

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Загвоздина Любовь Генриховна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 22.03.2022 07:24:54  
Уникальный программный ключ:  
8ea9eca0be4f6fdd53da06ef676b3f826e1460eb

**Автономная некоммерческая организация  
профессионального образования  
«Челябинский колледж Комитент»**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины ОУДБ.06 «Основы безопасности жизнедеятельности»**

**для профессий социально-экономического профиля**

**программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих**

ОДОБРЕНА

На заседании ЦМК «Общеобразовательных дисциплин»

Протокол № 6 от 30.08.2021 г.

Составлена в соответствии с ФГОС СОО, утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 (с изменениями на 11 декабря 2020 г.), ФГОС среднего профессионального образования, профилем профессионального образования

Председатель ЦМК:

Составитель:

- преподаватель ЦМК «Общеобразовательных дисциплин» Челябинского колледжа Комитент»

## Содержание

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

## **1.1. Область применения программы:**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУДБ.06 «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначена для изучения безопасности жизнедеятельности для профессий социально-экономического профиля программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования.

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).

## **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.

Учебная дисциплина ОУДБ.06 «Основы безопасности жизнедеятельности» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана на базе основного общего

образования с получением 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 выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

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

• **предметных:**

- сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;
- получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;
- сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;
- сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
  - освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций

природного, техногенного и социального характера;

- освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;
- развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;
- развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;
- освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;
- владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной нагрузки (всего)</b>	<b>75</b>
в том числе:	
практические занятия	14
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения
<b>Введение</b>	Предмет и содержание дисциплины, ее связь с другими дисциплинами	<b>2</b>	
<b>Раздел 1</b>	<b>Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>	<b>16</b>	
Тема 1.1 Здоровье и здоровый образ жизни.	Основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности. Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья. Факторы, способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой.	2	1
Тема 1.2 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.	2	2
Тема 1.3 Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.	Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов.	2	2
Тема 1.4 Репродуктивное здоровье.	Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Социальная роль женщины в современном обществе. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, влияющие на него. Здоровый образ жизни — необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья.	2	1
Тема 1.5 Вредные привычки и их профилактика.	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.	2	3
Тема 1.6 Правила и БДД.	Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.	2	2

	<b>Практические занятия</b> Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки. Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.	4	3
<b>Раздел 2</b>	<b>Государственная система обеспечения безопасности населения</b>	<b>20</b>	
Тема 2.1 Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения.	2	3
Тема 2.2 РСЧС	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций.	2	1
Тема 2.3 Гражданская оборона	Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороны. Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.	2	2
Тема 2.4 Защитные сооружения гражданской обороны	Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях.	2	2
Тема 2.5 Аварийно-спасательные работы	Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после пребывания в зонах заражения. Организация гражданской обороны в образовательных учреждениях.	2	1
Тема 2.6 Угроза террористического акта	Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.	2	2

Тема 2.7 Чрезвычайные ситуации мирного времени	Правовые основы организации защиты населения РФ от чрезвычайных ситуаций мирного времени.	2	1
Тема 2.8 Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан	Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан (МЧС, полиция, служба скорой помощи, другие службы).	2	3
	<b>Практические занятия</b> Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии. Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте. Изучение первичных средств пожаротушения. Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.	4	3
<b>Раздел 3</b>	<b>Основы обороны государства и воинская обязанность</b>	<b>18</b>	
Тема 3.1	Организация вооруженных сил Московского государства в 14-15 веках. Военная реформа Петра 1, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине 19 века, создание массовой армии. Создание советских Вооруженных сил, их структура и предназначение.	2	1
Тема 3.2	Вооруженные Силы РФ, их функции и задачи. Реформа Вооруженных Сил. Виды и рода Вооруженных Сил РФ. Другие войска Вооруженных Сил РФ.	2	2
Тема 3.3	Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет. Призыв на военную службу. Прохождение военной службы по контракту. Альтернативная гражданская служба.	2	2
Тема 3.4	Общие права и обязанности военнослужащих. Требования, предъявляемые к военнослужащим. Основные качества военнослужащего.	2	2
Тема 3.5	Воинская дисциплина. Ее сущность и значение. Ответственность за нарушение законодательства о военной службе.	2	3
Тема 3.6	Правила приема граждан в военные образовательные учреждения. Боевые традиции Вооруженных Сил России.	2	1
Тема 3.7	Символы воинской чести, доблести и славы. Ритуалы Вооруженных Сил РФ.	2	2
	<b>Практические занятия</b> Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции. Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.	4	

Раздел 4	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	<u>16</u>	
Тема 4.1	<p>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». Понятие травм и их виды. Правила первой помощи при ранениях. Правила наложения повязок различных типов. Первая помощь при травмах различных областей тела. Первая помощь при проникающих ранениях грудной и брюшной полости, черепа. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга. Первая помощь при переломах. Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией.</p>	2	2
Тема 4.2	<p>Первая помощь при синдроме длительного сдавливания. Понятие травматического токсикоза. Местные и общие признаки травматического токсикоза. Основные периоды развития травматического токсикоза.</p> <p>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.</p>	2	2
Тема 4.3	<p>Первая помощь при ожогах. Понятие, основные виды и степени ожогов. Первая помощь при термических ожогах. Первая помощь при химических ожогах. Первая помощь при воздействии высоких температур. Последствия воздействия высоких температур на организм человека. Основные признаки теплового удара.</p> <p>Предупреждение развития перегревов. Воздействие ультрафиолетовых лучей на человека.</p> <p>Первая помощь при воздействии низких температур. Последствия воздействия низких температур на организм человека. Основные степени отморожений.</p>	2	2
Тема 4.4	<p>Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей.</p> <p>Первая помощь при отравлениях. Острое и хроническое отравление.</p> <p>Первая помощь при отсутствии сознания. Признаки обморока.</p> <p>Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца). Основные причины остановки сердца. Признаки расстройства кровообращения и клинической смерти. Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.</p>	2	1

Тема 4.5	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.	2	1
Тема 4.6	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.	2	2
Тема 4.7	Основы ухода за младенцем. Физиологические особенности развития новорожденных детей. Основные мероприятия по уходу за младенцами. Формирование основ здорового образа жизни. Духовность и здоровье семьи.	2	2
	<b>Практические занятия</b> Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях. Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания.	2	2,3
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		<b><u>3</u></b>	
<b>Всего</b>		<b><u>75</u></b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для реализации программы дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности имеется учебный кабинет.

Оборудование учебного кабинета: столы, стулья, классная доска, плакаты (стенды) по тематике дисциплины, компьютер, мультимедиапроектор, экран, мультимедийный учебник, учебные видеофильмы, тренажер по способам проведения непрямого массажа сердца и искусственного дыхания.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Рекомендуемые учебные издания

##### Основные:

1. Ким С.В., Горский В.А Основы безопасности жизнедеятельности.10-11 классы. Учебник. Базовый уровень. <https://find-allbooks.site/gorskij-kim-osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti-10-11-klassy-uchebnik-bazovyj-uroven-35073/>

##### Дополнительные:

1. Основы безопасности жизнедеятельности: 10-ый класс / Э.Н. Аюбов, Д.З. Прищепов, М.В. Муркова, С.В. Невелева. – Москва : Русское слово, 2017. – 240 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioschool.ru/index.php?page=book&id=472808>– ISBN 978-5-00007-334-6.
2. Основы безопасности жизнедеятельности: 11-ый класс / Э.Н. Аюбов, Д.З. Прищепов, М.В. Муркова, С.В. Невелева. – Москва : Русское слово, 2017. – 328 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioschool.ru/index.php?page=book&id=472809> – ISBN 978-5-533-00051-2

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p style="text-align: center;"><b>Освоенные умения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;</li> <li>• пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;</li> <li>• оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для ведения здорового образа жизни; оказания первой медицинской помощи; развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы; вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Усвоенные знания</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;</li> <li>• потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;</li> <li>• основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;</li> <li>• основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;</li> <li>• порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;</li> <li>• состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;</li> <li>• основные права и обязанности граждан до призыва на военную</li> </ul>	<p>Проверочная работа</p> <p>Устный и письменный опрос</p> <p>Тестовый опрос</p> <p>Комбинированный способ проверки знаний и умений</p>

<p>службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• основные виды военно–профессиональной деятельности;</li></ul> <p>особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника;</li><li>• предназначение, структуру и задачи РСЧС;</li><li>• предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;</li></ul>	
---	--