занятий — 16 часов.

Итоговой формой контроля является **дифференцированный зачет**.

## 2. Тематический план учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Макс. нагрузка обуч., часов	Лекции, часов	Практические занятия., часов
<b>Введение. Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>4</b>
Тема 1.1. ЗОЖ – основа укрепления и сохранения личного здоровья	4	2	2
Тема 1.2. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека	2	2	
Тема 1.3. Вредные привычки и их профилактика	2	2	
Тема 1.4. Правила и безопасность дорожного движения	4	2	2
Тема 1.5. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.	2	2	
Тема 1.6. Правовые основы взаимоотношения полов.	2	2	
<b>Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>4</b>
Тема 2.1. Общие понятия и классификация ЧС природного и техногенного характера.	2	2	
Тема 2.2. Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера и правила поведения при возникновении таких ЧС.	4	2	2
Тема 2.3. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС)	2	2	
Тема 2.4. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны. Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций.	2	2	
Тема 2.5. Современные средства поражения и их поражающие факторы. Организация инженерной защиты населения.	2	2	
Тема 2.6. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимых в зонах чрезвычайных ситуаций	2	2	
Тема 2.7. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника.	4	2	2
Тема 2.8. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан	2	2	
<b>Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>2</b>
Тема 3.1 История создания Вооруженных Сил России (ВС РФ)	2	2	
Тема 3.2. Организационная структура ВС РФ	2	2	
Тема 3.3. Воинская обязанность	2	2	
Тема 3.4. Призыв на военную службу	4	2	2
Тема 3.5. Боевые традиции ВС РФ	2	2	
Тема 3.6. Символы воинской чести. Ритуалы ВС РФ	2	2	

<b>Раздел 4. Основы оказания первой помощи</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>6</b>
Тема 4.1. Общие правила оказания первой помощи	2	2	
Тема 4.2. Травмы и их виды. Первая помощь при травматических повреждениях.	4	2	2
Тема 4.3. Кровотечения и их виды. Первая помощь при кровотечениях.	4	2	2
Тема 4.4. Основные виды и степени ожогов, отморожений. Первая помощь при ожогах и отморожениях.	2	2	
Тема 4.5. Первая помощь при отсутствии сознания, остановке сердца.	4	2	2
Тема 4.6. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.	2	2	
Тема 4.7. Здоровье родителей и здоровье будущего ребёнка.	2	2	
<b>Итого:</b>	<b>70</b>	<b>54</b>	<b>16</b>



### **3. 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 специальностей СПО.

#### **РАЗДЕЛ 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья**

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

Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. Факторы, способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня, труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья. Влияние двигательной активности на здоровье человека. Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровье человека.

##### **Практическое занятие №1**

Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.

##### **Тема 1.2. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека**

Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов.

##### **Тема 1.3. Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика**

Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности.

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

Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.

##### **Тема 1.4. Правила и безопасность дорожного движения**

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

##### **Практическое занятие № 2**

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

##### **Тема 1.5. 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.

### **Тема 1.6. Правовые основы взаимоотношения полов**

Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи. Основы семейного права в Российской Федерации. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка».

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

### **Тема 2.1. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера**

Авария, катастрофа, стихийное бедствие. Классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

### **Тема 2.2. Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера и правила поведения при возникновении таких чрезвычайных ситуаций**

Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.).

#### **Практическое занятие №3**

Изучение и отработка моделей поведения в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.

### **Тема 2.3. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)**

История создания РСЧС, предназначение, структура, задачи, решаемые для защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

### **Тема 2.4. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны. Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций**

Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура гражданской обороны РФ. Обучение населения способам защиты от чрезвычайных ситуаций.

### **Тема 2.5. Современные средства поражения и их поражающие факторы. Организация инженерной защиты населения**

Мероприятия по защите населения. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций. Инженерная защита, виды защитных сооружений. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях.

### **Тема 2.6. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций**

Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после их пребывания в зонах заражения.

### **Тема 2.7. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника**

Меры безопасности для населения, оказавшегося на территории военных действий.

#### **Практическое занятие № 4**

Составление алгоритма действий при угрозе возникновения террористического акта.

### **Тема 2.8. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.**

МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Другие государственные службы в области безопасности.

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

### **Тема 3.1. История создания Вооруженных Сил России**

Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии. Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение. Основные предпосылки проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе.

### **Тема 3.2. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации**

Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск. Их состав и предназначение.

### **Тема 3.3. Воинская обязанность**

Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет.

### **Тема 3.4. Призыв на военную службу**

Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части.

### **Практическое занятие № 5**

Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.

### **Тема 3.5. Боевые традиции Вооруженных Сил России**

Патриотизм и верность воинскому долгу — основные качества защитника Отечества. Воинский долг — обязанность по вооруженной защите Отечества. Дни воинской славы России — дни славных побед. Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России. Дружба, войсковое товарищество — основа боевой готовности частей и подразделений. Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений. Войсковое товарищество — боевая традиция Российской армии и флота.

### **Тема 3.6. Символы воинской чести. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации**

Боевое знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы. Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе. Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения боевого знамени воинской части. Вручение

личному составу вооружения и военной техники. Проводы военнослужащих, уволенных в запас или отставку.

## **РАЗДЕЛ 4. Основы оказания первой помощи**

### **Тема 4.1. Общие правила оказания первой помощи**

Общие правила оказания первой помощи. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Признаки жизни.

### **Тема 4.2. Травмы и их виды. Первая помощь при травматических повреждениях**

Понятие травм и их виды. Первая помощь при травмах различных областей тела.

#### **Практическое занятие № 6**

Изучение и освоение основных приёмов оказания первой помощи при травмах опорно-двигательного аппарата.

### **Тема 4.3. Кровотечение и их виды. Первая помощь при кровотечениях**

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.

#### **Практическое занятие № 7**

Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях. Правила наложения кровоостанавливающего жгута.

### **Тема 4.4. Основные виды и степени ожогов, отморожений. Первая помощь при ожогах и отморожениях**

Понятие, основные виды и степени ожогов, отморожений. 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. Последствия воздействия низких температур на организм человека. Первая помощь при отморожениях.

### **Тема 4.5. Первая помощь при отсутствии сознания, остановке сердца.**

Признаки обморока. Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца). Основные причины остановки сердца. Признаки расстройства кровообращения и клинической смерти.

#### **Практическое занятие № 8**

Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания.

### **Тема 4.6. 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.

### **Тема 4.7. 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.

### Перечень практических работ

№ п/п	Тема	Вид и название практических работ	Кол-во часов
1	Тема 1.1.	Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.	2
2	Тема 1.4.	Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств, при организации дорожного движения.	2
3	Тема 2.2.	Изучение и отработка моделей поведения в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.	2
4	Тема 2.7.	Составление алгоритма действий при угрозе возникновения террористического акта.	2
5	Тема 3.4.	Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.	2
6	Тема 4.2.	Изучение и освоение основных приёмов оказания первой помощи при травмах опорно-двигательного аппарата.	2
7	Тема 4.3.	Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях. Правила наложения кровоостанавливающего жгута.	2
8	Тема 4.5.	Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания.	2
<b>Итого:</b>			<b>16</b>

## Перечень тем рефератов (докладов), индивидуальных проектов

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

#### **4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности»**

Для освоения учебной дисциплины имеется учебная аудитория Основы безопасности жизнедеятельности. Помещение кабинета удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов и оснащено типовым оборудованием.

В кабинете имеется мультимедийное оборудование, посредством которого обучающиеся могут просматривать визуальную информацию.

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

- УМК преподавателя;
- наглядные пособия (комплекты учебных таблиц, стендов, схем, плакатов, портретов - выдающихся ученых в области обеспечения безопасной жизнедеятельности населения и др.);
- информационно-коммуникативные средства;
- средства индивидуальной защиты органов дыхания (СИЗ).

В процессе освоения рабочей программы учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» обучающиеся имеют возможность доступа:

- к электронным учебным материалам по основам безопасности жизнедеятельности, имеющимся в свободном доступе в сети Интернет (электронным книгам, практикумам, тестам).

#### **5. Условия реализации рабочей программы для инвалидов и лиц с ОВЗ**

При реализации рабочей программы учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» для инвалидов и лиц с ОВЗ в едином потоке со сверстниками, не имеющими таких ограничений, нормативный срок освоения программы не увеличивается.

Для инвалидов и лиц с ОВЗ обучение проводится с учетом особенностей их психофизического развития, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

При изучении учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» для инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечивается соблюдение следующих общих требований:

- осуществление процесса обучения для инвалидов и лиц с ОВЗ в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья;
- индивидуальное консультирование инвалидов и лиц с ОВЗ;
- пользование необходимыми техническими средствами обучения;
- организации рабочего места для инвалидов и лиц с ОВЗ;
- обеспечение печатными и электронными образовательными ресурсами (учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

В зависимости от конкретного вида ограничения здоровья (нарушения слуха (глухие, слабослышащие), нарушения зрения (слепые, слабовидящие), нарушения опорно-двигательного аппарата и др.) обеспечивается соблюдение следующих общих требований:

- обеспечение индивидуального равномерного освещения не менее 300 люкс;
- для выполнения заданий инвалидам и лицам с ОВЗ при необходимости предоставляется увеличивающиеся устройство;

- задания для практических, лабораторных, самостоятельных и иных работ оформляются увеличенным шрифтом;
- по желанию обучающихся текущий и итоговый контроль знаний по учебной дисциплине проводится в письменной, устной и иной удобной форме.

Реализация рабочей программы учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю данной программы и прошедших обучение по программе «Инклюзивное образование в ВУЗе».



## 6. Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
Введение	<p>Различение основных понятий и теоретических положений основ безопасности жизнедеятельности, применение знаний дисциплины для обеспечения своей безопасности.</p> <p>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.</p>
1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья населения	<p>Определение основных понятий о здоровье и здоровом образе жизни.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Моделирование социальных последствий пристрастия к наркотикам.</p> <p>Моделирование ситуаций по организации безопасности дорожного движения.</p> <p>Характеристика факторов, влияющих на репродуктивное здоровье человека.</p> <p>Моделирование ситуаций по применению правил сохранения и укрепления здоровья.</p>
2. Государственная система обеспечения безопасности населения	<p>Усвоение общих понятий чрезвычайных ситуаций, классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера по основным признакам, характеристика особенностей ЧС различного происхождения.</p> <p>Выявление потенциально опасных ситуаций для сохранения жизни и здоровья человека, сохранения личного и общественного имущества при ЧС.</p> <p>Моделирование поведения населения при угрозе и возникновении ЧС.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
3. Основы обороны государства и воинская обязанность	<p>Различение основных понятий военной и национальной безопасности, освоение функций и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, характеристика основных этапов создания Вооруженных Сил России.</p>

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
	<p>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.</p> <p>Характеристика требований воинской деятельности, предъявляемых к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина; характеристика понятий «воинская дисциплина» и «ответственность»; освоение основ строевой подготовки.</p> <p>Определение боевых традиций Вооруженных Сил России, объяснение основных понятий о ритуалах Вооруженных Сил Российской Федерации и символах воинской чести.</p>
4. Основы медицинских знаний	<p>Освоение основных понятий о состояниях, при которых оказывается первая помощь; моделирование ситуаций по оказанию первой помощи при несчастных случаях.</p> <p>Характеристика основных признаков жизни.</p> <p>Освоение алгоритма идентификации основных видов кровотечений, идентификация основных признаков теплового удара.</p>

## 7. Информационные источники

### Основные источники

1. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студентов учреждений СПО / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. – 6-е изд., стер. - Москва: Академия, 2019. – 368 с.- ISBN 978-5-4468-7894-9. –Текст: непосредственный.
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: <http://biblio-online.ru/bcode/450781> (дата обращения: 07.06.2021).
3. Каракеян, В. И. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 313 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04629-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/450749> (дата обращения: 07.06.2021).
4. Сычев, Ю. Н. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие / Ю. Н. Сычев. — Москва: ИНФРА-М, 2019. - 204 с. - ISBN 978-5-16-015260-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1021141> (дата обращения: 07.06.2021).
5. Мельников, В. П. Безопасность жизнедеятельности: учебник / В.П. Мельников, А.И. Куприянов, А.В. Назаров; под ред. проф. В.П. Мельникова — М.: КУРС, НИЦ ИНФРА-М, 2020. — 368 с. - ISBN 978-5-906923-11-0. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1069174> (дата обращения: 07.06.2021).
6. Никифоров, Л.Л. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие / Л.Л. Никифоров, В.В. Персиянов. — Москва: ИНФРА-М, 2019. — 297 с. - ISBN 978-5-16-014043-8 (print); ISBN 978-5-16-106878-6 (online). - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1017335> (дата обращения: 07.06.2021).

### Дополнительные источники

1. Микрюков, В. Ю. Основы военной службы: строевая, огневая и тактическая подготовка, военная топография: учебник / В.Ю. Микрюков. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2020. — 384 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-00091-623-0. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1042611> (дата обращения: 07.06.2021). – Режим доступа: по подписке.
2. Обеспечение безопасности при чрезвычайных ситуациях: учебник / В. А. Бондаренко, С. И. Евтушенко, В. А. Лепихова [и др.]. - 2-е изд. - Москва: РИОР: ИНФРА-М, 2020. - 224 с. - ISBN 978-5-369-01784-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1064078> (дата обращения: 07.06.2021).

### Интернет-ресурсы

1. МЧС РФ: официальный сайт. - URL: [www.mchs.gov.ru](http://www.mchs.gov.ru) - Текст: электронный.
2. МВД РФ: официальный сайт. - URL: [www.mvd.ru](http://www.mvd.ru) - Текст: электронный
3. Министерство обороны РФ: официальный сайт. - URL: [www.mil.ru](http://www.mil.ru) - Текст: электронный
4. ФСБ РФ: официальный сайт. - URL: [www.fsb.ru](http://www.fsb.ru) - Текст: электронный
5. Центральный музей Военно-Воздушных Сил РФ: официальный сайт. - URL: [www.monino.ru](http://www.monino.ru) - Текст: электронный.
6. Электронная библиотечная система Znanium: сайт.- URL: <https://znanium.com/> \_ Текст: электронный.
7. Электронная библиотечная система Юрайт: сайт. - URL: <https://urait.ru> - Текст: электронный.