

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
«АРМАВИРСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
**ОУД. 12 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
для профессии СПО 29.01.07 Портной

Армавир, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	1
Общая характеристика учебной дисциплины ОБЖ	3
Место учебной дисциплины в учебном плане	7
Результаты освоения учебной дисциплины	7
Содержание учебной дисциплины	11
Тематическое планирование	20
Характеристика основных видов деятельности студентов	22
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины ОБЖ	27
Рекомендуемая литература	27

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.12 Основы безопасности жизнедеятельности по профессии 29.01.07 Портной является частью основной профессиональной образовательной программой среднего профессионального образования – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 29.01.07 Портной.

Рабочая программа учебной дисциплине ОУД.12 Основы безопасности жизнедеятельности по профессии 29.01.07 Портной разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации (приказ № 413 от 17 мая 2012 г. с изменениями и дополнениями), для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 29.01.07 Портной.

Рабочая программа ориентирована на достижение **следующих целей и задач:**

- 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.

В результате изучения учебной дисциплины ОУД.12 Основы безопасности жизнедеятельности обучающийся должен **знать/понимать:**

- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;
- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;
- основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;
- порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;
- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;

- основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;
- основные виды военно-профессиональной деятельности;
- особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;
- требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника;
- предназначение, структуру и задачи РСЧС;
- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны.

**уметь:**

- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- 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;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- развивать в себе духовные и физические качества, необходимые для военной службы;
- изучить основные положения организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки;
- изучить модели поведения пешеходов и велосипедистов при организации дорожного движения;
- изучить модели поведения пешеходов и водителей транспортных средств при организации дорожного движения;
- изучить и отработать модели поведения в условиях вынужденной природной автономии;
- изучить и отработать модели поведения в ЧС на транспорте;
- изучить и использовать средства индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени;
- составить примерное оповещение по индивидуальным заданиям;
- составить правила поведения в защитных сооружениях;
- изучить функции государственных служб по охране здоровья и безопасности граждан;
- изучить состав и предназначение видов ВС РФ;
- изучить способы конфликтного общения и саморегуляции;
- изучить особенности службы в армии, освоить методики проведения строевой подготовки;
- изучить правила наложения повязок различных типов;

- применять основные приемы оказания первой помощи при различных видах кровотечений;
- изучить и освоить основные приемы искусственного дыхания;
- изучить и усвоить основные мероприятия по уходу за младенцами.

В программу включено содержание, направленное на формирование у обучающихся компетенций, необходимых для качественного освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования – программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих.

Программа может использоваться другими образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной ОПОП СПО на базе основного общего образования (ППКРС).

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД. 12 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

При освоении профессии СПО социально-экономического профиля профессионального образования ОУД. 12 Основы безопасности жизнедеятельности изучается на базовом уровне, как обязательная учебная дисциплина. В рабочей программе предусмотрено совместное обучение юношей и девушек.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД. 12 Основы безопасности жизнедеятельности рассчитана на 120 часов максимальной нагрузки, 80 часов обязательной аудиторной нагрузки, в том числе практическая подготовка – 24 часа и 40 часов самостоятельной работы. В соответствии с учебным планом изучается в 2-х семестрах. Промежуточная аттестация осуществляется в конце 2-го семестра в форме дифференцированного зачета.

Роль учебной дисциплины ОУД. 12 Основы безопасности жизнедеятельности в решении общих целей и задач среднего общего образования состоит в обеспечении:

- сформированности 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;

- сформированности представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;
- сформированности представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
- освоении знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- освоении знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;
- развитии знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- формировании умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;
- развитии умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- получении и освоении 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;
- освоении знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;
- владении основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, в форме тестирования и т.п.). при необходимости предусмотрено увеличение времени на подготовку, а также предоставление дополнительного времени для подготовки ответа.

При изучении дисциплины ОУД. 12 Основы безопасности жизнедеятельности на базовом уровне получают развитие следующие разделы:

**ВВЕДЕНИЕ** изучает такие понятия как среда обитания, биосфера, опасность, риск, безопасность.

**РАЗДЕЛ 1. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ)** изучает такие понятия как: здоровый образ жизни, личное здоровье, биологические ритмы, работоспособность, двигательная активность, закаливание, рациональное питание, репродуктивное здоровье, вредные привычки.

В разделе все занятия теоретические, по типу относятся к урокам получения новых знаний, комбинированных уроков, применение знаний и умений. На уроках применяются компьютерные продукты: демонстрационный материал, слайды.

В данном разделе предусмотрено выполнение практических работ, способствующих усвоению основ формирования здорового образа жизни, правил безопасного поведения пешеходов и велосипедистов.

В рамках самостоятельной работы обучающие выполняют написание конспектов, сообщений, докладов, рефератов по темам: «Правила здорового питания», «Оптимальная организация рабочего места делопроизводителя», «Социальная опасность наркомании», «Социальная роль женщины в современном обществе», «Паркур – польза для здоровья и опасность».

При изучении раздела проводятся два урока контроля знаний, умений и навыков.

**РАЗДЕЛ 2. ГОСУДАРСТВЕННАЯ СИСТЕМА ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ** изучает такие понятия как: чрезвычайная ситуация, РСЧС, гражданская оборона, войска ГО, аварийно-спасательные работы, оружие массового поражения, ядерное оружие, химическое оружие, отравляющие вещества, бактериологическое оружие, теракт.

В разделе все занятия теоретические, по типу относятся к урокам получения новых знаний, комбинированных уроков, применение знаний и умений. На уроках применяются компьютерные продукты: демонстрационный материал, слайды.

В данном разделе выполняются практические работы, способствующие формированию у обучающихся навыков безопасного поведения при пожаре, при ЧС на транспорте, моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии, использования средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени, правил поведения в защитных сооружениях, изучение функций государственных служб по охране здоровья и безопасности граждан.

В рамках самостоятельной работы обучающие выполняют написание конспектов, сообщений, докладов, рефератов по темам: «Техногенные ЧС», «История создания системы защиты РФ», «Терроризм как основная

социальная опасность современности», «Космические опасности: мифы и реальность», «Гидрометеорологическая служба и ее функции».

**РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ ОБОРОНЫ ГОСУДАРСТВА И ВОИНСКАЯ ОБЯЗАННОСТЬ** изучает такие понятия как: воинский учет, рода войск, обязанности военнослужащих, служба по контракту, альтернативная служба, патриотизм, верность воинскому долгу, символы воинской чести, элементы начальной военной подготовки, почетные награды воинского отличия, ритуалы ВС РФ.

В разделе все занятия теоретические, по типу относятся к урокам получения новых знаний, комбинированных уроков, применение знаний и умений. На уроках применяются компьютерные продукты: демонстрационный материал, слайды.

В данном разделе выполняются практические работы, способствующие формированию способов бесконфликтного общения, изучению особенностей службы в армии, ознакомление с методиками строевой подготовки.

В рамках самостоятельной работы обучающие выполняют написание конспектов, сообщений, докладов, рефератов по темам: «Военная реформа Петра I», «Дни воинской славы России», «Добровольная подготовка граждан к военной службе», «Организация работы призывной комиссии», «Символы воинской чести».

При изучении раздела проводится урок контроля знаний, умений и навыков.

**РАЗДЕЛ 4. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ** изучает такие понятия как: первая помощь, искусственное дыхание, признаки жизни, инфекционные болезни, инфекции, передаваемые половым путем, здоровье родителей и здоровье будущего ребенка, духовность семьи.

В разделе все занятия теоретические, по типу относятся к урокам получения новых знаний, комбинированных уроков, применение знаний и умений. На уроках применяются компьютерные продукты: демонстрационный материал, слайды.

В данном разделе выполняются практические работы, способствующие обучению правилам наложения повязок различных типов, основным приемам оказания первой медицинской помощи при кровотечениях, искусственного дыхания, основным мероприятиям ухода за младенцем.

В рамках самостоятельной работы обучающие выполняют написание конспектов, сообщений, докладов, рефератов по темам: «Оказание первой помощи при травмах в быту», «Цель и порядок внешнего осмотра пострадавшего», «Как не допустить ожогов в быту», «Качество воздуха в офисе».

При изучении раздела проводится урок контроля знаний, умений и навыков.



Практическая работа в основном представлена в двух ракурсах: с учебником и раздаточным материалом, также имеется дополнительный дидактический материал, который в совокупности с основным материалом учебника позволяет осуществить обучение оптимально. Широкий диапазон заданий активизирует самостоятельную деятельность обучающихся, многие задания носят творческий характер.

При организации контроля используется работа с текстом, тестирование, устные ответы, доклады, рефераты, решение ситуационных задач.

Система оценки достижения результатов по дисциплине состоит из текущего контроля по теоретическому материалу, оценок за практические работы и промежуточной аттестации в виде дифференцированного зачета.

## **МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебная дисциплина **ОУД. 12** Основы безопасности жизнедеятельности по профессии 29.01.07 Портной является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Учебная дисциплина ОУД.12 Основы безопасности жизнедеятельности изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС).

В учебном плане ППКРС место учебной дисциплины ОУД.12 Основы безопасности жизнедеятельности — в составе общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования предназначенных для профессии СПО социально-экономического профиля.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ - ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ**

**Личностные результаты** освоения ОУД.12 Основы безопасности жизнедеятельности отражают:

1) развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;

2) сформированность мировоззрения, соответствующего современному

уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

3) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

4) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

5) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

6) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

7) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

8) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

9) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

10) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

11) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

12) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**ЛР 1.** Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

**ЛР 3.** Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и порядка граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям субкультур, отличающий их

от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

**ЛР 9.** Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового образа и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

**ЛР 10.** Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

**Метапредметные результаты** освоения ОУД.12 Основы безопасности жизнедеятельности отражают:

- 1) 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;
- 2) 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;
- 3) формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- 4) приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- 5) развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- 6) формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- 7) формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- 8) 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;
- 9) формирование умения анализировать явления и события природного,

техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;

10) развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;

11) освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;

12) приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;

13) 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.

**Предметные результаты** освоения ОУД. 12 Основы безопасности жизнедеятельности отражают:

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;

2) знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;

3) сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;

4) сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

5) знание распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

6) знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т.д.);

7) знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

8) умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;

- 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;
- 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;
- 11) знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;
- 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.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ВВЕДЕНИЕ.**

Актуальность изучения дисциплины, цели и задачи. Культура безопасности жизнедеятельности – современная концепция безопасного поведения. Значение изучения ОБЖ при освоении профессии СПО.

## **РАЗДЕЛ I. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ.**

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

Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. Правила личной гигиены и здоровье человека. Влияние двигательной активности на здоровье человека. Режим труда и отдыха. Режим труда и отдыха портного. Рациональное питание и его значение для здоровья. Закаливание и его влияние на здоровье. Правильное питание с учетом специфики получаемой профессии. Оптимальные условия организации рабочего места портного. Синдром «профессионального выгорания» и как его избежать портному.

Производственная гимнастика при сидячей работе.

Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов.

Опасные и вредные факторы на рабочем месте портного. Способы минимизации вредных и опасных факторов на рабочем месте портного. Гимнастика для глаз как способ защиты от переутомления глаз в работе портного.

Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика. Алкоголь и его влияние на здоровье человека. Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Пассивное курение и его влияние на здоровье. Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Профилактика наркомании.

Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, влияющие на него. Здоровый образ жизни — необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья.

### **Тема 1.2 Правовые основы взаимоотношения полов. Основы семейного права в Российской Федерации**

Правовые основы взаимоотношения полов. Социальная роль женщины в современном обществе. Брак и семья. Культура брачных отношений.

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

### **Тема 1.3 Модели личного безопасного поведения**

Опасности современных молодежных хобби. Модели личного безопасного поведения во время занятий современными молодежными хобби.

Правила и безопасность дорожного движения. Основные нормативные правовые акты, определяющие правила и безопасность дорожного движения.

Правила и поведение в пути следования на работу и обратно с учетом специфики получаемой профессии.

#### ***Практические занятия:***

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

Изучение моделей поведения пешеходов и велосипедистов пассажиров при организации дорожного движения.

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

***Виды самостоятельной работы:*** Устный доклад на тему: «ЗОЖ и режим дня студента». Подготовка устного сообщения на тему: «Правила здорового

питания». Подготовка сообщения на тему «Экология жилища». Подготовка устного доклада на тему: «Оптимальная организация рабочего места делопроизводителя». Подготовка устного сообщения на тему: «Как сохранить остроту зрения на долгие годы». Подготовка доклада на тему «Социальная опасность наркомании». Подготовка устного сообщения на тему «Социальная роль женщины в современном обществе». Подготовка доклада на тему: «Основные положения Конвенции ООН «О правах ребенка». Доклад на тему: «Паркур – польза для здоровья и опасность». Подготовка презентации на тему: «Участники дорожного движения».

**Контрольная работа № 1 по теме: Основные правила сохранения и укрепления здоровья.**

**Контрольная работа № 2 по разделу: Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья.**

## **РАЗДЕЛ 2. ГОСУДАРСТВЕННАЯ СИСТЕМА ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ**

### **Тема 2.1. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.**

Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Правила безопасного поведения в случае возникновения чрезвычайных ситуаций, предупредительные меры.

Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.)

Особенности поведения людей при возникновении ЧС природного и техногенного характера с учетом специфики получаемой специальности. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану здания с учетом специфики получаемой профессии.

Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника. Меры безопасности для населения, оказавшегося на территории военных действий. Изучение первичных средств пожаротушения.

Порядок действий персонала при возникновении пожара. Инструктаж персонала по пожаробезопасности с учетом получаемой профессии.

## **Тема 2.2. Гражданская оборона**

Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), её структура и задачи. Эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций.

Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения от поражающих факторов. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.

Способы обеспечения личной безопасности при возникновении ЧС с учетом специфики получаемой профессии.

Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Инженерная защита, виды защитных сооружений. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях.

Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, ее предназначение. Способы обеспечения личной безопасности работников при возникновении ЧС. Особенности эвакуации при возникновении ЧС с учетом специфики получаемой профессии.

Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после их пребывания в зонах заражения.

Особенности экстремизма, терроризма и наркотизма Российской Федерации. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий. Чрезвычайные ситуации военно-политического характера.

Обязанности и обеспечение личной безопасности работников при возникновении террористической угрозы с учетом специфики получаемой профессии.

## **Тема 2.3. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.**

Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Полиция Российской Федерации — система



государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств. Служба скорой медицинской помощи. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор России). Другие государственные службы в области безопасности.

Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.

***Практические занятия:***

Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии.

Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте.

Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.

Составление примерного оповещения по индивидуальным заданиям.

Составление правил поведения в защитных сооружениях.

Функции государственных служб по охране здоровья и безопасности граждан.

***Виды самостоятельной работы:***

Подготовка устного сообщения на тему: «Наводнение в Крымске». Подготовка сообщений по теме «Техногенные ЧС». Подготовка сообщения на тему «История создания системы защиты РФ». Работа с дополнительной литературой. Подготовка сообщений о современных средствах массового поражения. Составить схему структуры РСЧС. Подготовка устного сообщения на тему: «Терроризм как основная социальная опасность современности». Работа с дополнительной литературой. Подготовка сообщений о современных средствах массового поражения. Подготовка доклада на тему: «Космические опасности: мифы и реальность». Подготовка устного сообщения по теме «Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств РФ по защите населения и территорий от ЧС». Работа с дополнительной литературой, подготовка сообщения на тему: «Гидрометеорологическая служба и ее функции».

### **Раздел 3. ОСНОВЫ ОБОРОНЫ ГОСУДАРСТВА И ВОИНСКАЯ ОБЯЗАННОСТЬ**

#### **Тема 3.1. Вооруженные Силы Российской Федерации**

История создания Вооруженных Сил России. Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии. Создание советских

Вооруженных Сил, их структура и предназначение. Основные предпосылки проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе. Функции и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности.

Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск.

Сухопутные войска, Военно-морской флот, Военно-воздушные силы, Ракетные войска стратегического назначения, Войска воздушно-космической обороны, Воздушно-десантные войска: история создания, предназначение, структура. Другие войска: Пограничные войска Федеральной службы безопасности Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, Железнодорожные войска Российской Федерации, войска гражданской обороны МЧС Росси. Их состав и предназначение.

### **Тема 3.2. Военская обязанность**

Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение.

Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет. Прохождение военной службы по контракту. Альтернативная гражданская служба.

Качества личности военнослужащего как защитника Отечества. Военская дисциплина и ответственность. Символы воинской чести. Элементы начальной военной подготовки. Назначение Строевого устава ВС РФ. Назначение, боевые свойства и общее устройство автомата Калашникова, меры безопасности при обращении с автоматом Калашникова и патронами в повседневной жизнедеятельности и при проведении стрельб.

#### ***Практические занятия:***

Состав и предназначение видов ВС РФ.

Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции. Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.

#### ***Виды самостоятельной работы:***

Подготовка устного доклада на тему: «Военная реформа Петра I». Составление схем структуры Вооруженных Сил РФ. Подготовка устного сообщения на тему: «Дни воинской славы России». Подготовка доклада «Добровольная подготовка граждан к военной службе». Доклад на тему:

«Организация работы призывной комиссии». Подготовка письменного доклада на тему: «Символы воинской чести».

**Контрольная работа № 3 по разделу: Основы обороны государства и воинская обязанность.**

## **РАЗДЕЛ 4. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ**

### **Тема 4.1. Оказание первой медицинской помощи**

Общие правила оказания первой помощи. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Признаки жизни. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации». Правила первой помощи при ранениях. Первая помощь при проникающих ранениях грудной и брюшной полости, черепа. Первая помощь при травмах различных областей тела. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга. Первая помощь при переломах. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания. Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией.

Инструктаж работников по оказанию первой медицинской помощи с учетом получаемой профессии.

Возможные травмы от подвижных частей производственного оборудования на рабочем месте.

Оценка риска получения переломов на рабочем месте портного.

Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при наружных кровотечениях. Первая помощь при капиллярном кровотечении. Первая помощь при артериальном кровотечении. Первая помощь при венозном кровотечении. Смешанное кровотечение. Основные признаки внутреннего кровотечения. Правила наложения жгута и закрутки.

Правила наложения жгута и закрутки с учетом условий работы получаемой профессии.

Оценка риска получения кровотечения на рабочем месте портного.

Первая помощь при отсутствии сознания. Признаки обморока. 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.

Ожоги. Понятие, основные виды и степени ожогов. Первая помощь при ожогах. Первая помощь при термических ожогах. Первая помощь при химических ожогах. Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией.

Оценка риска получения электротравмы на рабочем месте портного при использовании швейного оборудования.

Правила обращения с искусственными источниками света на рабочем месте портного с целью исключения получения термического ожога и электротравмы.

Отморожения. Последствия воздействия низких температур на организм человека. Основные степени отморожений. Первая помощь при воздействии низких температур. Виды повязок и правила их наложения.

Как распознать хроническое отравление и выявить его источники на рабочем месте с учетом получаемой профессии.

#### **Тема 4.2. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.**

Пути передачи возбудителей инфекционных болезней. Индивидуальная и общественная профилактика инфекционных заболеваний.

Способы передачи инфекционных болезней на рабочем месте портного.

Инфекции, передаваемые половым путем и их профилактика. Ранние половые связи и их последствия для здоровья.

#### **Тема 4.3. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка.**

Основы ухода за младенцем. Основные мероприятия по уходу за младенцами. Физиологические особенности развития новорожденных детей. Формирование основ здорового образа жизни. Духовность и здоровье семьи.

##### ***Практические занятия:***

Правила наложения повязок различных типов.

Применение основных приемов оказания первой помощи при различных видах кровотечений.

Изучение и освоение основных приемов искусственного дыхания.

Основные мероприятия по уходу за младенцами.

##### ***Виды самостоятельной работы:***

Доклад на тему: «Оказание первой помощи при травмах в быту». Устное сообщение на тему: «Цель и порядок внешнего осмотра пострадавшего». Работа с дополнительной литературой. Подготовка сообщений о видах повязок. Подготовка письменных сообщений на тему: «Как не допустить ожогов в быту». Подготовка презентаций на тему: «Качество воздуха в офисе». Подготовка доклада на тему: «СПИД — чума XXI века». Подготовка устных сообщений на тему: «ЗППП и их профилактика». Доклад на тему: «Здоровый образ жизни с пеленок».

**Контрольная работа №4 по теме: Оказание первой медицинской помощи.**

## Примерные темы рефератов (докладов), индивидуальных проектов:

- Эволюция среды обитания, переход к техносфере.
- Взаимодействие человека и среды обитания.
- Стратегия устойчивого развития как условие выживания человечества.
- Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе.
- Здоровый образ жизни — основа укрепления и сохранения личного здоровья.
- Факторы, способствующие укреплению здоровья.
- Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы.
- Роль физической культуры в сохранении здоровья.
- Пути сохранения репродуктивного здоровья общества.
- Алкоголь и его влияние на здоровье человека.
- Табакокурение и его влияние на здоровье.
- Наркотики и их пагубное воздействие на организм.
- Компьютерные игры и их влияние на организм человека.
- Особенности трудовой деятельности женщин и подростков.
- Характеристика ЧС природного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.
- Характеристика ЧС техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.
- Терроризм как основная социальная опасность современности.
- Космические опасности: мифы и реальность.
- Современные средства поражения и их поражающие факторы.
- Оповещение и информирование населения об опасности.
- Инженерная защита в системе обеспечения безопасности населения.
- Правовые и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности.
- МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.
- Структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды и рода войск.
- Основные виды вооружения и военной техники в Российской Федерации.
- Военная служба как особый вид федеральной государственной службы.
- Организация и порядок призыва граждан на военную службу в Российской Федерации.
- Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации.
- Символы воинской чести.
- Патриотизм и верность воинскому долгу.
- Дни воинской славы России.

Города-герои Российской Федерации.  
Города воинской славы Российской Федерации.  
Профилактика инфекционных заболеваний.  
Первая помощь при острой сердечной недостаточности.  
СПИД — чума XXI века.  
Оказание первой помощи при бытовых травмах.  
Духовность и здоровье семьи.  
Здоровье родителей — здоровье ребенка.  
Формирование здорового образа жизни с пеленок.  
Как стать долгожителем?  
Рождение ребенка — высшее чудо на Земле.

## **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД 12. ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины ОУД 12 Основы безопасности жизнедеятельности в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС) по профессии СПО социально-экономического профиля и в соответствии с учебным планом максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет - 120 часов, из них обязательная аудиторная нагрузка обучающихся - 80 часов, в том числе практическая подготовка - 24 часа, лабораторные и практические занятия - 15 часов; внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся 40 часов.

В соответствии с учебным планом ОУД. 12 Основы безопасности жизнедеятельности изучается на 1 курсе. **Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета в конце 2 семестра.**

Наименование разделов и тем	Количество часов					
	Максимальная	Самостоятельная работа	обязательная			Практическая подготовка
			Всего занятий	В том числе		
				Лабораторные и практические занятия	Контрольные работы	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>Введение.</b>	<b>1</b>		<b>1</b>			
<b>Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>	<b>36</b>	<b>13</b>	<b>23</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>9</b>
Тема 1.1 Здоровье и здоровый образ жизни	24	9	15	1	1	8
Тема 1.2 Правовые основы взаимоотношения полов. Основы семейного права в Российской Федерации	4	2	2			
Тема 1.3 Модели личного безопасного поведения	8	2	6	2	1	1
<b>Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения</b>	<b>34</b>	<b>11</b>	<b>23</b>	<b>6</b>		<b>6</b>
Тема 2.1 Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	13	4	9	3		3
Тема 2.2. Гражданская оборона	17	6	11	2		3
Тема 2.3. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан	4	1	3	1		
<b>Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность</b>	<b>13</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
Тема 3.1 Вооруженные Силы Российской Федерации	7	3	4	1		
Тема 3.2 Воинская обязанность	6	1	5	1	1	
<b>Раздел 4. Основы медицинских знаний</b>	<b>35</b>	<b>12</b>	<b>23</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>9</b>

Тема 4.1 Оказание первой медицинской помощи	28	10	18	3	1	8
Тема 4.2 Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика	4	1	3			1
Тема 4.3. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка	3	1	2			
Дифференцированный зачет	1		1			
<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>40</b>	<b>80</b>	<b>15</b>	<b>4</b>	<b>24</b>
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>						

### ВИДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Наименование разделов и тем	Виды самостоятельной работы	Кол-во часов
<b>Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>		<b>13</b>
Здоровье и здоровый образ жизни	<p><b>С/р № 1.</b> Устный доклад на тему: «ЗОЖ и режим дня студента»</p> <p><b>С/р № 2.</b> Н. В. Косолапова «Основы безопасности жизнедеятельности» стр. 32-35.</p> <p><b>С/р № 3.</b> Н. В. Косолапова «Основы безопасности жизнедеятельности». Стр. 38.</p> <p><b>С/р № 4.</b> Подготовка устного сообщения на тему: «Правила здорового питания»</p> <p><b>С/р № 5.</b> Подготовка сообщения на тему «Экология жилища»</p> <p><b>С/р № 6.</b> Подготовка устного доклада на тему: «Оптимальная организация рабочего места делопроизводителя»</p> <p><b>С/р № 7.</b> Подготовка устного сообщения на тему: «Как сохранить остроту зрения на</p>	9



	долгие годы» С/р № 8. Работа с понятиями стр. 99-102 С/р № 9. Подготовка доклада на тему «Социальная опасность наркомании»	
Правовые основы взаимоотношения полов. Основы семейного права в Российской Федерации	С/р № 10. Подготовка устного сообщения на тему «Социальная роль женщины в современном обществе».	1
Модели личного безопасного поведения	С/р № 11. Доклад на тему: «Паркур – польза для здоровья и опасность» С/р № 12. Подготовка презентации на тему: «Участники дорожного движения» С/р № 13. Ознакомление с ПДД для пешеходов.	3
<b>Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения</b>		<b>11</b>
Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	С/р № 14. Подготовка устного сообщения на тему: «Наводнение в Крымске» С/р № 15. Подготовка сообщений по теме «Техногенные ЧС» С/р № 16. Составить основную схему действий при возникновении ЧС С/р № 17. Подготовка доклада на тему: «Космические опасности: мифы и реальность» С/р № 18. Подготовка устного сообщения по теме «Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств РФ по защите населения и территорий от ЧС»	5
Гражданская оборона	С/р № 19. Подготовка сообщения на тему «История создания системы защиты РФ» С/р № 20. Составление алгоритма пользования огнетушителем. С/р № 21. Зарисовка СИЗ органов дыхания. С/р № 22. Работа с дополнительной	5

	литературой. Подготовка сообщений о современных средствах массового поражения. <b>С/р № 23.</b> Подготовка устного сообщения на тему: «Терроризм как основная социальная опасность современности»	
Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан	<b>С/р № 24.</b> Работа с дополнительной литературой, подготовка сообщения на тему: «Гидрометеорологическая служба и ее функции».	1
<b>Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность</b>		<b>4</b>
Вооруженные Силы Российской Федерации	<b>С/р № 25.</b> Подготовка устного доклада на тему: «Военная реформа Петра I». <b>С/р № 26.</b> Подготовка устного сообщения на тему: «Дни воинской славы России»	2
Воинская обязанность	<b>С/р № 27.</b> Доклад на тему: «Организация работы призывной комиссии» <b>С/р № 28.</b> Подготовка письменного доклада на тему: «Символы воинской чести»	2
<b>Раздел 4. Основы медицинских знаний</b>		<b>12</b>
Оказание первой медицинской помощи	<b>С/р № 29.</b> Доклад на тему: «Оказание первой помощи при травмах в быту». <b>С/р № 30.</b> Устное сообщение на тему: «Цель и порядок внешнего осмотра пострадавшего» <b>С/р № 31.</b> Вопросы для самоконтроля стр. 270 <b>С/р № 32.</b> Работа с дополнительной литературой Подготовка сообщений о видах повязок. <b>С/р № 33.</b> Стр. 265-268. <b>С/р № 34.</b> Вопросы самоконтроля стр. 277. <b>С/р № 35.</b> Вопросы самоконтроля стр. 299 <b>С/р № 36.</b> Стр. 290-293. <b>С/р № 37.</b> Подготовка письменных сообщений на тему: «Как не допустить ожогов в быту». <b>С/р № 38.</b> Подготовка презентаций на тему: «Качество воздуха в офисе».	10

Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика	С/р № 39. Подготовка устных сообщений на тему: «ЗППП и их профилактика».	1
Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка	С/р № 40. Доклад на тему: «Здоровый образ жизни с пеленок».	1
<b>ИТОГО</b>		<b>40</b>

### ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
<b>Введение</b>	Различать основные понятия и теоретические положения основ безопасности жизнедеятельности, применять знания дисциплины для обеспечения своей безопасности; Анализировать влияние современного человека на окружающую среду, оценивать примеры зависимости благополучия жизни людей от состояния окружающей среды; моделировать ситуации по сохранению биосферы и её защите.
<b>1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья населения</b>	Определять основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни; Усвоить факторы, влияющие на здоровье, выявить факторы, разрушающие здоровье, планировать режим дня, выявить условия обеспечения рационального питания, объяснять случаи из собственной жизни и свои наблюдения по планированию режима труда и отдыха; Анализировать влияние двигательной активности на здоровье человека, определять основные формы закаливания, их влияние на здоровье человека, обосновывать последствия влияния алкоголя на здоровье человека и социальные последствия употребления алкоголя; Анализировать влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека; Моделировать социальные последствия пристрастия к наркотикам; Моделировать ситуации по организации безопасности дорожного движения; Характеризовать факторы, влияющие на репродуктивное здоровье человека; Моделировать ситуации по применению правил сохранения и укрепления здоровья.
<b>2. Государственная</b>	Усвоить общие понятия чрезвычайных ситуаций, классифицировать чрезвычайные ситуации природного и

<p><b>система обеспечения безопасности населения</b></p>	<p>техногенного характера по основным признакам, характеризовать особенности ЧС различного происхождения; Выявлять потенциально опасные ситуации для сохранения жизни и здоровья человека, сохранения личного и общественного имущества при ЧС; Моделировать поведение населения при угрозе и возникновении ЧС; Осваивать модели поведения в разных ситуациях: как вести себя дома, на дорогах, в лесу, на водоёмах, характеризовать основные функции системы по предупреждению и ликвидации ЧС (РСЧС); объяснять основные правила эвакуации населения в условиях чрезвычайных ситуаций, оценивать правильность выбора индивидуальных средств защиты при возникновении ЧС; раскрывать возможности современных средств оповещения населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени, характеризовать правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника; Определять меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий; Характеризовать предназначение и основные функции полиции, службы скорой помощи, Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и других государственных служб в области безопасности.</p>
<p><b>3. Основы обороны государства и воинская обязанность</b></p>	<p>Различение основных понятий военной и национальной безопасности, освоение функций и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, характеристика основных этапов создания Вооруженных Сил России. Анализ основных этапов проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе, определение организационной структуры, видов и родов Вооруженных Сил Российской Федерации; формулирование общих, должностных и специальных обязанностей военнослужащих. Характеристика распределения времени и повседневного порядка жизни воинской части, сопоставление порядка и условий прохождения военной службы по призыву и по контракту; Анализ условий прохождения альтернативной гражданской службы. Анализ качеств личности военнослужащего как защитника Отечества. Характеристика требований воинской деятельности, предъявляемых к моральным, индивидуально-психологическими профессиональным качествам гражданина; характеристика понятий «воинская дисциплина» и «ответственность»; освоение основ строевой подготовки. Определение боевых традиций Вооруженных Сил России,</p>

	объяснение основных понятий о ритуалах Вооруженных Сил Российской Федерации и символах воинской чести
<b>4. Основы медицинских знаний</b>	Освоение основных понятий о состояниях, при которых оказывается первая помощь; моделирование ситуаций по оказанию первой помощи при несчастных случаях. Характеристика основных признаков жизни. Освоение алгоритма идентификации основных видов кровотечений, идентификация основных признаков теплового удара. Определение основных средств планирования семьи. Определение особенностей образа жизни и рациона питания беременной женщины

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для освоения программы учебной дисциплины ОУД. 12 Основы безопасности жизнедеятельности имеется учебный кабинет, в котором обеспечен обучающимся свободный доступ в Интернет во время учебного занятия и период внеучебной деятельности.

Помещение кабинета оснащено типовым оборудованием, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

В кабинете имеется мультимедийное оборудование, посредством которого участники образовательного процесса могут просматривать визуальную информацию, создавать презентации, видеоматериалы, иные документы.

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины входят:

- разработанные конспекты уроков;
- наглядные пособия (комплекты учебных таблиц, стендов, схем, плакатов, портретов выдающихся ученых в области обеспечения безопасной жизнедеятельности населения и др.);
- информационно-коммуникативные средства;
- электронный тир;
- комплекты технической документации, в том числе паспорта на средства обучения, инструкции по их использованию и технике безопасности;
- библиотечный фонд.

В библиотечный фонд входят учебники, обеспечивающие освоение учебной дисциплины, рекомендованные или допущенные для использования в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### Основная литература для обучающихся:

*Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А.* Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2020.- Текст: непосредственный.

*Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А.* Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2018. — Текст: непосредственный.

### Дополнительная литература для обучающихся:

*Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л.* Безопасность жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2019. — Текст: непосредственный.

### Для преподавателей

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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».

Гражданский кодекс РФ (Ч. 1) (утвержден Федеральным законом от 30.11.94 № 51-ФЗ (в ред. от 11.02.2013, с изм. и доп. от 01.03.2013) // СЗ РФ, — 1994. — № 32 (Ч. 1). — Ст. 3301.

Гражданский кодекс РФ (Ч. 2) (утвержден Федеральным законом от 26.01.96 № 14-ФЗ) (в ред. от 14.06.2012) // СЗ РФ. — 1996. — № 5 (Ч. 2). — Ст. 410.

Гражданский кодекс РФ (Ч. 3) (утвержден Федеральным законом от 26.11.01 № 146-ФЗ) (в ред. от 05.06.2012) // СЗ РФ. — 2001. — № 49. — Ст. 4552.

Гражданский кодекс РФ (Ч. 4) (утвержден Федеральным законом от 18.12.06 № 230-ФЗ) (в ред. от 08.12.2011) // СЗ РФ. — 2006. — № 52 (Ч. 1). — Ст. 5496.

Семейный кодекс Российской Федерации (утвержден Федеральным законом от 29.12.1995 № 223-ФЗ) (в ред. от 12.11.2012) // СЗ РФ. — 1996. — № 1. — Ст. 16. Уголовный кодекс Российской Федерации (утвержден Федеральным законом от 13.06.1996 № 63-ФЗ) (в ред. от 07.12.2011; с изм. и доп., вступающими в силу с 05.04.2013) // СЗ РФ. — 1996. — № 25. — Ст. 2954.

Федеральный закон от 28.03.1998 № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» (в ред. от 04.03.2013, с изм. от 21.03.1013) // СЗ РФ. — 1998. — № 13. — Ст. 1475.

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.

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.

Федеральный закон от 25.07.2002 № 113-ФЗ «Об альтернативной гражданской службе» (в ред. от 30.11.2011) // СЗ РФ. — 2002. — № 30. — Ст. 3030.

Федеральный закон от 31.05.1996 № 61-ФЗ «Об обороне» (в ред. от 05.04.2013) // СЗ РФ. — 1996. — № 23. — Ст. 2750.

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.

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.

Указ Президента РФ от 05.02.2010 № 146 «О Военной доктрине Российской Федерации» // СЗ РФ. — 2010. — № 7. — Ст. 724.

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.

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.

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.

Приказ министра обороны Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации от 24.02.2010 № 96/134 «Об утверждении Инструкции об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования и учебных пунктах» (зарегистрировано Минюстом России 12.04.2010, регистрационный № 16866).

### **Справочники, энциклопедии**

*Изотова М.А., Царева Т. Б.* Полная энциклопедия орденов и медалей России. — М., 2008.

*Ионина Н. А.* 100 великих наград. — М., 2009.

*Каменев А. И.* Энциклопедия русского офицера. — М., 2008.

*Каторин Ю. Ф.* Танки: иллюстрированная энциклопедия. — М., 2011.

*Лубченков Ю. Н.* Русские полководцы. — М., 2009.

### **Интернет-ресурсы**

[www.mchs.gov.ru](http://www.mchs.gov.ru) (сайт МЧС РФ).

[www.mvd.ru](http://www.mvd.ru) (сайт МВД РФ).

[www.mil.ru](http://www.mil.ru) (сайт Минобороны).

[www.fsb.ru](http://www.fsb.ru) (сайт ФСБ РФ).

[www.globalteka.ru/index.html](http://www.globalteka.ru/index.html) (Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов).

[www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) (Единое окно доступа к образовательным ресурсам).

[www.school.edu.ru/default.asp](http://www.school.edu.ru/default.asp) (Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность).

[www.ru/book](http://www.ru/book) (Электронная библиотечная система).

[www.robediteli.ru](http://www.robediteli.ru) (проект «ПОБЕДИТЕЛИ: Солдаты Великой войны»).

[www.monino.ru](http://www.monino.ru) (Музей Военно-Воздушных Сил).

[www.simvolika.rsl.ru](http://www.simvolika.rsl.ru) (Государственные символы России. История и реальность).

[www.militera.lib.ru](http://www.militera.lib.ru) (Военная литература).