

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«Ухтинский государственный технический университет»**  
(УГТУ)  
Индустиальный институт (СПО)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ИИ (СПО)

*Е. Г. Воскресенский*  
(подпись) (И. О. Фамилия)  
2022 г.  
**Е. Г. Воскресенский**  
(подпись) (И. О. Фамилия)  
«25» 05 2023 г.

*Д. В. Полищайко*  
(подпись) (И. О. Фамилия)  
«24» 05 2024 г.







(подпись) (И. О. Фамилия)  
«  »    20   г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

|                    |  |
|--------------------|--|
| Дисциплина:        | <b>Основы безопасности жизнедеятельности</b>                     |
| Индекс дисциплины: | БД.08  |
| Специальность:     | 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение |
| Форма обучения:    | очная/заочная  |
| Курс(ы):           | 1/1  |
| Семестр(ы):        | 1-2/2  |

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413.

Разработчик С. В. Якулов, преподаватель ИИ (СПО).

| Рассмотрено на заседании                        |                      |  |   |                         |  |
|---|----------------------|--|---|-------------------------|--|
| предметно-цикловой комиссии                     |                      |  | методического совета ИИ (СПО)                   |                         |  |
| Дата, номер протокола                           | ФИО председателя ПЦК | Подпись председателя ПЦК   | Дата, номер протокола                           | ФИО председателя совета | Подпись председателя совета  |
| Протокол от<br><u>29.04.22</u><br>№ <u>08</u>   | <u>Якулов С.В.</u>   |   | Протокол от<br><u>12.05.22</u><br>№ <u>06</u>   | <u>Чурилина И.В.</u>    |   |
| Протокол от<br><u>11.05.2023</u><br>№ <u>07</u> | <u>Якулов С.В.</u>   |   | Протокол от<br><u>25.05.2023</u><br>№ <u>05</u> | <u>Чурилина И.В.</u>    |   |
| Протокол от<br><u>20.05.24</u><br>№ <u>06</u>   | <u>Якулов С.В.</u>   |  | Протокол от<br><u>23.05.24</u><br>№ <u>08</u>   | <u>Рябева А.И.</u>      |  |
| Протокол от<br>№ _____                          |                      |  | Протокол от<br>№ _____                          |                         |  |

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ИМР ИИ (СПО)

Зам. директора по УР ИИ (СПО)



И. В. Чурилина

О. М. Якимова

## СОДЕРЖАНИЕ

|   | стр. |
|---|------|
| 1. Пояснительная записка  | 4    |
| 2. Требования к результатам освоения по дисциплине<br>«Основы безопасности жизнедеятельности»                             | 5    |
| 3. Тематический план и содержание рабочей программы дисциплины<br>«Основы безопасности жизнедеятельности»                 | 7    |
| 4. Условия реализации рабочей программы дисциплины<br>«Основы безопасности жизнедеятельности»                             | 13   |
| 5. Характеристика и контроль основных видов учебной деятельности<br>по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» | 15   |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначена для изучения в Индустриальном институте (СПО) УГТУ, реализующего образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной ФУМО по общему образованию (протокол от 28.06.2016 № 2/16-з).

Содержание рабочей программы дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» направлено на достижение следующих целей:

- сформировать навыки здорового, безопасного образа жизни, понимание обучающимися рисков и угроз современного мира;
- развить навыки оказания первой помощи пострадавшим;
- обеспечить знание правил и овладение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;
- совершенствовать умение сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- сформировать умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Место дисциплины в структуре образовательной программы: дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» относится к базовой дисциплине общеобразовательного цикла.

**Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 105 часов, в том числе:

**для очной формы обучения:**

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 70 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 35 часов;

**для заочной формы обучения:**

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 8 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 97 часов.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

В рамках освоения содержания дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», обеспечивается достижение обучающимися следующих результатов:

- **личностных:**

- 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);

- 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;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

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

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;

- готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- 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;

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

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

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

- **метапредметных:**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей

разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.

- **предметных:**

- сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;

- знание основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;

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

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

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

- знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;

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

- умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;

- умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

- знание 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;

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

- владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

**Очная форма обучения**

| №<br>п/п   | Наименование разделов и<br>тем/содержание учебного<br>материала  | Максима<br>льная<br>нагрузка | Количество аудиторных<br>часов |                         |                                | Самостоя<br>тельные<br>работа |
|--|--|------------------------------|--------------------------------|-------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
|  |  |                              | Всего                          | Теорет.<br>обучени<br>е | Практ./<br>лаборат.<br>занятия |                               |
| Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранности здоровья |  | 26                           | 18                             | 14                      | 4                              | 8                             |
| 1  | Введение. Цели и задачи ОБЖ.   | 2                            | 2                              | 2                       |                                |                               |
| 2  | Здоровье и здоровый образ жизни.   | 2                            | 2                              | 2                       |                                |                               |
| 3  | Факторы, способствующие укреплению здоровья.   | 2                            | 2                              | 2                       |                                |                               |
| 4  | Разработка модели рационального питания и ее гигиеническая оценка.   | 2                            | 2                              | 2                       |                                |                               |
| 5  | Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.   | 2                            | 2                              | 2                       |                                |                               |
| 6  | Вредные привычки и их профилактика.  | 6                            | 2                              | 2                       |                                | 4                             |
| 7  | Правила и безопасность дорожного движения.<br><b>Практическая работа № 1.</b><br>Определение вариантов безопасного поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров транспортных средств в конкретных ситуациях дорожного движения. | 2                            | 2                              |                         | 2                              |                               |
| 8  | Правовые основы взаимоотношения полов.   | 6                            | 2                              | 2                       |                                | 4                             |
| 9  | <b>Практическая работа № 2.</b><br>Репродуктивное здоровье.  | 2                            | 2                              |                         | 2                              |                               |
|  | Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения   | 34                           | 18                             | 10                      | 8                              | 16                            |
| 1  | Понятия, классификация и характеристика чрезвычайных ситуаций различного характера.  | 2                            | 2                              | 2                       |                                |                               |
| 2  | <b>Практическая работа № 3.</b>  | 6                            | 2                              | -                       | 2                              | 4                             |

|  |   |           |           |           |          |          |
|--|---|-----------|-----------|-----------|----------|----------|
|  | Отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии.   |           |           |           |          |          |
| 3  | Единая государственная система защиты населения и территорий в ЧС.  | 6         | 2         | 2         |          | 4        |
| 4  | <b>Практическая работа № 4.</b><br>Отработка моделей поведения в ЧС на транспорте.  | 2         | 2         |           | 2        |          |
| 5  | Современные средства и их поражающие факторы.   | 2         | 2         | 2         |          |          |
| 6  | Обучение населения защите от ЧС.  | 6         | 2         | 2         |          | 4        |
| 7  | <b>Практическая работа № 5.</b><br>Применение первичных средств пожаротушения.  | 2         | 2         |           | 2        |          |
| 8  | Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта и при захвате в заложники.  | 6         | 2         | 2         |          | 4        |
| 9  | <b>Практическая работа № 6.</b><br>Использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени | 2         | 2         |           | 2        |          |
| <b>Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность</b> |   | <b>24</b> | <b>16</b> | <b>12</b> | <b>4</b> | <b>8</b> |
| 1  | Функции и основные задачи современных Вооруженных сил РФ. Структура ВС РФ.  | 2         | 2         | 2         |          |          |
| 2  | Воинская обязанность и обязательная подготовка граждан к военной службе.  | 2         | 2         | 2         |          |          |
| 3  | Призыв и прохождение военной службы.<br>Альтернативная гражданская служба. Качества личности военнослужащего как защитника отечества. | 2         | 2         | 2         |          |          |
| 5  | Автомат Калашникова. Устройство, тактико - технические характеристики.  | 6         | 2         | 2         |          | 4        |
| 6  | <b>Практическая работа № 7.</b><br>Неполная разборка и сборка автомата Калашникова.   | 2         | 2         |           | 2        |          |
| 7  | Воинская дисциплина и ответственность.  | 6         | 2         | 2         |          | 4        |
| 8  | <b>Практическая работа № 8.</b><br>Строевая подготовка.   | 2         | 2         |           | 2        |          |



|  |   |            |           |           |           |           |
|--|---|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 9  | Боевые традиции, ритуалы и символы Вооруженных сил РФ.  | 2          | 2         | 2         |           |           |
| <b>Раздел 4. Основы медицинских знаний</b> |   | <b>19</b>  | <b>16</b> | <b>8</b>  | <b>8</b>  | <b>3</b>  |
| 1  | Общие правила оказания первой помощи. Понятия травм и их виды. Понятия и виды кровотечения. Оказания первой помощи при кровотечениях. | 3          | 2         | 2         |           | 1         |
| 2  | <b>Практическая работа № 9.</b><br>Первая помощь при синдроме длительного сдавливания.  | 2          | 2         |           | 2         |           |
| 3  | Первая помощь при воздействии высоких и низких температур.  | 2          | 2         | 2         |           |           |
| 4  | Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути.   | 4          | 2         | 2         |           | 2         |
| 5  | <b>Практическая работа № 10.</b><br>Первая помощь при отравлении и потери сознания. Первая помощь при отсутствии сознания.            | 2          | 2         |           | 2         |           |
| 6  | <b>Практическая работа № 11.</b><br>Освоение основных способов искусственного дыхания.  | 2          | 2         |           | 2         |           |
| 7  | <b>Практическая работа № 12.</b><br>Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.                                   | 2          | 2         |           | 2         |           |
| 8  | Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка.   | 2          | 2         | 2         |           |           |
|  | <i><b>Дифференцированный зачет</b></i>  | 2          | 2         | 2         |           |           |
|  | <b>Всего</b>  | <b>105</b> | <b>70</b> | <b>46</b> | <b>24</b> | <b>35</b> |

### Заочная форма обучения

| №<br>п/п  | Наименование разделов и<br>тем/содержание учебного<br>материала | Максима<br>льная<br>нагрузка | Количество аудиторных<br>часов |                         |                                | Самос<br>тоятел<br>ьная<br>работа |
|---|---|------------------------------|--------------------------------|-------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
|   |   |                              | Всего                          | Теорет.<br>обучени<br>е | Практ./<br>лаборат.<br>занятия |                                   |
| Раздел 1. Государственная система<br>обеспечения безопасности<br>населения. |   | 38                           | 2                              | 2                       | -                              | 36                                |
| 1   | Общее понятие о ЧС.<br>Характеристика ЧС                        | 9                            | 2                              | 2                       | -                              | 7                                 |

|  |   |           |          |          |          |           |
|--|---|-----------|----------|----------|----------|-----------|
|  | природного характера.<br>Характеристика ЧС<br>техногенного характера.   |           |          |          |          |           |
| 2  | Общее понятие о радиации.<br>Защита населения.  | 4         | -        | -        | -        | 4         |
| 3  | Современные средства<br>поражения ЧС военного<br>времени.   | 4         | -        | -        | -        | 4         |
| 4  | Организация инженерной<br>защиты населения в мирное и<br>военное время.   | 6         | -        | -        | -        | 6         |
| 5  | Характеристика правил<br>безопасного поведения при<br>угрозе территориального акта<br>и захвата в качестве<br>заложника.  | 5         | -        | -        | -        | 5         |
| 6  | Единая государственная<br>система ЧС и ГО. История<br>создания РСЧС и ГО и МЧС.   | 5         | -        | -        | -        | 5         |
| 7  | Основные функции полиции,<br>службы "03", Федеральной<br>службы по надзору в сфере<br>защиты прав потребителей и<br>других государственных<br>служб в области безопасности.   | 5         | -        | -        | -        | 5         |
| 8  | Самостоятельная работа при<br>изучении раздела:<br>1. Систематическая<br>переработка конспектов<br>занятий, учебной и<br>технической литературы;<br>2. Оформление практических<br>работ;<br>3. Выполнение докладов. |           |          |          |          |           |
| <b>Раздел 2. Обеспечение личной<br/>безопасности и сохранения<br/>здоровья населения</b> |   | <b>12</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>12</b> |
| 9  | Основные понятия о здоровом<br>образе жизни (ЗОЖ). Факторы,<br>разрушающие здоровье.<br>Режим дня, рациональное<br>питание.   | 6         | -        | -        | -        | 6         |
| 10   | Влияние двигательной<br>активности на здоровье  | 6         | -        | -        | -        | 6         |

|   |  |           |          |          |          |           |
|---|--|-----------|----------|----------|----------|-----------|
|   | человека. Характеристика факторов, влияющих на репродуктивное здоровье. Правила укрепления и сохранения здоровья. Оказание доврачебной помощи при авариях на дороге.                                 |           |          |          |          |           |
| 11  | Самостоятельная работа при изучении раздела:<br>1. Систематическая переработка конспектов занятий, учебной и технической литературы;<br>2. Оформление практических работ;<br>3. Выполнение докладов. |           |          |          |          |           |
| <b>Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность.</b> |  | <b>47</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>-</b> | <b>45</b> |
| 12  | Задачи ВС РФ, основные этапы создания ВС РФ. Состав ВС РФ.<br>Воинская обязанность. Воинский учет. Медицинское обследование. Подготовка к военной службе.  | 6         | 2        | 2        | -        | 4         |
| 13  | Организационная структура ВС РФ. Виды и рода ВС РФ.  | 4         | -        | -        | -        | 4         |
| 14  | Понятие военной и национальной безопасности РФ. Законодательно-правовые документы о ВС РФ.   | 4         | -        | -        | -        | 4         |
| 15  | Прохождение военной службы по призыву, по контракту и альтернативная гражданская служба.   | 4         | -        | -        | -        | 4         |
| 16  | Общевоинские уставы ВС РФ ответственность военнослужащих. Уголовная ответственность.   | 5         | -        | -        | -        | 5         |
| 17  | Дисциплинарный устав ВС РФ. Поощрения и взыскания военнослужащих.  | 4         | -        | -        | -        | 4         |
| 18  | Устав внутренней службы ВС РФ. Суточный наряд роты.  | 4         | -        | -        | -        | 4         |

|   |  |            |          |          |          |           |
|---|--|------------|----------|----------|----------|-----------|
|   | Погоны и знаки различия военнослужащих.  |            |          |          |          |           |
| 19  | Соблюдение норм международного гуманитарного права.  | 4          | -        | -        | -        | 4         |
| 20  | Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным и психологическим качествам военнослужащих. Виды воинской деятельности.  | 4          | -        | -        | -        | 4         |
| 21  | Боевые традиции ВС РФ. Патриотизм, верность, воинский долг и воинское товарищество.  | 4          | -        | -        | -        | 4         |
| 22  | Положение о Боевом Знамени части. Ордена и медали ВС РФ. Дни воинской славы.   | 4          | -        | -        | -        | 4         |
| 23  | Самостоятельная работа при изучении раздела:<br>1. Систематическая переработка конспектов занятий, учебной и технической литературы;<br>2. Оформление практических работ;<br>3. Выполнение докладов. |            |          |          |          |           |
| <b>Раздел 4. Основы медицинских знаний.</b> |  | <b>6</b>   | <b>2</b> | <b>-</b> | <b>2</b> | <b>4</b>  |
| 24  | <b>Практическая работа № 1</b><br>Оказание ПМП при переломах, ожогов, обморожениях.  | 6          | 2        | -        | 2        | 4         |
| 25  | Самостоятельная работа при изучении раздела:<br>1. Систематическая переработка конспектов занятий, учебной и технической литературы;<br>2. Оформление практических работ;<br>3. Выполнение докладов. |            |          |          |          |           |
|   | <i><b>Зачет</b></i>  | 2          | 2        | 2        | -        | -         |
|   | <b>Всего</b>   | <b>105</b> | <b>8</b> | <b>6</b> | <b>2</b> | <b>97</b> |

Освоение дисциплины может быть реализовано с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в соответствии с Положением о применении электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденного председателем ученого совета ФГБОУ ВО «УГТУ».

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

### **4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «Кабинет безопасности жизнедеятельности».

Оборудование учебного кабинета безопасности жизнедеятельности: посадочные места обучающихся, рабочее место преподавателя, тематические плакаты, методические пособия, экран, телевизор, DVD, раздаточный материал, демонстрационный материал (макеты автомата АК-74, пневматической винтовки, СИЗ), Робот-тренажер (Максим-2), носилки санитарные, учебно - методическая документация.

### **4.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

#### **Основные источники:**

- Халилов, Ш. А. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие / Ш.А. Халилов, А.Н. Маликов, В.П. Гневанов; под ред. Ш.А. Халилова. – Москва: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2022. – 576 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-8199-0789-4. – Текст: электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=380056>
- Сычев, Ю. Н. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие / Ю. Н. Сычев. – Москва: ИНФРА-М, 2019. – 204 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015260-8. – Текст: электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=363012>
- Обеспечение безопасности при чрезвычайных ситуациях: учебник / В. А. Бондаренко, С. И. Евтушенко, В. А. Лепихова [и др.]. – 2-е изд. – Москва: РИОР: ИНФРА-М, 2020. – 224 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-369-01784-5. – Текст: электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=349297>
- Микрюков, В. Ю. Основы военной службы: строевая, огневая и тактическая подготовка, военная топография: учебник / В.Ю. Микрюков. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2021. – 384 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-00091-623-0. – Текст: электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=366594>
- Основы безопасности жизнедеятельности. Государственная система обеспечения безопасности населения: учебное пособие для СПО / А. Н. Приешкина, М. А. Огородников, Е. Ю. Голубь, А. В. Седымов. – Саратов: Профобразование, 2020. – 76 с. – ISBN 978-5-4488-0743-5. – Текст: электронный. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=92323>
- Приешкина, А. Н. Основы безопасности жизнедеятельности. Обеспечение здорового образа жизни и основы медицинских знаний: учебное пособие для СПО / А. Н. Приешкина. — Саратов: Профобразование, 2020. – 92 с. – ISBN 978-5-4488-0740-4. – Текст: электронный. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=92324>
- Алексеев, В. С. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие для СПО / В. С. Алексеев, О. И. Жидкова, И. В. Ткаченко. – Саратов: Научная книга, 2019. – 159 с. – ISBN 978-5-9758-1890-4. – Текст: электронный. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=87073>

#### **Дополнительные источники:**

- Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие для СПО / Г. В. Тягунов, А. А. Волкова, В. Г. Шишкунов, Е. Е. Барышев; под редакцией В. С. Цепелева. – 2-е изд. – Саратов, Екатеринбург: Профобразование, Уральский федеральный университет, 2019. – 235 с. – ISBN 978-5-4488-0368-0, 978-5-7996-2790-4. – Текст: электронный. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=87788>

Курбатов, В. А. Безопасность жизнедеятельности. Основы чрезвычайных ситуаций: учебное пособие для СПО / В. А. Курбатов, Ю. С. Рысин, С. Л. Яблочников. – Саратов: Профобразование, 2020. – 121 с. – ISBN 978-5-4488-0820-3. – Текст: электронный. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=93574>

## 5. ХАРАКТЕРИСТИКА И КОНТРОЛЬ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Итоговые результаты обучения по дисциплине проверяются на промежуточной аттестации.

| Содержание обучения  | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)   | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения  |
|--|---|--|
| Введение   | <p>Различение основных понятий и теоретических положений основ безопасности жизнедеятельности, применение знаний дисциплины для обеспечения своей безопасности.</p> <p>Анализ влияния современного человека на окружающую среду, оценка примеров зависимости благополучия жизни людей от состояния окружающей среды; моделирование ситуаций по сохранению биосферы и ее защите.</p>   | Устный опрос   |
| 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья населения | <p>Определение основных понятий о здоровье и здоровом образе жизни.</p> <p>Усвоение факторов, влияющих на здоровье, выявление факторов, разрушающих здоровье, планирование режима дня, выявление условий обеспечения рационального питания, объяснение случаев из собственной жизни и своих наблюдений по планированию режима труда и отдыха.</p> <p>Анализ влияния двигательной активности на здоровье человека, определение основных форм закаливания, их влияния на здоровье человека, обоснование</p> | <p>Внеаудиторные самостоятельные работы; Индивидуальные задания; Опрос по индивидуальным заданиям;</p> <p>Контроль знаний - тестирование по теме; Подготовить доклады, рефераты;</p> <p>Проверка конспектов лекций, самостоятельных работ; Тестирование по темам; Устный опрос;</p> <p>Составить собственный оптимальный рацион с позиции рационального питания.</p> |



|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>последствий влияния алкоголя на здоровье человека и социальных последствий употребления алкоголя.</p> <p>Анализ влияния неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.</p> <p>Моделирование социальных последствий пристрастия к наркотикам.</p> <p>Моделирование ситуаций по организации безопасности дорожного движения.</p> <p>Характеристика факторов, влияющих на репродуктивное здоровье человека.</p> <p>Моделирование ситуаций по применению правил сохранения и укрепления здоровья человека и социальных последствий употребления алкоголя.</p> <p>Моделирование ситуаций по применению правил сохранения и укрепления здоровья.</p> |  |
| 2.<br>Государственная система обеспечения безопасности населения | <p>Усвоение общих понятий чрезвычайных ситуаций, классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера по основным признакам, характеристика особенностей ЧС различного происхождения.</p> <p>Выявление потенциально опасных ситуаций для сохранения жизни и здоровья человека, сохранения личного и общественного имущества при ЧС.</p> <p>Моделирование поведения населения при угрозе и возникновении ЧС.</p>  | <p>Внеаудиторные самостоятельные работы;<br/>Индивидуальные задания;<br/>Опрос по индивидуальным заданиям;<br/>Контроль знаний - тестирование по теме;<br/>Подготовить доклады, рефераты;<br/>Проверка конспектов лекций, самостоятельных работ.</p> |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>Освоение моделей поведения в разных ситуациях: как вести себя дома, на дорогах, в лесу, на водоемах, характеристика основных функций системы по предупреждению и ликвидации ЧС (РСЧС);</p> <p>Объяснение основных правил эвакуации населения в условиях чрезвычайных ситуаций, оценка правильности выбора индивидуальных средств защиты при возникновении ЧС; раскрытие возможностей современных средств оповещения населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени; характеристика правил безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника.</p> <p>Определение мер безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.</p> <p>Характеристика предназначения и основных функций полиции, службы скорой помощи, Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и других государственных служб в области безопасности</p> |   |
| 3. Основы обороны государства и воинская обязанность | <p>Различение основных понятий военной и национальной безопасности, освоение функций и основные задачи современных</p> <p>Вооруженных сил Российской Федерации, характеристика основных этапов создания Вооруженных Сил России.</p> <p>Анализ основных этапов</p>   | <p>Внеаудиторные самостоятельные работы;</p> <p>Индивидуальные задания;</p> <p>Опрос по индивидуальным заданиям;</p> <p>Контроль знаний - тестирование по теме;</p> <p>Подготовить доклады, рефераты;</p> <p>Проверка конспектов лекций, самостоятельных работ;</p> <p>Тестирование по темам;</p> |

|                              |   |  |
|------------------------------|---|--|
|                              | <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Анализ качеств личности военнослужащего как защитника Отечества.</p> <p>Характеристика требований воинской деятельности, предъявляемых к моральным, индивидуально-психологическими профессиональным качествам гражданина; характеристика понятий «воинская дисциплина» и «ответственность»; освоение основ строевой подготовки.</p> <p>Определение боевых традиций Вооруженных Сил России, объяснение основных понятий о ритуалах Вооруженных Сил Российской Федерации и символах воинской чести.</p> | Устный опрос.  |
| 4. Основы медицинских знаний | Освоение основных понятий о состояниях, при которых оказывается первая помощь; моделирование ситуаций по оказанию первой помощи при несчастных случаях.   | <p>Аудиторные занятия;</p> <p>Внеаудиторные самостоятельные работы;</p> <p>Индивидуальные задания;</p> <p>Опрос по индивидуальным заданиям;</p> <p>Контроль знаний -</p> |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>Характеристика основных признаков жизни.</p> <p>Освоение алгоритма идентификации основных видов кровотечений, идентификация основных признаков теплового удара.</p> <p>Определение основных средств планирования семьи.</p> <p>Определение особенностей образа жизни и рациона питания беременной женщины.</p> | <p>тестирование по теме;</p> <p>Проверочные работы по темам;</p> <p>Подготовить доклады, рефераты;</p> <p>Проверка конспектов лекций, самостоятельных работ;</p> <p>Контрольная работа;</p> <p>Сдача обучающимися зачета.</p> |
|--|---|---|