

РОСЖЕЛДОР
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
Ростовский государственный университет путей сообщения
(ФГБОУ ВО РГУПС)
Лиховской техникум железнодорожного транспорта
(ЛиТЖТ – филиал РГУПС)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН

ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 00c1e034d2febba988fe9a502c449437b5
Владелец Полухина Виктория Ивановна
Действителен с 22.02.2022 по 18.05.2023

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД. 06 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

для всех специальностей 1 курса

базовая подготовка среднего профессионального образования

Каменск-Шахтинский
2022

Рассмотрена
цикловой методической
комиссией ОГСЭ

протокол от 17.06.2022 г. №1

председатель:


_____ Е.В. Шурахтенко

Утверждаю:

Заместитель директора по УР


_____ В.И. Полухина

17.06.2022 г.



Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования.

Организация – разработчик: Лиховской техникум железнодорожного транспорта – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ростовский государственный университет путей сообщения»

Разработчик: Юрова Е.А., преподаватель ЛиТЖТ – филиала РГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	13
5 ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ	15
6 ЛИТЕРАТУРА	18

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая учебная программа общеобразовательной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначена для изучения безопасности жизнедеятельности в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной образовательной программы СПО (ООП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» является учебной дисциплиной 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 ООП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

Содержание рабочей учебной программы дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» направлено на 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.

В современных условиях глобализации развития мировой экономики, усложнения, интенсификации и увеличения напряженности профессиональной деятельности специалистов существенно возрастает общественно-производственное значение состояния здоровья каждого человека. Здоровье становится приоритетной социальной ценностью. В связи с этим исключительную важность приобретает высокая профессиональная подготовка специалистов различного профиля к принятию решений и действиям по предупреждению чрезвычайных ситуаций (ЧС), а при их возникновении – к проведению соответствующих мероприятий по ликвидации их негативных последствий, и прежде всего к оказанию первой помощи пострадавшим.

Действующее законодательство предусматривает обязательную подготовку по основам военной службы, которая должна проводиться во всех профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ООП СПО на базе основного общего образования. В итоге у обучаемых формируется адекватное представление о военной службе, развиваются качества личности, необходимые для ее прохождения.

В рабочей учебной программе предусмотрен раздел «Основы медицинских знаний». В процессе его изучения формируются знания в области медицины, умения оказывать первую медицинскую помощь при различных травмах. Обучаемые получают сведения о здоровом образе жизни, основных средствах планирования семьи, ухода за младенцем, поддержании в семье духовности, комфортного психологического климата.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ООП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

- **личностных:**
 - развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
 - готовность к служению Отечеству, его защите;
 - формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
 - исключение из своей жизни вредных привычек;
 - воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;
 - освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- **метапредметных:**
 - овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно- следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
 - овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
 - формирование умения воспринимать и перерабатывать

информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;

- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;

- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;

- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;

- формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;

- развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

- формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;

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

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

- приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций,

связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;

- формирование установки на здоровый образ жизни;
- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физ. нагрузки;

- **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;

- получение знания 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;

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

- освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;

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

- формирование умения предвидеть возникновение опасных и

чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;

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

– получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;

– освоение знания 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 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Введение

Актуальность изучения учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», цели и задачи дисциплины. Основные теоретические положения дисциплины, определения терминов «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.

1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья

1.1 Здоровье и здоровый образ жизни

1.1 *Общие понятия о здоровье.* Основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности. Факторы, способствующие укреплению здоровья.

1.1.1 Практическое занятие №1: Гигиенические основы рационального питания.

1.2 *Профилактика здорового образа жизни.* Вредные привычки, инфекционные заболевания и их профилактика.

1.3. *Брак и семья, культура брачных отношений.* Основные функции семьи. Основы семейного права в Российской Федерации. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка»

1.4. *Правила и безопасность дорожного движения.* Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.

2. Государственная система обеспечения безопасности населения

2.1 *Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера*

Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, их характеристики. Правила поведения в условиях ЧС.

2.2 *Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).* История ее создания, предназначение, структура и задачи.

2.3 *Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны.* Основные понятия и определения, задачи и структура гражданской обороны.

2.4. *Организация защиты населения от ЧС мирного и военного*

времени.

2.4.1 Современные средства поражения и их поражающие факторы.

2.4.2 Практическое занятие №2: Мероприятия ГО по защите населения от ЧС – прогнозирование, оповещение и эвакуация населения.

2.4.3 Практическое занятие №3: Виды защитных сооружений и правила поведения в них.

2.4.4 Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций.

2.4.5 Практическое занятие №4: Назначение и порядок использования средств индивидуальной защиты.

2.4.6 Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении.

2.5. Организация обеспечения безопасности населения.

2.5.1 Практическое занятие №5: Правила безопасного поведения в условиях неблагоприятной социальной обстановки.

2.5.2 Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.

3. Основы медицинских знаний

3.1. Общие правила оказания первой помощи.

3.1.1 Правовые основы оказания первой медицинской помощи. Цели, задачи и общие принципы оказания первой медицинской помощи пострадавшему. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации».

3.1.2 Первая помощь при переломах, травмах (ушибах, растяжениях, вывихах). Первая помощь при кровотечениях, острой сердечной недостаточности.

3.1.3 Первая помощь при ожогах, поражении электрическим током, тепловом и солнечном ударе. Первая помощь при воздействии низких температур.

Практическое занятие №6: Оказание первой помощи при ожоге, обмороке, тепловом и солнечном ударе

3.1.4 Первая помощь при травматическом шоке и массовых поражениях (радиационных, отравлениях АХОВ).

3.1.5 Практическое занятие №7: Оказание первой помощи при кровотечениях.

3.1.6 Оказание первой помощи при острой сердечной недостаточности, инсульте и остановке сердца.

3.1.7 Практическое занятие №8: Оказание первой помощи при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений).

4. Основы обороны государства и воинская обязанность

4.1. Основы обороны государства.

4.1.1 История создания Вооруженных сил России, предпосылки проведения военных реформ.

4.1.2 Предназначение, функции, основные задачи и организационная структура Вооруженных сил России.

4.1.3 Виды и рода Вооруженных сил России.

4.2. Военная служба – особый вид государственной службы.

4.2.1 Воинская обязанность. Ответственность граждан и военнослужащих.

4.2.2 Военная служба по призыву и по контракту. Правила приема в высшие военные учебные заведения.

4.2.3 Альтернативная гражданская служба. Права и обязанности военнослужащих

4.2.4 Основные качества личности военнослужащего - как защитника

Отечества

4.2.5 Практическое занятие № 9 Семинар: Воинская дисциплина. Единоначалие-принцип строительства ВС РФ. Уголовная ответственность за воинские преступления.

4.3 Основы военно-патриотического воспитания.

4.3.1 Боевые традиции Вооруженных сил Российской Федерации. Патриотизм и верность воинскому долгу. Дружба, войсковое товарищество. Дни воинской славы.

4.3.2 Практическое занятие № 10 Семинар: Ритуалы Вооруженных сил Российской Федерации. Символы воинской чести. Государственный герб. Государственный флаг. Государственный гимн. Боевое знамя воинской части. Военная форма одежды. Воинские звания. Ордена.

4 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» в пределах освоения ООП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования вне зависимости от профиля профессионального образования максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет **78 часов**, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка, включая практические занятия – **78 часа**, из них практические занятия – **20 часов**, лекции – **58 часов**.

**Тематический план учебной дисциплины
«Основы безопасности жизнедеятельности»
(совместное обучение юношей и девушек)**

Вид учебной работы	Количество часов			
	максимальная нагрузка	Обязательная учебная нагрузка		
		всего	практические занятия	лекции
Введение	2	2	-	2
1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	12	12	2	10
2. Государственная система обеспечения безопасности населения	22	22	8	14
3. Основы медицинских знаний	16	16	6	10
4. Основы обороны государства и воинская обязанность	24	24	4	20
Итоговое зачетное занятие	2	2		2
Всего	78	78	20	58
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета				

В течение 1 курса каждым обучающимся выполняется индивидуальный проект по одной или нескольким дисциплинам, за счет времени, отведенного на изучение дисциплины (Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 апреля 2012 г. № 413).

Тематика индивидуальных проектов

1. Основные понятия и значение пожарной безопасности
2. Инфекционные болезни, отравления
3. Курение, способы бросить курить
4. Чрезвычайные ситуации, угрожающие безопасности окружающей среды

5. СПИД – предупредить, предотвратить
6. Военная служба ее специфика.
7. Здоровый образ жизни залог счастливого будущего
8. Основные способы защиты населения и территорий от последствий ЧС
9. Окружающая среда и человек
10. Защита человека в чрезвычайных ситуациях (ЧС)
11. ЧС техногенного и природного характера.
12. Проведение мероприятий по эвакуации в ЧС
13. Противопожарные мероприятия
14. Радиационная опасность
15. Техногенные катастрофы
16. Эпидемия гриппа, защита от вирусов
17. Химическая тревога
18. Вредные факторы, влияющие на здоровье
19. Влияние алкоголя на нервную систему
20. Поражение радиацией
21. Генетические последствия облучения
22. Рациональное питание
23. Средства и способы тушения пожара

5 ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Введение	Различение основных понятий и теоретических положений основ безопасности жизнедеятельности, применение знаний дисциплины для обеспечения своей безопасности. 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>1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья населения</p>	<p>Определение основных понятий о здоровье и здоровом образе жизни. 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. Анализ влияния двигательной активности на здоровье человека, определение основных форм закаливания, их влияния на здоровье человека, обоснование последствий влияния алкоголя на здоровье человека и социальных последствий употребления алкоголя. Анализ влияния неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Моделирование социальных последствий пристрастия к наркотикам. Моделирование ситуаций по организации безопасности дорожного движения. Характеристика факторов, влияющих на репродуктивное здоровье человека. Моделирование ситуаций по применению правил сохранения и укрепления здоровья</p>
<p>2. Государственная система обеспечения безопасности населения</p>	<p>Усвоение общих понятий чрезвычайных ситуаций, классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера по основным признакам, характеристика особенностей ЧС различного происхождения. Выявление потенциально опасных ситуаций для сохранения жизни и здоровья человека, сохранения личного и общественного имущества при ЧС. Моделирование поведения населения при угрозе и возникновении ЧС. 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); 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. Определение мер безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий. Характеристика предназначения и основных функций полиции, службы скорой помощи, Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и</p>

	других государственных служб в области безопасности
3. Основы медицинских знаний	Освоение основных понятий о состояниях, при которых оказывается первая помощь; моделирование ситуаций по оказанию первой помощи при несчастных случаях. Характеристика основных признаков жизни. Освоение алгоритма идентификации основных видов кровотечений, идентификация основных признаков теплового удара. Определение основных средств планирования семьи. Определение особенностей образа жизни и рациона питания беременной женщины.
4. Основы обороны государства и воинская обязанность	Различение основных понятий военной и национальной безопасности, освоение функций и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, характеристика основных этапов создания Вооруженных Сил России. Анализ основных этапов проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе, определение организационной структуры, видов и родов Вооруженных Сил Российской Федерации; формулирование общих, должностных и специальных обязанностей военнослужащих. Характеристика распределения времени и повседневного порядка жизни воинской части, сопоставление порядка и условий прохождения военной службы по призыву и по контракту; анализ условий прохождения альтернативной гражданской службы. Анализ качеств личности военнослужащего как защитника Отечества. Характеристика требований воинской деятельности, предъявляемых к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина; характеристика понятий «воинская дисциплина» и «ответственность»; освоение основ строевой подготовки. Определение боевых традиций Вооруженных Сил России, объяснение основных понятий о ритуалах Вооруженных Сил Российской Федерации и символах воинской чести.

6. ЛИТЕРАТУРА

Основная:

1. **Косолапова, Н.В.** Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учреждений среднего проф. образования / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. – 6-е изд., стер. - Москва: Академия, 2019. – 368 с.

Дополнительная:

1. **Беляков, Г.И.** Основы обеспечения жизнедеятельности и выживание в чрезвычайных ситуациях: учебник для среднего профессионального образования / Г. И. Беляков. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 354 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/470907>

2. **Родионова, О.М.** Медико-биологические основы безопасности: учебник для среднего профессионального образования / О. М. Родионова, Д. А. Семенов. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 340 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453147>

3. **Абрамова, С.В.** Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.]; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 399 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469524>

Электронные ресурсы:

1. **Юрайт:** электронная библиотечная система: сайт. – Москва, 2021. URL: <https://urait.ru> – Режим доступа: для зарегистриров. пользователей ЛиТЖТ

2. **ЭБ НТБ РГУПС:** электронная библиотека научно-технической библиотеки Ростовского государственного университета путей сообщения: сайт. – Ростов-на-Дону, 2021. URL: <http://lib.rgups.ru> – Режим доступа: для пользователей ЛиТЖТ_