

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Коротков Сергей Леонидович
Должность: Директор филиала СамГУПС в г. Ижевске
Дата подписания: 31.05.2024 13:16:09
Уникальный программный ключ:
d3cff7ec2252b3b19e5caaa8cefa396a11af1dc5

Приложение к ППССЗ
по специальности 08.02.10
Строительство железных дорог,
путь и путевое хозяйство

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.07 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
для специальности
08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство
базовый уровень подготовки для дисциплин СПО
Год начала подготовки 2022

ОДОБРЕНО
на заседании ЦК _ООД_
Протокол № _8_ от «_28_»_04_2022г.
Председатель
_____ /Ларина ВГ /

Рабочая программа учебной дисциплины
Разработана в соответствии с требованиями
ФГОС по специальности СПО (приказ
Министерства образования и науки РФ от
13.08.2014 № 1002.),
**08.02.10 Строительство железных дорог,
путь и путевое хозяйство**

ФГОС среднего (полного) общего
образования (приказ Минобрнауки РФ от
17.05.2012 г « 413)

И на основе Примерной программы учебной
дисциплины (заключение экспертного совета
№3 от «21» __07__2015 г.)

Составитель(и) (автор): Яковлева ОВ, преподаватель, высшая
квалификационная категория

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН	33
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	36
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ	36

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО _____

08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (повышения квалификации, профессиональной подготовки и переподготовки).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ППКРС, ППССЗ место учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» — в составе общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

достижение следующих целей:

- повышение уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз (жизненно важные интересы — совокупность потребностей, удовлетворение которых надежно обеспечивает существование и возможности прогрессивного развития личности, общества и государства);
- снижение отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;
- формирование антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- обеспечение профилактики асоциального поведения учащихся.

достижение следующих **результатов**:

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

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

В рамках программы общеобразовательной учебной дисциплины реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов (дескрипторов):

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.,

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

ЛР 16 Приобретение обучающимися социально значимых знаний о правилах ведения экологического образа жизни о нормах и традициях трудовой деятельности человека о нормах и традициях поведения человека в многонациональном, многокультурном обществе.,

ЛР 20 Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.

1.4. Количество часов на освоении рабочей программы учебной дисциплины в соответствии с учебным планом (УП):

максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 78 часов;

самостоятельной работы обучающегося 39 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>78</i>
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	<i>18</i>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>39</i>
в том числе:	
1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья.	<i>8</i>
2. Государственная система обеспечения безопасности населения.	<i>8</i>
3. Основы обороны государства и воинская обязанность.	<i>8</i>
4. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	<i>8</i>
5. Профессионально ориентированное содержание	<i>7</i>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета во 2 семестре</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<i>1 семестр</i>	<i>72/24/48/0</i>	
Основное содержание - 58 часов			
Раздел 1.	Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья	12+8 ср	
Тема 1.2. Психологическое здоровье	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Угроза снижения психологического здоровья населения, роста психических расстройств и заболеваний. Рост преступлений на основе психических отклонений, в том числе в молодежной среде. Инфантилизм молодого поколения.</p> <p>Требования к психическим и морально-этическим качествам человека. Основные понятия о психологической совместимости членов группы, бригады, коллектива. Диагностика и доврачебная помощь при истерии, шоке, панической атаке.</p> <p>Влияние психоактивных веществ на здоровье человека. Профилактика употребления психоактивных веществ.</p> <p>Влияние двигательной активности на эмоциональное состояние человека.</p> <p>Личная гигиена и ее значение для психологического здоровья человека.</p> <p>Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции.</p>	2	ПР606, ПР6 08, ЛР 11, ЛР 12, МР 02
	Самостоятельная работа Подготовить сообщения о влиянии психоактивных веществ на здоровье человека	2	ПР606, ПР6 08, ЛР 11, ЛР 12, МР 02
Тема 1.3. Влияние неблагоприятной	Содержание учебного материала Окружающая среда: природная, техногенная, социальная,	4	ПР6 01, ПР6 05, ПР6 08 ЛР 14,

<p>окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов</p>	<p>производственная. Виды негативных факторов по происхождению: природные, биологические, экологические, техногенные, социальные и антропогенные. Воздействие негативных факторов на человека и среду обитания. Глобальное и региональное загрязнение среды (водной, воздушной, почв) объектами экономики (энергетики, промышленности, транспорта, сельского хозяйства). Биологические опасности. Техногенные аварии. Социальные и антропогенные факторы техногенных аварий. Глобальная инфантилизация, низкий профессионализм персонала как фактор ЧС разного происхождения</p>		<p>МР 04</p>
<p>Тема 1.4. Правила и безопасность дорожного движения. Безопасное пользование всеми средствами передвижения</p>	<p>Содержание учебного материала Правила содержания и эксплуатации техники. Техника безопасности. Правила и безопасность дорожного движения. Поведение пешехода, велосипедиста, пассажира и водителя транспортного средства при организации дорожного движения. Поведение при ЧС на транспорте, на производстве, в цеху, при транспортировке и настройке инфокоммуникационных сетей. Средства и методы самообороны. Навыки самообороны при нападении в подъезде, в лифте, в замкнутом пространстве, на улице.</p>	<p>6</p>	<p>ПР6 05, ПР6 07, ПР6 09 ЛР 14, МР 01, МР 03,</p>
	<p>Самостоятельная работа: Реферат на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Эволюция среды обитания, переход к техносфере. • Взаимодействие человека и среды обитания. • Стратегия устойчивого развития как условие выживания человечества. <p>Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>6</p>	<p>Прб 01, ЛР 14, МР 04</p> <p>Прб 07, ПР6 09, ЛР 11, МР 05</p>

	Особенности трудовой деятельности женщин и подростков.		
Раздел 2.	Государственная система обеспечения безопасности населения	18+8 ср	
Тема 2.1. Изучение и отработка моделей поведения при ЧС.	Содержание учебного материала Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания. Правила поведения в условиях чрезвычайной ситуации. Умение организовать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций. Поведение в условиях вынужденной природной автономии: ЧС или катастрофа. Вынос пострадавшего из задымленного помещения	4	Прб 07, ПР609, ЛР 11, МР 05, МР 03
Тема 2.2. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)	Содержание учебного материала История создания единой государственной системы предупреждения и ликвидации ЧС: ее предназначение, структура, задачи. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций. Структура и органы управления гражданской обороны. Изучение первичных средств пожаротушения. Оказание помощи пострадавшим при асфиксии, ожогах. Порядок и правила действий при пожаре с использованием первичных средств пожаротушения	4	Прб07, ПРб 09, ЛР 11, МР 05, МР 07
Тема 2.3. Современные средства поражения и их поражающие факторы	Содержание учебного материала Классификация средств поражения. Химическое, ядерное, бактериологическое оружие. Средства коллективной и индивидуальной защиты: порядок и правила их использования. Виды защитных сооружений. Эвакуация населения. Умение определять количество необходимого оборудования для защиты коллектива от поражающих факторов.	4	ПРб 05, Прб07, МР 02
Тема 2.4. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта	Содержание учебного материала Понятие о терроре, террористическом акте. Опасности террористического акта. Психология террористов. Модели поведения при стрельбе, при захвате в качестве заложника.	4	Прб 01, Прб 03, ПРб 05, ПРб 08, МР 02 ЛР 11, ЛР 12
Тема 2.5. Государственные службы по охране	Содержание учебного материала Структура и порядок работы МЧС, МВД, Росгвардии, службы скорой медицинской помощи, службы медицины катастроф.	2	ПРб 02, ЛР 11, МР 02, МР 06

здоровья и безопасности граждан	Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор). Правовые основы взаимодействия граждан с органами защиты населения		
	<p>Самостоятельная работа: Написать реферат на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Правовые и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности</p>	8	ПР6 09, МР 02
Раздел 3.	Основы обороны государства и воинская обязанность	6+8 ср	
Тема 3.1. История создания Вооруженных Сил России	<p>Содержание учебного материала Организация вооруженных сил Московского государства. Военные реформы: Ивана Грозного; Петра I; Реформа 19 века. Советские вооруженные силы их структура и предназначение. Современная военная реформа. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации: виды ВС РФ (сухопутные войска, воздушно-космические силы, военно-морской флот); рода войск (ракетные войска стратегического назначения, воздушно-десантные войска). Их предназначение. Воинские звания. Знаки отличия</p>	4	ПР6 02, ПР6 10, ПР6 11, ЛР01, ЛР02, ЛР03, МР 05
Тема 3.2. Воинская обязанность и воинский учет	<p>Содержание учебного материала Основные понятия воинской обязанности и воинского учета. Постановка граждан на воинский учет. Категории годности. Медицинское освидетельствование граждан при первоначальной постановке на воинский учет. Альтернативная гражданская служба. Служба по контракту</p>	2	ПР6 10, ПР6 11 ЛР 03, МР 01, МР 04
	<p>Самостоятельная работа Написать реферат на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> • МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций. • Структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды и рода войск. 	8	

	<ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Города воинской славы Российской Федерации.</p>		
Раздел 4.	Основы медицинских знаний	22+8 ср	
Тема 4.1. Понятие первой помощи	Содержание учебного материала Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Признаки жизни. Общие правила оказания первой помощи. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации»	2	Прб 07, ПРб 12 ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05
Тема 4.2. Оказание первой помощи при остановке сердца, искусственная вентиляция легких	Содержание учебного материала Порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим. Алгоритм оказания первой помощи при остановке сердца и асфиксии	2	Прб 07, ПРб 12 ЛР 12, МР 01, МР 02, МР 03
Тема 4.3. Понятие травм и их виды	Содержание учебного материала Порядок наложения повязок. Порядок оказания помощи при ранениях. Работа в группах. Наложение шин. Первая помощь при проникающих ранениях грудной клетки, брюшной полости, черепа. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга. Первая помощь при переломах, травматизме на производстве. Помощь при электротравмах и ударах молнией.	2	Прб 07, ПРб 12 ЛР 12, МР 01, МР 02, МР 03
Тема 4.4. Понятие и виды кровотечений	Содержание учебного материала Порядок оказания первой помощи при кровотечении. Наложение повязок, жгута, закрутки. Правила оказания помощи при кровотечениях. Личная безопасность при оказании помощи. Оказание помощи при венозном, капиллярном, артериальном, смешанном и внутреннем кровотечении.	2	Прб 07, ПРб12, ЛР 12, МР 01, МР 03
Тема 4.5. Первая помощь при ожогах, при воздействии	Содержание учебного материала Понятие, основные виды и степени ожогов. Первая помощь при термических ожогах, при химических ожогах. Основные признаки	2	Прб 07, ПРб12, ЛР 12, МР 01

низких температур	теплового удара. Основные степени отморожений. Порядок оказания помощи		
Тема 4.6. Первая помощь при попадании инородного тела в верхние дыхательные пути	Содержание учебного материала Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей. Отработка навыков выполнения приема Геймлиха. Оказание помощи при удушье детей. Отработка мероприятий по оказанию помощи при отравлении. Острое и хроническое отравление	2	Прб 07, ПР612, ЛР 12, МР 01, МР 02, МР 03
	<i>2 семестр</i>	<i>45/15/30/18</i>	
Тема 4.7. Первая помощь при инсульте, инфаркте, эпилепсии	Содержание учебного материала Первая помощь при отсутствии сознания. Алгоритм оказания помощи при инсульте. Диагностика инсульта. Виды инсультов. Помощь при предынфарктном состоянии, алгоритм помощи пострадавшему. Виды эпилепсии, оказание помощи при эпилептическом припадке	2	Прб 07, ПР6 12, ЛР 12, МР 01, МР 02, МР 03
Тема 4.8. Первая помощь на воде. Помощь при утоплении	Помощь пострадавшему на воде, правила транспортировки пострадавшего. Оказание помощи при утоплении.	2	Прб 07, ПР6 12, ЛР 12, МР 01, МР 02, МР 03
	<i>Практическое занятие № 1.</i> Оказание первой помощи при остановке сердца, искусственной вентиляции легких <i>Практическое занятие № 2.</i> Отработка основных приемов удаления инородных тел из верхних дыхательных путей <i>Практическое занятие № 3.</i> Отработка основных приемов и способов наложения повязок при кровотечениях	6	
	Самостоятельная работа по отработке навыков оказания первой помощи пострадавшему.	8	Прб 07, ПР6 12, ЛР 12, МР 01
Профессионально ориентированное содержание - 20 часов+7ч ср			
Раздел 1.	Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья	12	
Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала Продолжение жизни как закон и смысл человека и общества (бинарное теоретическое занятие).	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 02

	<p>Смысл Живого мира – не прекращение процесса Жизни. Прогресс и регресс: условия и признаки процессов. Смысл жизни Человека как части Живого мира. Определение смысла жизни в мировых религиях. Понимание смысла жизни человека в философии и психологии.</p> <p>Понятия о реализации и самореализации Человека (А. Маслоу, пирамида Дилтса и др.) Важнейшие аспекты самореализации: жизненные Цели, Мечта. Творчество, раскрытие способностей. Любовь к Делу. Профессиональная самореализация. Примеры из жизни известных людей, преодолевших массу преград на пути к Мечте и самореализации в своем Деле.</p> <p>Смысл и реальность ограничивающих факторов в самореализации: Время и жизненная энергия. Понятие «Тайминга» - все вовремя. Понятие жизненного норматива как сбережения ресурса времени.</p> <p>Характеристики и отличие Взрослого человека и Ребенка. Характеристики подросткового и периода. Нарушения и сбои в развитии.</p> <p>Глубокое планирование собственной жизни как признак взрослого человека. Разветвленное, комбинированное планирование, допуск худших сценариев и понимание подготовки к ним</p>		
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Общие понятия о здоровье. Значение здоровья при допуске к профессиональным работам. Медицинский осмотр. Особенности и профилактика профессиональных заболеваний. Риск профессиональных заболеваний и способы их профилактики. Рациональное питание и его значение для здоровья. Забота о жизни и здоровье специалистов при проведении работ на производственных участках. Региональные условия для занятия спортом и оздоровления граждан. Влияние вредных привычек на профессиональное долголетие</p>	2	ПР6 04, ПР6 08, ЛР 11, ЛР 12 МР 04, МР 05
	<p><i>Практическое занятие № 4.</i> Планирование действий на ближайшие 5-10 лет</p> <p><i>Практическое занятие № 5.</i> Составление научно обоснованного пищевого рациона для работника по специальности/профессии</p>	4	ПР6 04, ПР6 08, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13 МР 01

Тема 1.3. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов	<i>Практическое занятие № 6</i> Изучение комплекса опасностей на рабочем месте специалиста (мастерской, учебном полигоне, производстве) <i>Практическое занятие № 7.</i> Отработка навыков пользования СИЗ: противогаз (ватно-марлевая повязка, респиратор). Сдача нормативов по надеванию противогаза, общего защитного костюма, средств индивидуальной защиты при работе с животными	4	ПР6 01, ПР6 05, ПР6 08, ЛР 13, ЛР 14, МР 04
Раздел 2.	Государственная система обеспечения безопасности населения	6	ПР6 07, ПР609, ЛР 11, ЛР 13, МР 05, МР 07
Тема 2.1. Изучение и отработка моделей поведения при ЧС	<i>Практическое занятие № 8.</i> Изучение и отработка моделей поведения при ЧС на учебном полигоне, производственном участке проведения профессиональных работ	2	ПР6 07, ПР609, ЛР 11, ЛР 13, МР 05, МР 07
Тема 2.2. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)	<i>Практическое занятие № 9.</i> Отработка порядка и правил действий при пожаре с использованием первичных средств пожаротушения в условиях профессиональной деятельности специалиста	2	ПР6 07, ПР6 09, ЛР 11, МР 05, МР 07
Тема 2.3. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан	Содержание учебного материала Ознакомление с работой службы по охране здоровья и безопасности граждан в регионе (<i>по выбору педагога с учетом получаемой специальности/профессии</i>).	2	ПР6 02, ЛР 12, ЛР 13, МР 04, МР 05, МР 06, МР 07
Раздел 4.	Основы медицинских знаний	2	ПР6 07, ПР612 ЛР 12, ЛР 13, МР 01
Тема 4.3. Понятие и	Содержание учебного материала	1	ПР6 07, ПР612

виды травм	Порядок оказания первой помощи при электротравмах и кровотечениях в работе специалиста		ЛР 12, ЛР 13, МР 01
Тема 4.4. Понятие и виды кровотечений	Порядок оказания первой помощи при кровотечениях в работе специалиста	1	
	Самостоятельная работа Написать реферат на тему: <ul style="list-style-type: none"> • 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. Политика государства по поддержке семьи.	7	Прб 07, Прб 12, ЛР 12, МР 01
Всего аудиторных часов		78	
Самостоятельной работы		39	
Итого		117	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение реализации учебной дисциплины:

Учебная дисциплина реализуется в учебном кабинете (кабинетах) №11 «Кабинет безопасности жизнедеятельности».

Оборудование учебного кабинета (лаборатории, мастерской):

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

Технические средства обучения:

- мультимедийное оборудование.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1 Основные источники:

1. 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 // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87073.html> (дата обращения: 28.02.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Косолапова, Н.В. Безопасность жизнедеятельности: учебник / Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. — Москва: КноРус, 2020. — 192 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-01422-6. — URL: <https://book.ru/book/935682> (дата обращения: 28.02.2020). — Текст: электронный.

3.2.2 Дополнительные источники (для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы):

1. Изотова М.А., Царева Т.Б. Полная энциклопедия орденов и медалей России. — М., 2008. Ионина Н.А. 100 великих наград. — М., 2009.
2. Каменев А.И. Энциклопедия русского офицера. — М., 2008. Каторин Ю.Ф. Танки: иллюстрированная энциклопедия. — М., 2011. Лубченков Ю.Н. Русские полководцы. — М., 2009.

3.2.3 Электронные образовательные программы:-

3.2.4 Интернет – ресурсы:

- www.mchs.gov.ru (сайт МЧС РФ).
- www.mvd.ru (сайт МВД РФ). www.mil.ru (сайт Минобороны).
- www.fsb.ru (сайт ФСБ РФ).
- www.dic.academic.ru (Академик. Словари и энциклопедии).
- www.booksgid.com (Books Gid. Электронная библиотека).
- www.globalteka.ru/index.html (Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов).
- www.window.edu.ru (Единое окно доступа к образовательным ресурсам).
- www.iprbookshop.ru (Электронно-библиотечная система IPRbooks).
- www.school.edu.ru/default.asp (Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность).
- www.ru/book (Электронная библиотечная система).
- www.pobediteli.ru (проект «ПОБЕДИТЕЛИ: Солдаты Великой войны»).
- www.monino.ru (Музей Военно-Воздушных Сил).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе: проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований и т.д.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, освоенные компетенции)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Освоенные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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. <p>Усвоенные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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; <p>Приобретенные знания и умения в практической</p>	<ul style="list-style-type: none"> - безопасность в поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; об обязанностях граждан по защите государства; - ценностное отношение к здоровью и человеческой жизни; чувства уважения к героическому наследию России и ее государственной символике, патриотизма и долга по защите Отечества; - развитие черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы; бдительности по предотвращению актов терроризма; потребности ведения здорового образа жизни; - владение умениями оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим. 	<p style="text-align: center;"><i>Текущий контроль, тестирование по разделам и темам, практические работы, дифф.зачет</i></p>

<p>деятельности и повседневной жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> • для ведения здорового образа жизни; • оказания первой медицинской помощи; • развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы; • вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи. 		
---	--	--

5. Перечень используемых методов обучения:

5.1 Пассивные: лекции, чтение, опросы и т.д.

5.2 Активные и интерактивные: мозговой штурм, эвристические беседы, дискуссии, круглые столы, кейс – метод, конкурсы самостоятельных и практических работ, деловые игры и др.