

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Иванкова Марина Николаевна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 17.10.2024 21:44:00  
Уникальный программный ключ:  
ff3e8d023f8bf971e40e799028d5f1dd50698d59

ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ БИЗНЕСА»

---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУПД.06.ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
для подготовки специалистов среднего звена  
**38.02.04 Коммерция (по отраслям)**

Челябинск, 2022

ОДОБРЕНА  
Предметно-цикловой комиссией  
здоровье сберегающих дисциплин  
Протокол № 1 от «30» августа 2022 г.  
Председатель ПЦК



/ Девятов В.Ю.

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора  
по учебно-методической работе



Урбах И.А.

«30» августа 2022 г.

Рабочая программа дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальностям среднего профессионального образования (далее – СПО) **38.02.04 «Коммерция» по отраслям»** базовой подготовки, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 837 от 28 июля 2014 г. Зарегистрирован в Минюсте 18.08.2014 № 33622. Укрупненная группа специальности **38.00.00 Экономика и управление.**

## СОДЕРЖАНИЕ

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ».....	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	8
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	16

# 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Основы безопасности жизнедеятельности»

### 1.1. Область применения программы

Программа общеобразовательного учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» является частью основной профессиональной образовательной программы для специальности 38.02.04.Коммерция (по отраслям).

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности», и с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования.

### 2. Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования изучаемой на углубленном уровне.

### 1.3.Целипланируемыерезультатыосвоениядисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

код	результат
<b>личностные:</b>	
Л1	гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
Л2	российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); готовность к служению Отечеству, его защите;
Л3	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как к собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; личностные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;
Л4	принятие и реализация здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
Л5	сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
Л6	Готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
<b>метапредметные:</b>	
М1	ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; оценивать ресурсы, в том числе время и другие

	нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
М2	использовать основные принципы проектной деятельности при решении своих учебно-познавательных задач;критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений; находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
М3	осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

<b>предметные:</b>	
П1	использовать основные нормативные правовые акты в области безопасности дорожного движения для изучения и реализации своих прав и определения ответственности; пользоваться официальными источниками для получения информации в области безопасности дорожного движения;прогнозировать и оценивать последствия своего поведения в качестве пешехода, пассажира или водителя транспортного средства в различных дорожных ситуациях для сохранения жизни и здоровья (своих и окружающих людей);использовать основные нормативные правовые акты в области охраны окружающей среды для изучения и реализации своих прав и определения ответственности; определять, какие средства индивидуальной защиты необходимо использовать в зависимости от поражающего фактора при ухудшении экологической обстановки; пользоваться официальными источниками для получения информации об экологической безопасности и охране окружающей среды; прогнозировать и оценивать свои действия в области охраны окружающей среды;оставлять модель личного безопасного поведения в повседневной жизнедеятельности и при ухудшении экологической обстановки; соблюдать правила безопасности в увлечениях, не противоречащих законодательству РФ;использовать нормативные правовые акты для определения ответственности за противоправные действия и асоциальное поведение во время занятий хобби; прогнозировать и оценивать последствия своего поведения на транспорте;
П2	использовать основные нормативные правовые акты в области защиты населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций для изучения и реализации своих прав и определения ответственности; оперировать основными понятиями в области защиты населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций;раскрывать составляющие государственной системы, направленной на защиту населения от опасных и чрезвычайных ситуаций;приводить примеры основных направлений деятельности государственных служб по защите населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения; составлять модель личного безопасного поведения в повседневной жизнедеятельности и в опасных и чрезвычайных ситуациях на транспорте использовать средства индивидуальной, коллективной защиты и приборы индивидуального дозиметрического контроля;
П3	характеризовать особенности экстремизма, терроризма и наркотизма в Российской Федерации;объяснять взаимосвязь экстремизма, терроризма и наркотизма;оперировать основными понятиями в области противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации;раскрывать предназначение общегосударственной системы противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму;объяснять основные

	<p>принципы и направления противодействия экстремистской, террористической деятельности и наркотизму;распознавать признаки вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность;распознавать симптомы употребления наркотических средств;описывать способы противодействия вовлечению в экстремистскую и террористическую деятельность, распространению и употреблению наркотических средств;использовать официальные сайты ФСБ России, Министерства юстиции Российской Федерации для ознакомления с перечнем организаций,запрещенных в Российской Федерации в связи с экстремистской и террористической деятельностью;</p>
П4	<p>использовать основные нормативные правовые акты в области оказания первой помощи для изучения и реализации своих прав, определения ответственности;оперировать основными понятиями в области оказания первой помощи;отличать первую помощь от медицинской помощи;распознавать состояния, при которых оказывается первая помощь, и определять мероприятия по ее оказанию;оказывать первую помощь при неотложных состояниях;вызывать в случае необходимости службы экстренной помощи; оперировать понятием «инфекционные болезни» для определения отличия инфекционных заболеваний от неинфекционных заболеваний и особо опасных инфекционных заболеваний;классифицировать основные инфекционные болезни;определять меры, направленные на предупреждение возникновения и распространения инфекционных заболеваний;действовать в порядке и по правилам поведения в случае возникновения эпидемиологического или бактериологического очага.</p>
П5	<p>характеризовать состояние и тенденции развития современного мира и России;описывать национальные интересы РФ и стратегические национальные приоритеты;приводить примеры факторов и источников угроз национальной безопасности, оказывающих негативное влияние на национальные интересы России;приводить примеры основных внешних и внутренних опасностей;раскрывать основные задачи и приоритеты международного сотрудничества РФ в рамках реализации национальных интересов и обеспечения безопасности; описывать предназначение и задачи Вооруженных Сил РФ, других войск, воинских формирований и органов в мирное и военное время;характеризовать историю создания ВС РФ;описывать структуру ВС РФ;характеризовать виды и рода войск ВС РФ, их предназначение и задачи;</p>
П6	<p>использовать нормативные правовые акты для изучения и реализации своих прав и обязанностей до призыва, во время призыва, во время прохождения военной службы, во время увольнения с военной службы и пребывания в запасе;оперировать основными понятиями в области воинской обязанности граждан и военной службы;раскрывать сущность военной службы и составляющие воинской обязанности гражданина РФ;характеризовать обязательную и добровольную подготовку к военной службе;раскрывать организацию воинского учета; различать военную форму одежды и знаки различия военнослужащих ВС РФ;описывать основание увольнения с военной службы;раскрывать предназначение запаса;объяснять порядок зачисления и пребывания в запасе;раскрывать предназначение мобилизационного резерва;объяснять порядок заключения контракта и сроки пребывания в резерве;</p>
П7	<p>использовать Строевой устав ВС РФ при обучении элементам строевой подготовки;оперировать основными понятиями Строевого устава ВС РФ;выполнять строевые приемы и движение без оружия; описывать назначение, боевые свойства и общее устройство автомата Калашникова;выполнять неполную разборку и сборку автомата Калашникова для чистки и смазки;выполнять меры безопасности при обращении с автоматом Калашникова и патронами в повседневной жизнедеятельности и при проведении стрельб;описывать явление выстрела и его практическое значение; объяснять назначение и боевые свойства гранат; характеризовать современный общевойсковой бой;описывать элементы</p>

	инженерного оборудования позиции солдата и порядок их оборудования; определять стороны горизонта по компасу, солнцу и часам, по Полярной звезде и признакам местных предметов; передвигаться по азимутам; описывать назначение, устройство, комплектность, подбор и правила использования противогаза, респиратора, общевойскового защитного комплекта (ОЗК) и легкого защитного костюма (Л-1); применять средства индивидуальной защиты;
П8	раскрывать сущность военно-профессиональной деятельности; объяснять порядок подготовки граждан по военно-учетным специальностям; оценивать уровень своей подготовки и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военно-профессиональной деятельности; характеризовать особенности подготовки офицеров в различных учебных и военно-учебных заведениях; использовать официальные сайты для ознакомления с правилами приема в высшие военно-учебные заведения ВС РФ и учреждения высшего образования МВД России, ФСБ России, МЧС России.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной нагрузки учебной дисциплины</b>	117
<b>Всего учебных занятий</b>	78
В том числе:	
теоретическое обучение	57
практическая подготовка	20
лабораторные и практические занятия	21
самостоятельная работа	39
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	



## 2.2. Тематический план содержания учебной дисциплины «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов	Практическая подготовка	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>		<b>17</b>		
<b>Содержание учебного материала</b>				
Тема 1.1 Личная безопасность и здоровье населения.	1 Введение. Основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности и 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	6		Л1, Л3, Л4, М1, М2, М3, П1, П2
	2 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.			Л1, Л3, Л4, М1, М2, М3, П1, П2, П3
	3 Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании			Л1, Л3, Л4, М1, М2, М3, П1, П2, П3

	4	Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Первая медицинская помощь при травмах и ранениях. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте. Первая медицинская помощь при остановке сердца.			Л1, Л3, Л4, М1, М2, М3, П1, П2, П4
	<b>Практические занятия</b>		10	10	Л1, Л3, Л4, М1, М2, М3, П1, П2, П4
	Оказание первой медицинской помощи при ранениях и травмах. Проведение непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких.				
<b>Раздел 2. Государственная система безопасности обеспечения населения</b>			<b>32</b>		
Тема 2.1. Правила поведения в условиях ЧС природного и техногенного характера	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1	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 (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.).	4		Л1, Л2, Л3, М1, М2, М3, П2, П4
Тема 2.2 Единая Государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС)	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1	РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые задачи по защите населения от чрезвычайных ситуаций.	2		Л1, Л2, Л3, М1, М2, М3, П2, П4
	<b>Самостоятельная работа:</b> 1. «Законодательные и нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности личности, общества и государства» и 2. «Гражданская оборона как система мер по защите населения в военное время»		9		
Тема 2.3	<b>Содержание учебного материала</b>				

Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны	1	Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной.	8		Л1, Л2, Л3, М1, М2, М3, П1, П2, П4
	2	Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения и сельскохозяйственных животных Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени			Л1, Л2, Л3, М1, М2, М3, П1, П2, П4
	3	Организация инженерной защиты населения и сельскохозяйственных животных от поражающих факторов в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях.			Л1, Л2, Л3, М1, М2, М3, П1, П2, П4
	4	Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей и сельскохозяйственных животных после пребывания в зонах заражения.			Л1, Л2, Л3, Л5, М1, М2, М3, П1, П2, П4,
	5	Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения, сельскохозяйственных животных, и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения и сельскохозяйственных животных, оказавшиеся на территории военных действий			Л1, Л2, Л3, М1, М2, М3, П1, П2, П4
Тема 2.4	<b>Содержание учебного материала</b>				

Государственные службы по охране здоровья и Безопасности граждан	1	МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Полиция в Российской Федерации – система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств.	4		Л1,Л2,Л3, М1,М2,М3, П1,П2,П4
	<b>Практические занятия</b>		11	10	Л1,Л2,Л3, М1,М2,М3, П1,П2,П4
	Отработка правил поведения при получении сигнала о ЧС по плану образовательного учреждения. Отработка правил укрытия и поведения в защитных сооружениях. Порядок выдачи средств защиты органов дыхания, и правила их пользования на примере противогаза ГП-5у. Отработка нормативов одевания средств органов защиты кожи (ОЗК), и правилами их пользования.				
	<b>Самостоятельная работа:</b> Правила проведения частичной санитарной обработки. Отработка правил безопасного поведения при угрозе террористического акта.		10		
<b>Раздел 3 Основы обороны государства и воинская обязанность</b>			<b>24</b>		
Тема3.1.История создания Вооруженных Сил	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1	Создание советских Вооруженных Сил, структура и предназначение.Вооруженные Силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы.	4		Л1,Л2,Л3, М1,М2,М3, П1,П2,П5,П6
Тема	<b>Содержание учебного материала</b>				

3.2.Организационная структура Вооруженных Сил	1	Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск. Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура. Военно-Воздушные Силы: история создания, предназначение, структура. Военно-Морской Флот, история создания, предназначение, структура. Ракетные войска стратегического назначения: история создания, предназначение, структура. Космические войска: история создания, предназначение, структура. Воздушно-Десантные войска: история создания, предназначение, структура.	6		Л1,Л2,Л3, М1,М2,М3, П2,П5,П6,П8
	2	Другие войска: пограничные войска Федеральной службы безопасности Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, железнодорожные войска Российской Федерации, войска гражданской обороны МЧС России. Их состав и предназначение			Л1,Л2,Л3, М1,М2,М3, П2,П5,П6,П8
	3	Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности. Реформа Вооруженных Сил.			Л1,Л2,Л3, М1,М2,М3, П2,П5,П6,П8
Тема 3.3.Воинская обязанность.	<b>Содержание учебного материала</b>		8		
	1	Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организациямедицинскогоосвидетельствованиягражданприпервоначальном постановкенавоинскийучет. Обязательная подготовкагражданквоинскойслужбе. Основное содержаниеобязательнойподготовкигражданинак военной службе. Добровольная подготовкагражданквоинскойслужбе.			
	2	Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе: занятиявоенно-прикладнымивидамиспорта; обучениедополнительнымобразовательнымпрограммам,имеющиецельювоеннуюподготовку			Л1,Л2,Л3, М1,М2,М3, П2,П5,П6, П7,П8

		несовершеннолетних граждан в учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования; обучение по программам подготовки офицеров запаса в военных кафедрах образовательных учреждений высшего профессионального образования.			
	3	Призыв на военную службу. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни в воинской части Прохождение военной службы по контракту.			Л1, Л2, Л3, М1, М2, М3, П1, П2, П5, П6, П8
	4	Основные условия прохождения военной службы по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту. Сроки военной службы по контракту. Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту. Общие права и обязанности военнослужащих. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная). Соблюдение норм международного гуманитарного права.			Л1, Л2, Л3, М1, М2, М3, П1, П2, П5, П6, П8
	5	Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений. Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений			Л1, Л2, Л3, М1, М2, М3, П1, П2, П5, П6, П8
Тема 3.4. Военнослужащий – защитник своего Отечества	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1	Основные качества личности военнослужащего: любовь к Родине, высокая воинская дисциплина, верность воинскому долгу и военной присяге, готовность в любую минуту встать на защиту свободы, независимости конституционного строя в России, народа и Отечества.	6		Л1, Л2, Л6, М1, М2, М3, П1, П2, П5, П6
	<b>Самостоятельная работа</b>				
	Порядок сбора и оформления документов на приписную комиссию. Ознакомление с устройством, и порядком неполной разборки и сборки автомата АК-74		10		Л1, Л2, Л3, М1, М2, М3,

	Обязанность Отечеству по его вооруженной защите». «Железнодорожные войска Российской Федерации»				П1, П2, П5, П7
	<b>Раздел 4. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>		<b>5</b>		
Тема 4.1. Основы здорового образа жизни	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1	Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка. Здоровый образ жизни – необходимое условие сохранения и репродуктивного здоровья. Правовые аспекты взаимоотношения полов. Инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика.	9		Л1, Л3, Л4, М1, М2, М3, П1, П2, П5, П6
	2	Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья.			Л1, Л3, Л4, Л5 М1, М2, М3, П1, П2, П5, П6
	3	Режим дня, труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья. Влияние двигательной активности на здоровье человека. Правила личной гигиены и здоровье			Л1, Л3, Л4, Л5 М1, М2, М3, П1, П2, П5, П6
	<b>Самостоятельная работа:</b> 1. Составление индивидуальную программу оздоровительных мероприятий на 6-7 занятий. 2. Заполнение анкеты «Самооценка состояния здоровья» 3. Составление комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (не менее 8 упражнений)		10		
<b>Итого:</b>			<b>117</b>	<b>20</b>	
<b>Теоретическое обучение</b>			<b>57</b>		
<b>Практические и лабораторные занятия</b>			<b>21</b>		
<b>Самостоятельная работа</b>			<b>39</b>		
<b>Практическая подготовка</b>				<b>20</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Кабинет «Безопасности жизнедеятельности», оснащенный оборудованием:

- многофункциональный комплекс преподавателя;
- наглядные пособия (комплекты учебных таблиц, стендов, схем, плакатов, портретов выдающихся ученых в области обеспечения безопасной жизнедеятельности населения и др.);
- тренажер для отработки действий при оказании помощи в воде;
- имитаторы ранений и поражений;
- образцы аварийно-спасательных инструментов и оборудования (АСИО), средств индивидуальной защиты (СИЗ): противогаз ГП-7, респиратор Р-2, защитный костюм Л-1, общевойсковой защитный костюм, общевойсковой прибор химической разведки, компас-азимут;
- дозиметр бытовой (индикатор радиоактивности);
- учебно-методический комплект «Факторы радиационной и химической опасности» для изучения факторов радиационной и химической опасности;
- образцы средств первой медицинской помощи: индивидуальный перевязочный пакет ИПП-1; жгут кровоостанавливающий;
- аптечка индивидуальная АИ-2; комплект противоожоговый; индивидуальный противохимический пакет ИПП-11; сумка санитарная; носилки плащевые;
- образцы средств пожаротушения (СП); макет автомата Калашникова;
- электронный стрелковый тренажер; обучающие и контролируемые программы по темам дисциплины;
- комплекты технической документации, в том числе паспорта на средства обучения, инструкции по их использованию и технике безопасности;
- библиотечный фонд, техническими средствами обучения: информационно-коммуникативные средства; экранно-звуковые пособия;
- тренажеры для отработки навыков оказания сердечно-легочной и мозговой реанимации с индикацией правильности выполнения действий на экране компьютера и пульте контроля управления.



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

### **3.2.1. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

#### **Основные источники:**

1. Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для среднего профессионального образования /Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 639 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/465937>
2. Безопасность жизнедеятельности: учебники и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.]; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 399 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/450781>
3. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 1 : учебник для среднего профессионального образования / С. В. Белов. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 350 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/453161>

#### **Дополнительные источники:**

1. Каракеян, В. И. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для СПО / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 313 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/77FDED62-5E73-4B12-BA77-ECF91AE5AF40#page/1>
2. Безопасность жизнедеятельности : учебник для СПО / Я. Д. Вишняков [и др.] ; под общ. ред. Я. Д. Вишнякова. — 6-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 430 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/6EA67AA8-6336-4BA9-A5CD-A68EE6E4F318#page/1>
3. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учебное пособие для СПО / Я. Д. Вишняков [и др.] ; под общ. ред. Я. Д. Вишнякова. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 249 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/29CF5618-AF06-4180-AE1E-E07CFE7CE80F#page/1>

### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. База данных информационной системы «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://window.edu.ru/>
2. Официальный сайт МЧС РФ. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.mchs.gov.ru>
3. Университетская информационная система «РОССИЯ» — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://uisrussia.msu.ru/>
4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://нэб.рф/>

### **3.2.3. Дополнительные источники (печатные издания)**

1. О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера: Федеральный закон от 21.12.1994г. N 68-ФЗ (ред. от 25.11.09) // СПС «Консультант плюс». — URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_5295/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_5295/)
2. Технический регламент о требованиях пожарной безопасности: Федеральный закон от 22.07.2008г. №123-ФЗ // СПС «Гарант». — URL: <http://base.garant.ru/12161584/>
3. О воинской обязанности и воинской службе: Федеральный закон от 28.03.1998г. № 53-ФЗ (ред. 21.12.09) // СПС «Консультант плюс». — URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_18260](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_18260)

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

Контроль и оценка результатов освоения предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Достижение студентами предметных результатов освоения учебного предмета осуществляется следующими формами и методами контроля:

<b>Планируемые результаты освоения учебного предмета</b>	<b>Форма и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>Предметные результаты</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) 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 защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;</li><li>2) знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;</li><li>3) сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;</li><li>4) сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;</li><li>5) знание распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;</li><li>6) знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т.д.);</li><li>7) знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;</li><li>8) умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;</li><li>9) умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;</li><li>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;</li><li>11) знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;</li><li>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.</li></ol>	<p><b>Текущий контроль:</b> <b>практические занятия;</b></p> <p><b>Промежуточный контроль:</b> <b>практические занятия;</b> <b>тестирование</b></p> <p><b>Итоговый контроль:</b> <b>Дифференцированный зачет</b></p>