

Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Тюменской области  
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»

УТВЕРЖДАЮ:  
заместитель директора  
по учебно - производственной  
работе

 Н.Ф. Борзенко

«19» апреля 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Учебная дисциплина БД.10 Основы безопасности жизнедеятельности  
Специальность 26.02.03 Судовождение

Тюмень 2023

Рабочая программа учебной дисциплины БД.08 Биология разработана основе требований ФГОС среднего общего образования, утвержденного Приказом Министерства просвещения РФ 2 декабря 2020г. №691 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 26.02.03 Судовождение»

Рассмотрена на заседании ПЦК гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, протокол №9 от «19» апреля 2023 г.

Председатель ПЦК  /Истомина С.В./

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчик: М.Н. Костырев – преподаватель – организатор ОБЖ ГАПОУ ТО  
Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса

## СОДЕРЖАНИЕ

1 Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины	5
2 Структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины	12
3 Условия реализации программы общеобразовательной учебной дисциплины	14
4 Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины	18

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.10 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина БД.10 Основы безопасности жизнедеятельности является обязательной частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 26.02.03 Судовождение, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 2 декабря 2020г. №691.

Учебная дисциплина БД.10 Основы безопасности жизнедеятельности обеспечивает формирование общих компетенций по ФГОС по специальности 26.02.03 Судовождение. Особое значение дисциплина имеет при формировании:

Код	Наименование общих компетенций и личностных результатов.
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ЛР 3	Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.
ЛР 9	Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины на базовом уровне в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования у обучающихся формируются следующие предметные результаты обучения:

Код ОК	Предметные результаты	
	Знания	Умения
ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 06 ОК 7 ОК 8	<p>знать о способах безопасного поведения в природной среде; умение применять их на практике; знать порядок действий при чрезвычайных ситуациях природного характера; сформированность представлений об экологической безопасности, ценности бережного отношения к природе, разумного природопользования;</p> <p>знать основ безопасного, конструктивного общения, умение различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; умение предупреждать опасные явления и противодействовать им;</p> <p>знать основ пожарной безопасности; умение применять их на практике для предупреждения пожаров; знать порядок действий при угрозе пожара и пожаре в быту, общественных местах, на транспорте, в природной среде; знать права и обязанности граждан в области пожарной безопасности;</p> <p>знать основ государственной политики в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций различного характера; знание задач и основных принципов организации Единой системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, прав и обязанностей гражданина в этой области;</p> <p>знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;</p> <p>знают о роли государства, общества и личности в обеспечении безопасности;</p> <p>знают о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении;</p> <p>знают порядок действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях;</p> <p>знают правила дорожного движения всеми участниками движения, правила безопасности на транспорте;</p> <p>знают правила безопасного поведения на транспорте;</p> <p>знают о способах безопасного поведения в цифровой среде;</p> <p>знают основы обороны государства и воинской службы; права и обязанности гражданина в области гражданской обороны;</p> <p>знают действия при сигналах гражданской обороны</p>	<p>владеют основами медицинскими знаниями: владение приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях; знание мер профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья; сформированность представлений о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; знания о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера;</p> <p>умеют различать возможные источники опасности в различных ситуациях (в быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде); владение основными способами предупреждения опасных и экстремальных ситуаций;</p> <p>умеют применять на практике знания о порядке действий в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях на транспорте;</p> <p>умеют различать проявления насилия в социальном взаимодействии; умеют распознавать опасности в цифровой среде (в том числе криминального характера, опасности вовлечения в деструктивную деятельность) и противодействовать им;</p> <p>уметь различать приемы вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность и противодействовать им;</p> <p>знать порядок действий при объявлении разного уровня террористической опасности; знать порядок действий при угрозе совершения террористического акта; совершении террористического акта; проведении контртеррористической операции;</p>

В рамках программы учебной дисциплины у обучающихся формируются следующие личностные и метапредметные результаты обучения:

ОК	Личностные результаты	Метапредметные результаты
----	-----------------------	---------------------------

<p>ОК 01</p>	<p>–готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;  –готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность  –эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;  –готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности</p>	<p>–самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;  –устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;  –определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;  –выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;  –самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;  –самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;  –давать оценку новым ситуациям;  –расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;  –вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</p>
<p>ОК 02</p>	<p>–осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе</p>	<p>–владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;  –создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;  –использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;  –владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности;  –способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p>
<p>ОК 03</p>	<p>способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;  осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;  сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в</p>	<p>владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;  овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;  ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</p>

	<p>поликультурном мире; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни</p>	<p>выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт; разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения; самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;</p>
<p>ОК 04</p>	<p>готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях; – умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; – готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности; – сформированность нравственного сознания, этического поведения;</p>	<p>– осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; – распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; – аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; – делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; – оценивать приобретенный опыт; – способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; – давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; – владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; – использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; – уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; – социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты; – принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; – принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</p>

		<p>–признавать свое право и право других людей на ошибки;</p> <p>–развивать способность понимать мир с позиции другого человека</p>
ОК 07	<p>–сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;</p> <p>–планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;</p> <p>–активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;</p> <p>–умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;</p> <p>–расширение опыта деятельности экологической направленности;</p>	<p>владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;</p> <p>оценки ситуации, выбора верного решения;</p> <p>владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</p> <p>использовать приемы рефлексии для саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;</p>
ОК 08	<p>сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p>	<p>внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;</p> <p>ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</p>



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

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы общеобразовательной учебной дисциплины</b>	<b>66</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	24
практические занятия	42
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>6</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (2 семестр)</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.07 Основы безопасности жизнедеятельности

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций,	
Введение	Содержание учебного материала	2	ОК 01 ОК 04 ОК 10	
	Актуальность изучения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», цели и задачи дисциплины.			
	Основные теоретические положения, термины «среда обитания», «биосфера», «опасность», «риск», «безопасность».			
	Необходимость формирования безопасного мышления и поведения.			
	Культура безопасности жизнедеятельности — современная концепция безопасного типа поведения личности.			
	Значение изучения основ безопасности жизнедеятельности при освоении специальностей СПО.			
<b>Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>		<b>14</b>		
Тема 1.1 Основы ЗОЖ. Среда обитания	Содержание учебного материала	2	ОК 02 ОК 08 ОК 10	
	1.1.1			Здоровье и здоровый образ жизни.
	1.1.2			Общие понятия о здоровье.
	1.1.3			Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.
	1.2.1			Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.
	1.2.2			Основные источники загрязнения окружающей среды.
	1.2.3	Техносфера, как источник негативных факторов.		
Тема 1.2 Факторы здоровья	Практическое занятие № 1	4	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 09	
	1.3.1			Факторы, способствующие укреплению здоровья
	1.3.2			Двигательная активность и закаливание организма.
	1.3.3			Занятия физической культурой.
	1.3.4			Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья.
	1.3.5			Режим дня, труда и отдыха.
	1.3.6			Рациональное питание, его значение для здоровья, и освоение методов его гигиенической оценки.
	1.3.7			Влияние двигательной активности на здоровье человека.
	1.3.8	Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровье человека.		
Тема 1.3 Вредные привычки	Содержание учебного материала	2	ОК 02 ОК 04 ОК 07 ОК 08	
	1.4.1			Вредные привычки и их профилактика.
	1.4.2			Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия, умственная и физическая деградация.
	1.4.3			Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части.
	1.4.4			Влияние курения на нервную и сердечно-сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье.
	1.4.5			Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения.
	1.4.6	Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.		
Тема 1.4 Безопасное поведение	Практическое занятие № 2	2	ОК 05 ОК 07	
	1.5.1			Правила и безопасность дорожного движения.
	1.5.2	Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей при организации дорожного движения		
Тема 1.5 Репродуктивное здоровье	Содержание учебного материала	2	ОК 02 ОК 03	
	1.6.1			Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья общества.
	1.6.2			Социальная роль мужчины и женщины в современном обществе.
	1.6.3			Репродуктивное здоровье женщины и факторы, влияющие на него.
	1.6.4	Здоровый образ жизни — необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Коды компетенций,
Тема 1.6 Взаимоотношения полов	<b>Содержание учебного материала</b>		2	ОК 07 ОК 08
	1.7.1	Правовые основы взаимоотношения полов.		
	1.7.2	Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи.		
	1.7.3	Основы семейного права в РФ. Права и обязанности родителей.		
	1.7.4	Конвенция ООН «О правах ребенка».		
	1.1	Патриархат и матриархат, основные различия и корни происхождения.		
	1.2	Особенности традиционного (полоролевого) воспитания.		
	1.3	Современные гендерные технологии и ювенальная юстиция.		
	1.4	Феминизм, истоки, современность и законодательная база.		
	1.5	Окно Овертона, технологии управления общественным сознанием.		
	1.6	Телегония, правда или вымысел.		
1.7	Мужчина и женщина, психологическая совместимость в семье. Кто я			
<b>Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения</b>			<b>18</b>	
Тема 2.1 Виды ЧС. Поведение в ЧС	<b>Содержание учебного материала</b>		2	ОК 04 ОК 09
	2.1.1	Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.		
	2.1.2	Характеристика ЧС природного и техногенного характера, наиболее вероятных для местности и района проживания.		
	2.2.1	Правила поведения в условиях ЧС природного и техногенного характера.		
Тема 2.2 Средства пожаротушения	<b>Практическое занятие № 3</b>		2	ОК 04 ОК 06 ОК 09
	2.3.1	Изучение первичных средств пожаротушения		
Тема 2.3 РСЧС. Гражданская оборона	<b>Содержание учебного материала</b>		2	ОК 08 ОК 10
	2.4.1	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), история создания.		
	2.4.2	Предназначение, структура, задачи, решаемые для защиты населения от чрезвычайных ситуаций.		
	2.5.1	Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны		
	2.5.2	Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны.		
	2.5.3	Структура и органы управления гражданской обороной.		
Тема 2.4 Современные средства поражения	<b>Содержание учебного материала</b>		2	ОК 09 ОК 10
	2.6.1	Современные средства поражения и их поражающие факторы.		
	2.6.2	Мероприятия по защите населения.		
	2.6.3	Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в ЧС военного и мирного времени.		
Тема 2.5 Инженерная защита	<b>Содержание учебного материала</b>		2	ОК 02 ОК 03 ОК 04
	2.7.1	Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени.		
	2.7.2	Инженерная защита, виды защитных сооружений.		
	2.7.3	Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны.		
Тема 2.6	<b>Практическое занятие № 4</b>		4	ОК 06

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций,	
АСДНР	2.8.1	Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в районах ЧС.	ОК 07	
	2.8.2	Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ.		
	2.8.3	Санитарная обработка людей после их пребывания в зонах заражения.		
	2.8.4	Изучение и использование средств индивидуальной защиты в ЧС мирного и военного времени		
Тема 2.7 Мониторинг и оповещение. Службы охраны здоровья	<b>Содержание учебного материала</b>		2	ОК 02 ОК 03 ОК 09
	2.9.1	Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций.		
	2.9.2	Основные направления деятельности государственных ведомств РФ по защите населения и территорий от ЧС.		
	2.9.3	Прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения.		
	2.9.4	Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, ее предназначение.		
	2.10.1	Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.		
	2.10.2	МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от ЧС.		
	2.10.3	Полиция РФ — система защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств.		
	2.10.4	Служба скорой медицинской помощи.		
2.10.5	Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор).			
2.10.6	Другие государственные службы в области безопасности.			
2.10.7	Правовые основы организации защиты населения РФ от ЧС мирного времени.			
Тема 2.8 Вынужденная автономия и терроризм	<b>Практическое занятие № 5</b>		2	ОК 03 ОК 07
	2.11.1	Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника.		
	2.11.2	Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.		
	2.11.3	Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии		
2.3	Вынужденная природная автономия, ориентирование на местности и способы выживания.			
<b>Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность (учебные сборы, юноши)</b>		<b>35</b>		
Введение	<b>Содержание учебного материала</b>		2	ОК 01 ОК 02
	Основы безопасности военной службы.			
	История создания Вооруженных Сил России, организация и структура. Основы подготовки граждан к военной службе. Законодательная база военнослужащего.			
Тема 3.1. Общевойсковые уставы	<b>Содержание учебного материала</b>		6	ОК 02 ОК 08
	3.1.1	Устав внутренней службы		
	3.1.2	Устав гарнизонной и караульной службы		
	3.1.3	Строевой устав		
	3.1.4	Дисциплинарный устав		
	3.1.5	Боевой устав сухопутных войск		
3.1.6	Корабельный устав			
Тема 3.2. Строевая подготовка	<b>Практическое занятие № 6</b>		4	ОК 03 ОК 06 ОК 07
	3.2.1	Строевые приемы и движение без оружия. Выполнение воинского приветствия.		
3.2.2	Повороты на месте и в движении. Движение строевым шагом.			
Тема 3.3. РХБЗ	<b>Практическое занятие № 7</b>		4	ОК 02 ОК 03
	3.3.1	Средства индивидуальной защиты. Порядок и правила выполнения нормативов по РХБЗ.		
3.3.2	Действия личного состава в условиях применения РХБ оружия.			
Тема 3.4.	<b>Практическое занятие № 8</b>		4	ОК 03

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Коды компетенций,
Физическая подготовка	3.4.1	Бег на длинные дистанции (кросс на 1 – 3 км.)		ОК 06 ОК 07
	3.4.2	Совершенствование физических упражнений, выполняемых на УФЗ.		
	3.4.3	Контроль упражнения в подтягивании на перекладине.		
	3.4.4	Разучивание элементов полосы препятствий. Выполнение общего комплексного упражнения.		
Тема 3.5. ВМП	<b>Содержание учебного материала</b>		2	ОК 02 ОК 09
	3.5.1	Общие правила оказания первой доврачебной помощи.		
	3.5.2	Правила оказания первой доврачебной в различных ситуациях		
Тема 3.6. Тактическая подготовка	<b>Практическое задание № 9</b>		4	ОК 03 ОК 06 ОК 07
	3.6.1	Способы передвижения на поле боя. Самоокапывание и маскировка.		
	3.6.2	Обязанности наблюдателя, оснащение наблюдательного поста.		
Тема 3.7. Огневая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		6	ОК 02 ОК 07
	3.7.1	Требования безопасности при обращении с оружием		
	3.7.2	Назначение, технические характеристики и устройство автомата Калашникова. Работа частей и механизмов.		
	3.7.3	Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова.		
	3.7.4	Уход за стрелковым оружием, хранение и сбережение.		
	<b>Практическое занятие № 10</b>		2	ОК 02 ОК 03
3.7.5	Правила стрельбы из стрелкового оружия. Выполнение упражнения начальных стрельб.			
<b>Раздел 3. Основы медицинских знаний (учебные сборы, девушки)</b>			35	
Тема 3.1. Основы первой доврачебной помощи	<b>Содержание учебного материала</b>		6	ОК 02 ОК 04
	3.1.1	Понятие первой доврачебной помощи.		
	3.1.2	Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь.		
	3.1.3	Общие правила оказания первой помощи. Признаки жизни.		
	3.1.4	Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации».		
3.1.5	<b>Понятие травм и их виды.</b>			
Тема 3.2. Правила оказания ПДП в различных ситуациях	<b>Практическое занятие № 6</b>		12	ОК 03 ОК 06 ОК 07
	3.2.1	Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при различных кровотечениях.		
	3.2.2	Первая помощь и признаки внутреннего кровотечения.		
	3.2.3	Первая помощь при удушении, признаки утопления. Способы удаления инородных тел из дыхательных путей.		
	3.2.4	Виды переломов. Первая помощь при переломах.		
	3.2.5	Первая помощь при проникающих ранениях грудной и брюшной полости.		
	3.2.6	Первая помощь при сотрясениях и ушибах.		
	3.2.7	Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией.		
	3.2.8	Первая помощь при ожогах и отморожениях. Тепловой удар.		
	3.2.9	Первая помощь при синдроме длительного сдавливания. Понятие травматического токсикоза.		
	3.2.10	Местные и общие признаки травматического токсикоза. Основные периоды развития травматического токсикоза.		
	3.2.11	Правила наложения повязок различных типов.		
	3.2.12	Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.		
	3.2.13	Первая помощь при отравлениях.		
	3.2.14	Способы транспортировки пострадавших.		
Тема 3.3.	<b>Содержание учебного материала</b>		6	ОК 02

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Коды компетенций,
Инфекционные заболевания	3.3.1	Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.		ОК 05 ОК 07
	3.3.2	Пути передачи возбудителей инфекционных болезней.		
	3.3.3	Индивидуальная и общественная профилактика инфекционных заболеваний.		
	3.3.4	Инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика.		
	3.3.5	Ранние половые связи и их последствия для здоровья.		
Тема 3.4. Основы планирования семьи	Содержание учебного материала		6	ОК 02 ОК 04 ОК 09
	3.4.1	Основные средства планирования семьи.		
	3.4.2	Формирование основ здорового образа жизни. Духовность и здоровье семьи.		
	3.4.3	Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка.		
	3.4.4	Факторы, влияющие на здоровье ребенка.		
Тема 3.5. Основы ухода за младенцем	Содержание учебного материала		6	ОК 02 ОК 03 ОК 07
	3.5.1	Беременность и гигиена беременности. Признаки и сроки беременности.		
	3.5.2	Особенности питания и образа жизни беременной женщины.		
	3.5.3	Физиологические особенности развития новорожденных детей. Основные мероприятия по уходу за младенцами.		
	3.5.4	Понятие патронажа, виды патронажей.		
Самостоятельная работа	Содержание материала для самостоятельного изучения		2	ОК 02 ОК 04 ОК 08
	3.1	Мужчина и женщина, построение гармоничных отношений		
	3.2	Что значит быть женщиной		
	3.3	Родина – Мать – Земля		
<b>Дифференцированный зачет</b>				
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>			<b>66</b>	
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			<b>6</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.10 Основы безопасности жизнедеятельности**

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

Для реализации программы дисциплины имеется учебный кабинет безопасности жизнедеятельности

##### **Оборудование учебного кабинета:**

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебный комплект пособий;
- набор презентаций;
- приборы РХБЗ (ВПХР, ДП-64, ДП-22В, ИРД-02Б1, расчетная линейка ГО);
- средства индивидуальной защиты (противогазы ГП-5, ГП-7; респиратор Р-2; ОЗК; Л-1; ватно-марлевые повязки);
- противопожарные средства (ГЗДК-У, СПИ-20, огнетушители);
- медицинские средства (Сумка санитарная, носилки санитарные, аптечки индивидуальные, кровоостанавливающие жгуты);
- плащ-накидка армейская;
- шанцевый инструмент;
- оснащение спортивного городка (полоса препятствий);
- винтовки пневматические (пули, мишени);
- макеты (наглядные пособия): манекен для ИВЛ «Гоша», автомат АКМ-74 учебный;
- раздаточный материал;

##### **Технические средства обучения:**

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- проектор.

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

##### **Основные источники:**

1. Н.В. Косолапова Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студ. учреждений сред. Проф. Образования / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2019 – 368 с.

##### **Дополнительные источники**

1. Конституция Российской Федерации. Принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 года.
2. Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» от 28.03.1998 № 53-ФЗ. (последняя редакция)
3. Федеральный закон «О гражданской обороне» от 12.02.1998 N 28-ФЗ (последняя редакция)
4. Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» от 21.12.1994 N 68-ФЗ (последняя редакция)
5. Федеральный закон «Об альтернативной гражданской службе» от 25.07.2002 N 113-ФЗ (последняя редакция)
6. Федеральный закон «Об обороне» от 31.05.1996 N 61-ФЗ (последняя редакция)
7. «Семейный кодекс Российской Федерации» от 29.12.1995 N 223-ФЗ (ред. от 06.02.2020)
8. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011 N 323-ФЗ (последняя редакция)
9. Федеральный закон «Об охране окружающей среды» от 10.01.2002 N 7-ФЗ (последняя редакция)

10. Постановление Правительства РФ от 30.12.2003 N 794 (ред. от 02.04.2020) «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций»
11. 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.
12. Приказ МО РФ от 03.09.2011 № 1500 «О Правилах ношения военной формы одежды и знаков различия военнослужащих ВС РФ, ведомственных знаков отличия и иных геральдических знаков и особой церемониальной парадной военной формы одежды военнослужащих почетного караула ВС РФ» (зарегистрирован в Минюсте РФ 25.10.2011 № 22124) // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. — 2011. — № 47.
13. Приказ МО РФ и Министерства образования и науки РФ 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).
14. Н.Г. Занько Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для студ. высш. учеб. заведений / Н.Г. Занько, В.М. Ретнев. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 2-е изд., стер. – 288 с.
15. Назарова Е.Н., Жиллов Ю.Д. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник для студ. высш. учеб. заведений. — М., 2013.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Сайт МЧС РФ. [www.mchs.gov.ru](http://www.mchs.gov.ru)
2. Сайт МВД РФ. [www.mvd.ru](http://www.mvd.ru)
3. Сайт Минобороны. [www.mil.ru](http://www.mil.ru)
4. Сайт ФСБ РФ. [www.fsb.ru](http://www.fsb.ru)
5. Сайт ФС по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор). [www.rospotrebnadzor.ru/](http://www.rospotrebnadzor.ru/)
6. Персональный сайт преподавателя-организатора ОБЖ Митяева И.И. «ОБЖ в ПРУ». [http://mityaevi.ucoz.ru/index/osnovy\\_bezопасnosti\\_zhiznedejatelnosti/0-5](http://mityaevi.ucoz.ru/index/osnovy_bezопасnosti_zhiznedejatelnosti/0-5)
7. Новости ОБЖ <http://www.obzh.ru/>
8. Сайт Тюменской городской общественной организации утверждения и сохранения Трезвости «Трезвая Тюмень» <http://trezvayatyumen.ru/>
9. Сайт Доктора Торсунова <http://torsunov.ru/materials>
10. Сайт Психология третьего тысячелетия <http://psiholog3000.ru/>
11. Информационные метод издания <http://www.school-obz.org/archive/2009.htm>
12. Информационный портал ОБЖ и БЖД: Всё о Безопасности Жизнедеятельности <http://www.bezопасnost.edu66.ru/>

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

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
<b>Умения:</b> Организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций	Правильность и точность знания основных понятий Умение правильно объяснять последовательность действий	Выполнение практической работы, тестирование



Предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту	Умение правильно описывать меры профилактики для снижения уровня опасностей различных видов и их последствий в быту и профессиональной деятельности	Выполнение практической работы, тестирование, устный опрос
Использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения; применять первичные средства пожаротушения	Правильность объяснения и использование по назначению	Выполнение практической работы с обсуждением; разбор конкретных ситуаций
Ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности	Правильность и точность знания основных понятий	Устный опрос, разбор конкретных ситуаций
Применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью	Правильность и точность знания основных понятий	Устный опрос, разбор конкретных ситуаций
Владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности экстремальных условиях военной службы	Умение правильно использовать способы бесконфликтного общения и саморегуляции повседневной деятельности экстремальных условиях военной службы	Коллективные решения творческих задач.
Оказывать первую помощь пострадавшим	Умение правильно объяснять последовательность действий	Выполнение практической работы с обсуждением; разбор конкретных ситуаций

Результаты обучения	Методы оценки	Критерии оценки
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам</p>	<p>Наблюдение и оценка уровня познавательной активности. Компетентностно-ориентированные задания. Целевые задания Анализ мотивов учебной деятельности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- аргументирует свой выбор специальности;</li> <li>- определяет социальную значимость специальности;</li> <li>- выполняет самоанализ профпригодности;</li> <li>- определяет перспективы развития в профессиональной сфере;</li> <li>- определяет положительные и отрицательные стороны специальности;</li> <li>- определяет ближайшие и конечные жизненные цели;</li> <li>- определяет пути реализации жизненных планов;</li> <li>- участвует в мероприятиях способствующих профразвитию;</li> <li>- определяет перспективы трудоустройства.</li> </ul>
<p>ОК 02. Использование современных средств поиска, анализа и интерпретации информации и информационных технологий для выполнения задач профессиональной деятельности</p>	<p>Оценка выполнения самостоятельной работы по поиску и анализу информационных интернет-ресурсов, печатных изданий и литературы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прогнозирует результаты выполнения деятельности в соответствии с задачей;</li> <li>- находит способы и методы выполнения задачи;</li> <li>- выстраивает план деятельности;</li> <li>- подбирает ресурсы для решения задачи;</li> <li>- анализирует действия на соответствие нормам оценки результатов деятельности;</li> <li>- анализирует результат выполняемых действий и выявляет причины отклонений от норм;</li> <li>- определяет пути устранения выявленных отклонений;</li> <li>- оценивает результаты своей деятельности, их эффективность и качество.</li> </ul>
<p>ОК 03</p>	<p>Выполнение практической работы. Целевые задания. Собеседование.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- описывает ситуацию и называет противоречия;</li> <li>- оценивает причины возникновения ситуации;</li> <li>- определяет субъектов взаимодействия в возникшей ситуации;</li> <li>- находит пути решения ситуации;</li> <li>- подбирает ресурсы для разрешения ситуации;</li> <li>- прогнозирует развитие ситуации;</li> <li>- организует взаимодействие субъектов-участников ситуации;</li> <li>- берет на себя ответственность за принятое решение.</li> </ul>
<p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>Оценка выполнения самостоятельной работы по поиску и анализу информационных интернет-ресурсов, печатных изданий и литературы. Выполнение практической работы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выделяет профессионально-значимую информацию;</li> <li>- выделяет перечень проблемных вопросов, информацией по которым не владеет;</li> <li>- задает вопросы, указывающие на отсутствие информации, необходимой для решения задачи;</li> <li>- пользуется разнообразной справочной литературой, электронными ресурсами;</li> <li>- находит в тексте запрашиваемую информацию;</li> <li>- сопоставляет информацию из различных источников;</li> <li>- определяет соответствие информации поставленной задаче;</li> <li>- классифицирует и обобщает информацию;</li> <li>- оценивает полноту и достоверность информации.</li> </ul>
<p>ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>	<p>Выполнение практической работы. Компетентностно-ориентированные задания Целевые задания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- устанавливает позитивный стиль общения;</li> <li>- выбирает стиль общения в соответствии с ситуацией;</li> <li>- признает чужое мнение;</li> <li>- при необходимости отстаивает своё мнение;</li> <li>- принимает критику;</li> <li>- ведет деловую беседу в соответствии с этическими нормами;</li> <li>- соблюдает официальный стиль при оформлении документов;</li> <li>- оформляет документы в соответствии с требованиями;</li> <li>- выполняет письменные и устные рекомендации преподавателей и администрации;</li> <li>- способен к эмпатии;</li> <li>- организует коллективное обсуждение рабочей ситуации.</li> </ul>
<p>ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно</p>	<p>Выполнение практической работы. Целевые задания. Собеседование.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совещается и ставит задачи перед коллективом;</li> <li>- по необходимости аргументирует свою позицию;</li> <li>- осуществляет контроль в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- конструктивно критикует с учетом сложившейся ситуации;</li> <li>- организует работу по выполнению задания в соответствии с инструкциями;</li> <li>- организует деятельность по выявлению ресурсов команды;</li> <li>- участвует в разработке мероприятий по улучшению условий</li> </ul>

действовать в чрезвычайных ситуациях		работы команды.
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Оценка выполнения самостоятельной работы по поиску и анализу информационных интернет-ресурсов, печатных изданий и литературы. Компетентностно-ориентированные задания.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализирует собственные сильные и стороны;</li> <li>- определяет перспективы профессионального и личностного развития;</li> <li>- анализирует существующие препятствия для карьерного роста;</li> <li>- составляет программу самообразования;</li> <li>- определяет этапы достижения поставленных целей;</li> <li>- определяет нужные ресурсы для достижения целей;</li> <li>- выбирает тип карьеры и рост;</li> <li>- участвует в мероприятиях, способствующих карьерному росту;</li> <li>- владеет навыками самоорганизации и применяет их на практике;</li> <li>- владеет методами самообразования.</li> </ul>

Код и наименование профессиональных и общих компетенций, формируемых в рамках модуля	Критерии оценки	Методы оценки
ЛР 9 понимать общий смысл чётко произнесённых высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; – участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способен понимать и применять инновации в области будущей профессии,</li> <li>- применяет полученные знания в любой ситуации, связанной с профессиональными задачами в области ОБЖ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самооценка при выполнении самостоятельных работ,</li> <li>- оценка устных ответов, обучающихся по темам и решения практических ситуаций,</li> </ul>
ЛР 3 строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; – кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые); – писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет конкретный вид работ, решая поставленную проблему,</li> <li>- способен применять инновации в области будущей профессии, в области ОБЖ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка на практических занятиях и при выполнении работ во время производственной практики с учетом пользоваться основными положениями и инструкциями, распоряжениями, приказами и другими нормативными документами, необходимым для исполнения должностных обязанностей по профессии</li> </ul>