

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОДБ.04 Основы безопасности жизнедеятельности  
(базовый уровень)**

для студентов, обучающихся по специальности  
**49.02.01 Физическая культура**

**(углубленная подготовка)**

**Курган 2022**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. N 413 (с изменениями и дополнениями), примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» (базовый уровень) для профессиональных образовательных организаций от 2022 г., плана мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, примерной рабочей программы воспитания и на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования и в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 27.10.2014 г. № 1355 по специальности

**49.02.01**

*код*

**Физическая культура**

*наименование специальности*

**Разработчики:**

|   | <b>Фамилия, имя, отчество</b>   | <b>Ученая степень (звание)<br/>[квалификационная<br/>категория]</b> | <b>Должность</b> |
|---|---------------------------------|---|------------------|
| 1 | Русаков Алексей<br>Владимирович |   | преподаватель    |

| <b>Рассмотрено на заседании МО МК по физической культуре</b> |   |                          |                    |
|--|---|--------------------------|--------------------|
|  | <b>Фамилия, имя, отчество<br/>руководителя МО</b> | <b>Дата заседания МО</b> | <b>№ протокола</b> |
| 1  | Беляева Татьяна Васильевна                        | 29.08.2022               | 1                  |

| <b>Согласовано на заседании научно-методического совета</b> |                    |
|---|--------------------|
| <b>Дата заседания НМС</b>                                   | <b>№ протокола</b> |
| 30.08.2022  | 1                  |

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Учебная дисциплина «**Основы безопасности жизнедеятельности**» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.

## 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

| Код    | Наименование общих компетенций   |
|--------|--|
| ОК 1.  | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес  |
| ОК 2.  | Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество   |
| ОК 3.  | Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях  |
| ОК 4.  | Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития                    |
| ОК 5.  | Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности   |
| ОК 6.  | Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами  |
| ОК 7.  | Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса |
| ОК 8.  | Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации                     |
| ОК 9.  | Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.   |
| ОК 10. | Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей  |
| ОК 11. | Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм  |

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня

изучения (ПРб) результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования

| <b>Коды результатов</b> | <b>Планируемые результаты освоения дисциплины включают</b>  |
|-------------------------|---|
| ЛР 03                   | Готовность к служению Отечеству, его защите   |
| ЛР 11                   | Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков  |
| ЛР 12                   | Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь  |
| ЛР 13                   | Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем  |
| ЛР 14                   | Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности   |
| МР 01                   | Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях |
| МР 02                   | Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты  |
| МР 03                   | Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания  |
| МР 04                   | Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников     |
| МР 05                   | Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности               |
| МР 06                   | Умение определять назначение и функции различных социальных институтов  |
| МР 07                   | Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей  |
| ПРб 01                  | Сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической  |

|         |   |
|---------|---|
|         | безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищённость личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора   |
| ПР6 02  | Знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз  |
| ПР6 03  | Сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения   |
| ПР6 04  | Сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности  |
| ПР6 05  | Знание распространённых опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера  |
| ПР6 06  | Знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.)  |
| ПР6 07. | Знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций  |
| ПР6 08  | Умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники   |
| ПР6 09  | Умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях   |
| ПР6 10  | Знание основ обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка |
| ПР6 11  | Знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе   |
| ПР6 12  | Владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике   |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы   | Объем в часах |
|--|---------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>  | <b>40</b>     |
| <b>1. Основное содержание</b>                              | <b>28</b>     |
| в т. ч.:   |               |
| теоретическое обучение                                     | 22            |
| практические занятия                                       | 4             |
| <b>2. Профессионально ориентированное содержание</b>       | <b>14</b>     |
| в т. ч.:   |               |
| теоретическое обучение                                     | 4             |
| практические занятия                                       | 10            |
| <b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)</b> |               |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем          | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем в часах | Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|--------------------------------------|---|---------------|---|
|                                      | 2 семестр   | 26/14         |   |
| <i>Основное содержание</i>           |   |               |   |
| Раздел 1                             | Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья   | 4/2           | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ПР6 06, ПР6 07, ПР6 09, ЛР 12, ЛР 14, МР 01, МР 02, МР 04, МР 03, МР 05<br><br>ОК 1-11  |
| Тема 1.2<br>Психологическое здоровье | Угроза снижения психологического здоровья населения, роста психических расстройств и заболеваний. Рост преступлений на основе психических отклонений, в том числе в молодежной среде. Инфантилизм молодого поколения. | 2             | ПР6 06, ПР6 08, ЛР 11, ЛР 12, МР 02   |



|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  | <p>Требования к психическим и морально-этическим качествам человека. Основные понятия о психологической совместимости членов группы, бригады, коллектива. Диагностика и доврачебная помощь при истерии, шоке, панической атаке.</p> <p>Влияние психоактивных веществ на здоровье человека. Профилактика употребления психоактивных веществ.</p> <p>Влияние двигательной активности на эмоциональное состояние человека.</p> <p>Личная гигиена и ее значение для психологического здоровья человека.</p> <p>Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции.</p>   |   | ОК 1-11   |
| <p><b>Тема 1.3</b> Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов</p> | <p>Окружающая среда: природная, техногенная, социальная, производственная. Виды негативных факторов по происхождению: природные, биологические, экологические, техногенные, социальные и антропогенные.</p> <p>Воздействие негативных факторов на человека и среду обитания. Глобальное и региональное загрязнение среды (водной, воздушной, почв) объектами экономики (энергетики, промышленности, транспорта, сельского хозяйства).</p> <p>Биологические опасности.</p> <p>Техногенные аварии. Социальные и антропогенные факторы техногенных аварий. Глобальная инфантилизация, низкий профессионализм персонала как фактор ЧС разного происхождения</p> | 1 | <p>ПР6 01, ПР6 05, ПР6 08<br/>ЛР 14,<br/>МР 04</p> <p>ОК 1-11</p>         |
|  | <i>Профессионально ориентированное содержание</i>   |   |   |
|  | <i>Практическое занятие № 1. Изучение комплекса опасностей на рабочем месте специалиста (мастерской, учебном полигоне, производстве)</i>  | 1 | <p>ПР6 01, ПР6 05, ПР6 08,<br/>ЛР 13, ЛР 14,<br/>МР 04<br/>ОК 1-11</p>    |
| <p><b>Тема 1.4</b> Правила и безопасность дорожного движения. Безопасное пользование всеми средствами передвижения</p>   | <p>Правила содержания и эксплуатации техники. Техника безопасности. Правила и безопасность дорожного движения. Модели поведения пешехода, велосипедиста, пассажира и водителя транспортного средства при организации дорожного движения. Отработка моделей поведения при ЧС на транспорте, на производстве, в цеху, при транспортировке и настройке инфокоммуникационных сетей. Средства и методы самообороны. Отработка навыков самообороны при нападении в подъезде, в лифте, в замкнутом пространстве, на улице.</p>   | 1 | <p>ПР6 05, ПР6 07, ПР6 09<br/>ЛР 14,<br/>МР 01, МР 03,</p> <p>ОК 1-11</p> |

|   |   |            |  |
|---|---|------------|--|
|   | <b>Практическое занятие № 2.</b> Отработка моделей поведения в ЧС на транспорте.  | 1          | Прб 01,<br>ЛР 14,<br>МР 04<br><br>Прб 07, Прб 09,<br>ЛР 11,<br>МР 05<br><br>ОК 1-11          |
| <b>Раздел 2.</b>  | <b>Государственная система обеспечения безопасности населения</b>   | <b>5/5</b> | Прб 02, Прб 05,<br>Прб 07, Прб 08,<br>Прб 09<br>ЛР 11,<br>МР 02, МР 03, МР 05<br><br>ОК 1-11 |
| <b>Тема 2.1</b> Изучение и отработка моделей поведения при ЧС | Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания. Правила поведения в условиях чрезвычайной ситуации. Отработка поведения при ЧС. Умение организовать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций. Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии: ЧС или катастрофа. Вынос пострадавшего из задымленного помещения | 1          | Прб 07, Прб 09,<br>ЛР 11,<br>МР 05, МР 03<br><br>ОК 1-11                                     |
|   | <b>Профессионально ориентированное содержание</b>   |            |  |
|   | <b>Практическое занятие № 3.</b> Изучение и отработка моделей поведения при ЧС на учебном полигоне, производственном участке проведения профессиональных работ  | 1          | Прб 07, Прб 09,<br>ЛР 11, ЛР 13,<br>МР 05, МР 07<br><br>ОК 1-11                              |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <b>Тема 2.2</b> Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) | История создания единой государственной системы предупреждения и ликвидации ЧС: ее предназначение, структура, задачи. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций. Структура и органы управления гражданской обороны. Изучение первичных средств пожаротушения. Отработка навыков оказания помощи пострадавшим при асфиксии, ожогах. Отработка порядка и правил действий при пожаре с использованием первичных средств пожаротушения                           | 1 | Прб 07, Прб 09, ЛР 11, МР 05, МР 07<br><br>ОК 1-11                   |
|   | <i>Профессионально ориентированное содержание</i>   |   |  |
|   | <i>Практическое занятие № 4. Отработка порядка и правил действий при пожаре с использованием первичных средств пожаротушения в условиях профессиональной деятельности специалиста</i>   | 1 | Прб 07, Прб 09, ЛР 11, МР 05, МР 07<br><br>ОК 1-11                   |
| <b>Тема 2.3</b> Современные средства поражения и их поражающие факторы                                  | Классификация средств поражения. Химическое, ядерное, бактериологическое оружие. Средства коллективной и индивидуальной защиты: порядок и правила их использования. Виды защитных сооружений. Эвакуация населения. Умение определять количество необходимого оборудования для защиты коллектива от поражающих факторов. Отработка навыков пользования СИЗ. Сдача нормативов по надеванию противогаза, общевойскового защитного костюма, средств индивидуальной защиты | 1 | Прб 05, Прб 07, МР 02<br><br>ОК 1-11                                 |
|   | <i>Практическое занятие № 5. Отработка навыков пользования СИЗ: противогаз (ватно-марлевая повязка, респиратор). Сдача нормативов по надеванию противогаза, общего защитного костюма, средств индивидуальной защиты при работе с животными</i>  | 1 | Прб 05, Прб 07, ЛР 11, ЛР 12<br><br>ОК 1-11                          |
| <b>Тема 2.4</b> Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта                         | Понятие о терроре, террористическом акте. Опасности террористического акта. Психология террористов. Модели поведения при стрельбе, при захвате в качестве заложника.  | 1 | Прб 01, Прб 03, Прб 05, Прб 08, МР 02<br>ЛР 11, ЛР 12<br><br>ОК 1-11 |

|   |  |            |  |
|---|--|------------|--|
| <b>Тема 2.5</b><br>Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан | Структура и порядок работы МЧС, МВД, Росгвардии, службы скорой медицинской помощи, службы медицины катастроф. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор). Правовые основы взаимодействия граждан с органами защиты населения   | 1          | ПР6 02,<br>ЛР 11,<br>МР 02, МР 06<br><br>ОК 1-11                                 |
|   | <i><b>Профессионально ориентированное содержание</b></i>   |            |  |
|   | <i><b>Практическое занятие № 6 (экскурсия).</b> Ознакомление с работой службы по охране здоровья и безопасности граждан в регионе (по выбору педагога с учетом получаемой специальности/профессии).</i>  | 2          | <i>ПР6 02,<br/>ЛР 12, ЛР 13,<br/>МР 04, МР 05, МР 06, МР 07<br/><br/>ОК 1-11</i> |
| <b>Раздел 3</b>   | <b>Основы обороны государства и воинская обязанность</b>   | <b>2/0</b> | ПР6 02, ПР6 10,<br>ПР6 11,<br>ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03,<br>МР 05<br><br>ОК 1-11       |
| <b>Тема 3.1</b> История создания Вооруженных Сил России                             | Организация вооруженных сил Московского государства. Военные реформы: Ивана Грозного; Петра I; Реформа 19 века. Советские вооруженные силы их структура и предназначение. Современная военная реформа. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации: виды ВС РФ (сухопутные войска, воздушно-космические силы, военно-морской флот); рода войск (ракетные войска стратегического назначения, воздушно-десантные войска). Их предназначение. Воинские звания. Знаки отличия | 1          | ПР6 02, ПР6 10,<br>ПР6 11,<br>ЛР01, ЛР02, ЛР03,<br>МР 05<br><br>ОК 1-11          |
| <b>Тема 3.2</b> Воинская обязанность и воинский учет                                | Основные понятия воинской обязанности и воинского учета. Постановка граждан на воинский учет. Категории годности. Медицинское освидетельствование граждан при первоначальной постановке на воинский учет. Альтернативная гражданская служба. Служба по контракту   | 1          | ПР6 10, ПР6 11<br>ЛР 03,<br>МР 01, МР 04<br><br>ОК 1-11                          |
| <i><b>Профессионально ориентированное содержание</b></i>                            |  |            |  |

|   |   |            |   |
|---|---|------------|---|
| <b>Раздел № 1</b>                               | <b>Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья</b>  | <b>4/4</b> | ПРб 01, ПРб 04,<br>ПРб 05<br>ЛР 12, ЛР 13,<br>МР 01, МР 02<br><br>ОК 1-11 |
| <b>Тема 1.1</b> Здоровье и здоровый образ жизни | <b>Продолжение жизни как закон и смысл человека и общества</b> (бинарное теоретическое занятие).<br>Смысл Живого мира – не прекращение процесса Жизни. Прогресс и регресс: условия и признаки процессов. Смысл жизни Человека как части Живого мира. Определение смысла жизни в мировых религиях. Понимание смысла жизни человека в философии и психологии.<br>Понятия о реализации и самореализации Человека (А. Маслоу, пирамида Дилтса и др.) Важнейшие аспекты самореализации: жизненные Цели, Мечта. Творчество, раскрытие способностей. Любовь к Делу. Профессиональная самореализация. Примеры из жизни известных людей, преодолевших массу преград на пути к Мечте и самореализации в своем Деле.<br>Смысл и реальность ограничивающих факторов в самореализации: Время и жизненная энергия. Понятие «Тайминга» - все вовремя. Понятие жизненного норматива как сбережения ресурса времени.<br>Характеристики и отличие Взрослого человека и Ребенка. Характеристики подросткового и периода. Нарушения и сбои в развитии.<br>Глубокое планирование собственной жизни как признак взрослого человека. Разветвленное, комбинированное планирование, допуск худших сценариев и понимание подготовки к ним | <b>2</b>   | ПРб 01, ПРб 04,<br>ПРб 05<br>ЛР 12, ЛР 13,<br>МР 01, МР 02<br><br>ОК 1-11 |
|   | Общие понятия о здоровье. Значение здоровья при допуске к профессиональным работам. Медицинский осмотр. Особенности и профилактика профессиональных заболеваний. Риск профессиональных заболеваний и способы их профилактики. Рациональное питание и его значение для здоровья. Забота о жизни и здоровье специалистов при проведении работ на производственных участках. Региональные условия для занятия спортом и оздоровления граждан. Влияние вредных привычек на профессиональное долголетие  | <b>2</b>   | ПРб 04, ПРб 08,<br>ЛР 11, ЛР 12<br>МР 04, МР 05<br><br>ОК 1-11            |

|  |  |             |   |
|--|--|-------------|---|
|  | <i><b>Практическое занятие № 7.</b> Планирование действий на ближайшие 5-10 лет</i>  | 2           | ПРб 04, ПРб 08,<br>ЛР 11, ЛР 12, ЛР<br>13<br>МР 01<br><br>ОК 1-11 |
|  | <i><b>Практическое занятие № 8.</b> Составление научно-обоснованного пищевого рациона для работника по специальности 49.02.01 Физическая культура</i>  | 2           | ПРб 04, ПРб 08,<br>ЛР 11, ЛР 12, ЛР<br>13<br>МР 01<br><br>ОК 1-11 |
| <b>Раздел 4.</b>   | <b>Основы медицинских знаний</b>   | <b>11/3</b> | Прб 07, ПРб 12,<br>ЛР 12,<br>МР 01<br><br>ОК 1-11                 |
| <b>Тема 4.1</b> Понятие первой помощи  | Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Признаки жизни. Общие правила оказания первой помощи. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации» | 2           | Прб 07, ПРб 12<br>ЛР 12,<br>МР 01, МР 04, МР<br>05<br><br>ОК 1-11 |
| <b>Тема 4.2</b> Оказание первой помощи при остановке сердца, искусственная вентиляция легких | Порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим. Алгоритм оказания первой помощи при остановке сердца и асфиксии   | 1           | Прб 07, ПРб 12<br>ЛР 12,<br>МР 01, МР 02, МР<br>03<br><br>ОК 1-11 |
|  | <i><b>Практическое занятие № 9.</b> Оказание первой помощи при остановке сердца, искусственной вентиляции легких</i>   | 1           | Прб 07, ПРб 12<br>ЛР 12,<br>МР 01<br><br>ОК 1-11                  |

|  |   |          |  |
|--|---|----------|--|
| <b>Тема 4.3</b> Понятие травм и их виды  | Отработка навыков наложения повязок. Оказание помощи при ранениях. Работа в группах. Наложение шин. Первая помощь при проникающих ранениях грудной клетки, брюшной полости, черепа. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга. Первая помощь при переломах, травматизме на производстве. Помощь при электротравмах и ударах молнией. | 1        | Прб 07, ПРб 12<br>ЛР 12,<br>МР 01, МР 02, МР 03<br><br>ОК 1-11     |
| <b>Тема 4.4</b> Понятие и виды кровотечений  | Отработка навыков оказания первой помощи при кровотечении. Наложение повязок, жгута, закрутки. Правила оказания помощи при кровотечениях. Личная безопасность при оказании помощи. Оказание помощи при венозном, капиллярном, артериальном, смешанном и внутреннем кровотечении.  | 1        | Прб 07, ПРб12,<br>ЛР 12,<br>МР 01, МР 03<br><br>ОК 1-11            |
|  | <i>Профессионально ориентированное содержание</i>   |          |  |
|  | <i>Практическое занятие №10. Решение ситуационных задач</i>   | <i>1</i> | <i>Прб 07, ПРб 12,<br/>ЛР 12, ЛР 13<br/>МР 01<br/><br/>ОК 1-11</i> |
| <b>Тема 4.5</b> Первая помощь при ожогах, при воздействии низких температур            | Понятие, основные виды и степени ожогов. Первая помощь при термических ожогах, при химических ожогах. Основные признаки теплового удара. Основные степени отморожений. Порядок оказания помощи  | 2        | Прб 07, ПРб 12,<br>ЛР 12,<br>МР 01<br><br>ОК 1-11                  |
| <b>Тема 4.6</b> Первая помощь при попадании инородного тела в верхние дыхательные пути | Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей. Отработка навыков выполнения приема Геймлиха. Оказание помощи при удушье детей. Отработка мероприятий по оказанию помощи при отравлении. Острое и хроническое отравление   | 2        | Прб 07, ПРб 12,<br>ЛР 12,<br>МР 01, МР 02, МР 03<br><br>ОК 1-11    |

|   |   |           |   |
|---|---|-----------|---|
| <b>Тема 4.7</b> Первая помощь при инсульте, инфаркте, эпилепсии | Первая помощь при отсутствии сознания. Алгоритм оказания помощи при инсульте. Диагностика инсульта. Виды инсультов. Помощь при предынфарктном состоянии, алгоритм помощи пострадавшему. Виды эпилепсии, оказание помощи при эпилептическом припадке | 1         | Прб 07, ПРб 12, ЛР 12, МР 01, МР 02, МР 03<br><br>ОК 1-11 |
| <b>Тема 4.8</b> Первая помощь на воде. Помощь при утоплении     | Помощь пострадавшему на воде, правила транспортировки пострадавшего. Оказание помощи при утоплении  | 1         | Прб 07, ПРб 12, ЛР 12, МР 01, МР 02, МР 03<br><br>ОК 1-11 |
| <b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)</b>      |   | <b>1</b>  |   |
| <b>Всего:</b>   |   | <b>40</b> |   |



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

|       |  |  |
|-------|--|--|
|       | Реализация программы дисциплины предполагает наличие |  |
| 3.1.1 | учебного кабинета                                    | Основ безопасности жизнедеятельности     |
| 3.1.2 | лаборатории  |  |
| 3.1.3 | зала   | библиотека;                              |
|       |  | читальный зал с выходом в сеть Интернет. |
| 3.1.4 | мастерских   | нет                                      |

#### 3.1.5. Оборудование учебного кабинета и рабочих мест:

| №           | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Примечания |
|-------------|--|------------|
|             | <b>Кабинет основ безопасности жизнедеятельности</b>                  |            |
| 1.          | рабочие места по количеству обучающихся;                             | К          |
| <b>I.</b>   | <b>Технические средства обучения</b>                                 |            |
| 1.          | компьютер  | Д          |
| 2.          | мультимедийный проектор  | Д          |
| 3.          | экран  | Д          |
| 4.          | телевизор с универсальной подставкой                                 | Д          |
| 5.          | DVD-плеер  | Д          |
| 6.          | масштабный макет автомата Калашникова                                | Д          |
| <b>II.</b>  | <b>Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)</b>         |            |
| 1.          | Видеофильмы по разделам дисциплины                                   | Д          |
| 2.          | Презентации по разделам курса:                                       | Д          |
| <b>III.</b> | <b>Печатные пособия</b>  |            |
| 1.          | Тематические таблицы:  | Д          |
| <b>IV</b>   | <b>Учебно-методические материалы по дисциплине</b>                   |            |
| 1           | Материалы по теоретической части дисциплины:                         |            |
| -           | нормативно-правовые документы  |            |
| 2           | Материалы к практическим занятиям по дисциплине:                     |            |
| -           | индивидуальные средства защиты                                       | П          |
| -           | раздаточный материал   |            |
| -           | жгут кровоостанавливающий  | П          |
| 3           | Материалы по организации самостоятельной работы                      |            |
| 4           | Комплекты контрольно-оценочных средств                               | К          |
| <b>V.</b>   | <b>Тренажеры</b>   |            |
| 1           | Электронный тир  | Д          |
| <b>VI.</b>  | <b>Модели, макеты</b>  |            |
|             | Макет АК 74  | Д          |

#### Условные обозначения

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);  
К – полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);  
**П** – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.)

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

### **3.2.1. Основные издания**

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

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

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

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

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

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

### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993)

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

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

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

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

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