

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РОДИНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**СОГЛАСОВАНО**

Главный врач КГБУЗ «ЦРБ с. Родино»

С.И. Сердюк

« 07 » Июня 2021 г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор КГБ ЦОУ «РМК»

Т.Я. Кругликов

« 08 » Июня 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
на 2020-2024 учебный год  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУДБ.06. ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ  
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 34.02.01. Сестринское дело  
по программе базовой подготовки  
форма обучения очная

Родино, 2021

Рабочая программа учебной дисциплины ОУДБ.06 «Основы безопасности жизнедеятельности» разработана в соответствии с требованиями

- ФГОС СОО, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 с изменениями от 29 июня 2017 г. № 613.
- ФГОС СПО по специальности 34.02.01 «Сестринское дело», утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2014 № 502 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело»
- 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 специальности или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259),
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 07 июня 2017 г. № 506 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 05 марта 2004 г. № 1089»
- Приказ Министерства образования и науки от 29 июня 2017 г. №613 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»
- примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» (утверждены 21.07.2015 года).

Организация – разработчик: КГБ ПОУ «Родинский медицинский колледж».

Разработчик: Музыченко К.Ю., преподаватель ОУДБ.06. Основы безопасности жизнедеятельности, преподаватель первой квалификационной категории

Рекомендована Экспертным советом медицинских колледжей и техникумов Алтайского края

Заключение Экспертного совета № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

© КГБ ПОУ «Родинский медицинский колледж», 2020

© Музыченко К.Ю., 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

стр.		
	1. Пояснительная записка .....	1
	2. Общая характеристика учебной дисциплины .....	2
	3. Место учебной дисциплины в учебном плане .....	2
	4. Результаты освоения учебной дисциплины .....	3
	5. Содержание учебной дисциплины .....	6
	6. Тематическое планирование .....	10
	7. Характеристика основных видов деятельности студентов .....	18
	8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» .....	20
	9. Рекомендуемая литература .....	21

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНА ЗАПИСКА

Программа учебной дисциплины ОУДБ.06. «Основы безопасности жизнедеятельности» является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальности среднего профессионального образования: 34.02.01.Сестринское дело.

Общеобразовательная учебная дисциплина «ОУДБ.06. Основы безопасности жизнедеятельности» изучается в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) на базе основного общего образования.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «ОУД.06.Основы безопасности жизнедеятельности» и 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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Содержание программы учебной дисциплины «ОУДБ.06.Основы безопасности жизнедеятельности» направлено на достижение следующих целей:

1. 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);
2. Снижение отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;
3. Формирование антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
4. Обеспечение профилактики асоциального поведения учащихся.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

## 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОУДБ.06. Основы безопасности жизнедеятельности»

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.

Общеобразовательная учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» изучает риски производственной, природной, социальной, бытовой, городской и других сред обитания человека как в условиях повседневной жизни, так и при возникновении чрезвычайных ситуаций техногенного, природного и социального характера. Данная дисциплина является начальной ступенью в освоении норм и правил безопасности и обеспечении комфортных условий жизнедеятельности.

Основными содержательными темами программы являются: введение в дисциплину, обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья, государственная система обеспечения безопасности населения, основы обороны государства и воинская обязанность, основы медицинских знаний.

Действующее законодательство предусматривает обязательную подготовку по основам военной службы для лиц мужского пола, которая должна проводиться во всех профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования. В связи с этим программой предусмотрено проведение в конце учебного года для обучающихся мужского пола пятидневных учебных сборов (35 часов), сочетающих разнообразные формы организации теоретических и практических занятий. В итоге у юношей формируется адекватное представление о военной службе, развиваются качества личности, необходимые для ее прохождения.

Для девушек в программе предусмотрен раздел «Основы медицинских знаний». В процессе его изучения формируются знания в области медицины, умения оказывать первую медицинскую помощь при различных травмах. Девушки 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 ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В программе приведены два варианта примерных тематических планов для организации образовательного процесса при изучении учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» (I вариант — совместное обучение юношей и девушек, II вариант — раздельное обучение юношей и девушек) и тематический план **проведения учебных сборов для юношей.**

### **3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с профилем профессионального образования 34.02.01.сестринское дело по выбору из обязательной предметной области «ОУДБ.06.Основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования, учебная дисциплина «ОУД.06. Основы безопасности жизнедеятельности» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

В учебных планах ППССЗ место учебной дисциплины «ОУДБ.06. Основы безопасности жизнедеятельности» в составе общеобразовательных учебных дисциплин по выбору, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

#### 4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «ОУДБ.06. 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 (курения, пьянства и т. д.);
- 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 физические 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;

## 5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Введение

Актуальность изучения 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 профессий СПО и специальностей СПО.

### 1. Тема/раздел

#### Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья.

- 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье.
- 1.2. Факторы, способствующие укреплению здоровья.
- 1.3. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.
- 1.4. Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика
- 1.5. Правила и безопасность дорожного движения.
- 1.6. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.
- 1.7. Правовые основы взаимоотношения полов. Брак и семья. Культура брачных отношений

**Практические занятия:** 1. Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.

2. Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.

#### Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения

- 2.1. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.
- 2.2. Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания
- 2.3. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые для защиты населения от чрезвычайных ситуаций.
- 2.4. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны.
- 2.5. Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения.
- 2.6. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.
- 2.7. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций.
- 2.8. Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций.
- 2.9. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника.
- 2.10. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.

#### Практические занятия:

3. Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии. Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте.

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

#### Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность

- 3.1. История создания Вооруженных Сил России.

- 3.2. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск.
- 3.3. Военная обязанность. Основные понятия о военной обязанности. Военный учет.
- 3.4. Обязательная подготовка граждан к военной службе. Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе
- 3.5. Призыв на военную службу. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих
- 3.6. Прохождение военной службы по контракту. Основные условия прохождения военной службы по контракту.
- 3.7. Альтернативная гражданская служба. Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы.
- 3.8. Качества личности военнослужащего как защитника Отечества:
- 3.9. Военная дисциплина и ответственность.
- 3.10. Как стать офицером Российской армии. Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования
- 3.11. Боевые традиции Вооруженных Сил России
- 3.12. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.

**Практические занятия:**

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

**Раздел 4. Основы медицинских знаний**

- 4.1. Понятие первой помощи. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь.
- 4.2. Понятие травм и их виды. Правила первой помощи при ранениях. Правила наложения повязок различных типов.
- 4.3. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания. Понятие травматического токсикоза.
- 4.4. Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при наружных кровотечениях.
- 4.5. Первая помощь при ожогах. Понятие, основные виды и степени ожогов.
- 4.6. Первая помощь при воздействии низких температур. Последствия воздействия низких температур на организм человека.
- 4.7. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей.
- 4.8. Первая помощь при отравлениях. Острое и хроническое отравление.
- 4.9. Первая помощь при отсутствии сознания. Признаки обморока.
- 4.10. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Пути передачи возбудителей инфекционных болезней.
- 4.11. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка. Основные средства планирования семьи.
- 4.12. Основы ухода за младенцем. Физиологические особенности развития ново- рожденных детей. Основные мероприятия по уходу за младенцами.

**Практические занятия:**

7. Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях.
8. Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания.

## **6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «ОУДБ.06. Основы безопасности жизнедеятельности» в пределах освоения ППСЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

максимальная учебная нагрузка студентов составляет 105 часа,  
из них:

аудиторная (обязательная) учебная нагрузка 70,  
практические занятия 16 часов;  
внеаудиторная самостоятельная работа студентов 35 часов.  
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета

**Тематический план дисциплины ОУДБ.06. Основы безопасности жизнедеятельности**

№ п/п	Содержание обучения раздел/тема	Объем часов				
		Макс.уч ебная нагрузка	Обязательная аудиторная учебная нагрузка	Практические занятия	Лаборатор ные работы	Внеаудиторная самостоя тельная работа (включая индивидуальны й проект)
1	Введение	2	2			
2	1.1.Здоровье и здоровый образ жизни. Факторы, способствующие укреплению здоровья.	6	2	2		2
3	1.2.Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека	4	2			2
4	1.3. Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика.	4	2			2
5	1.4. 1.Правила и безопасность дорожного движения. 2. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.	6	2	2		2
6	1.5.1.Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. 2.Социальная роль женщины в современном обществе. 3. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, влияющие на него. 4.Здоровый образ жизни — необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья.	4	2			2
7	1.6. 1.Правовые основы взаимоотношения полов. Брак и	2	2			

	<p>семья.</p> <p>2. Культура брачных отношений. Основные функции семьи. Основы семейного права в Российской Федерации.</p> <p>3. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка».</p>					
8	<p>2.1. Общие понятия и классификация ЧС природного и техногенного характера. Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания</p>	6	2	2		2
9	<p>2.2. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые для защиты населения от чрезвычайных ситуаций.</p>	2	2			
10	<p>2.3. Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны.</p> <p>Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения.</p>	4	2			2
11	<p>2.4. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций</p>	6	2	2		2
12	<p>2.5. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций.</p> <p>Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника</p>	4	2			2
13	<p>2.6. Меры безопасности для населения, оказавшегося на территории военных действий.</p> <p>Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан</p>	4	2			2
14	<p>3.1. История создания Вооруженных Сил России.</p> <p>Функции и основные задачи современных Вооруженных сил</p>	2	2			

	Российской Федерации, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности					
15	3.2. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск	4	2			2
16	3.3. Военная обязанность. Основные понятия о военной обязанности.	4	2			2
17	3.4. Обязательная подготовка граждан к военной службе. Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе.	4	2	2		
18	3.5. Призыв на военную службу. Прохождение военной службы по контракту. Альтернативная гражданская служба	2	2			
19	3.6. Качества личности военнослужащего как защитника Отечества. Воинская дисциплина и ответственность.	6	2	2		2
20	3.7. Как стать офицером Российской армии. Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования. Боевые традиции ВС России.	2	2			
21	<b>4.1.</b> 1. Понятие первой помощи. 2. Понятие травм и их виды. 3. Правила первой помощи при ранениях. 4. Правила наложения повязок различных типов.	6	2	2		2
22	<b>4.2.</b> 1. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания. 2. Понятие травматического токсикоза. 3. Понятие и виды кровотечений. 4. Первая помощь при наружных кровотечениях.	4	2			2
23	<b>4.3.</b> 1. Первая помощь при ожогах. 2. Понятие, основные виды и степени ожогов.	2	2			

	3. Первая помощь при воздействии низких температур.					
24	4.4. 1. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. 2. Первая помощь при отравлениях. Острое и хроническое отравление. 3. Первая помощь при отсутствии сознания.	6	2	2		2
25	4.5. 1. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. 2. Пути передачи возбудителей инфекционных. 3. Передачи возбудителей инфекционных болезней.	4	2			2
26	4.6. 1. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка. 2. Основные средства планирования семьи. 3. Основы ухода за младенцем. 4. Физиологические особенности развития новорожденных детей	3	2			1
27	Дифференцированный зачет	2	2			
Итого		105	54	16		35
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 2 часа						
Всего		105				

### Перечень практических занятий

№ п/п	Наименование тем практических занятий	Учебная нагрузка
<b>1</b>	Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.	<b>2</b>
<b>2</b>	Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.	<b>2</b>
<b>3</b>	Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии. Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте.	<b>2</b>
<b>4</b>	Изучение первичных средств пожаротушения. Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени	<b>2</b>
<b>5</b>	Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции	<b>2</b>
<b>6</b>	Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.	<b>2</b>
<b>7</b>	Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях	<b>2</b>
<b>8</b>	Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания	<b>2</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>16</b>

### Перечень самостоятельных работ

№ п/п	Наименование тем самостоятельных работ	Форма проведения	Учебная нагрузка
1.	Здоровый образ жизни основа укрепления и сохранения личного здоровья.	составление рефератов	2
2.	Факторы, способствующие укреплению здоровья.	составление таблиц	2
3.	Алкоголь и его влияние на здоровье человека.	составление рефератов	2
4.	Табакокурение и его влияние на здоровье.	составление рефератов	2
5.	Наркотики и их пагубное воздействие на организм	составление презентации	2
6.	Характеристика ЧС природного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания	составление схем	2
7.	Современные средства поражения и их поражающие факторы.	решение ситуационных задач.	2
8.	Оповещение и информирование населения об опасности.	составление таблицы	2
9.	Инженерная защита в системе обеспечения безопасности населения.	составление схемы	2
10.	Терроризм как основная социальная опасность современности.	решение ситуационных задач	2
11.	Структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды и рода войск.	составление схем	2
12.	Организация и порядок призыва граждан на военную службу в Российской Федерации.	составление таблиц, схем.	2
13.	Военная служба как особый вид федеральной государственной службы	составление таблиц, схем.	2
14.	Профилактика инфекционных заболеваний.	составление презентации.	2
15.	Первая помощь при острой сердечной недостаточности.	составление таблицы	2
16.	Оказание первой помощи при бытовых травмах.	составление таблицы	2
17.	Здоровье родителей — здоровье ребенка.	составление рефератов	2
18	Духовность и здоровье семьи.	составление	1

## Перечень тем индивидуальных проектов

№ п/п	Наименование тем индивидуальных проектов
1	Эволюция среды обитания, переход к техносфере.
2	Взаимодействие человека и среды обитания.
3	Стратегия устойчивого развития как условие выживания человечества.
4	Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе.
5	Здоровый образ жизни — основа укрепления и сохранения личного здоровья.
6	Факторы, способствующие укреплению здоровья.
7	Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы.
8	Роль физической культуры в сохранении здоровья.
9	Пути сохранения репродуктивного здоровья общества.
10	Алкоголь и его влияние на здоровье человека.
11	Табакокурение и его влияние на здоровье.
12	Наркотики и их пагубное воздействие на организм.
13	Компьютерные игры и их влияние на организм человека.
14	Особенности трудовой деятельности женщин и подростков
15	Характеристика ЧС природного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.
16	Характеристика ЧС техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.
17	Терроризм как основная социальная опасность современности.
18	Космические опасности: мифы и реальность.
19	Современные средства поражения и их поражающие факторы.
20	Оповещение и информирование населения об опасности.
21	Инженерная защита в системе обеспечения безопасности населения.
22	Правовые и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности.
23	МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций
24	Структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды и рода войск.
25	Основные виды вооружения и военной техники в Российской Федерации.
26	Военная служба как особый вид федеральной государственной службы.
27	Организация и порядок призыва граждан на военную службу в Российской Федерации.
28	Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации.
29	Символы воинской чести.
30	Патриотизм и верность воинскому долгу.

31	Дни воинской славы России.
32	Города-герои Российской Федерации.
33	Города воинской славы Российской Федерации.
34	Профилактика инфекционных заболеваний.
35	Первая помощь при острой сердечной недостаточности.
36	СПИД — чума XXI века.
37	Оказание первой помощи при бытовых травмах.
38	Духовность и здоровье семьи.
39	Здоровье родителей — здоровье ребенка.
40	Формирование здорового образа жизни с пеленок.
41	Как стать долгожителем?
42	Рождение ребенка — высшее чудо на Земле.
43	Политика государства по поддержке семьи.

## 7. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
<p>Введение.</p> <p><b>1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья населения.</b></p>	<p>Определение основных понятий о здоровье и здоровом образе жизни.</p> <p>Усвоение факторов, влияющих на здоровье, выявление факторов, разрушающих здоровье, планирование режима дня, выявление условий обеспечения рационального питания, объяснение случаев из собственной жизни и своих наблюдений по планированию режима труда и отдыха.</p> <p>Анализ влияния двигательной активности на здоровье человека, определение основных форм закаливания, их влияния на здоровье человека, обоснование последствий влияния алкоголя на здоровье человека и социальных последствий употребления алкоголя.</p> <p>Анализ влияния неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.</p> <p>Моделирование социальных последствий пристрастия к наркотикам.</p> <p>Моделирование ситуаций по организации безопасности дорожного движения.</p> <p>Характеристика факторов, влияющих на репродуктивное здоровье человека.</p> <p>Моделирование ситуаций по применению правил сохранения и укрепления здоровья</p>
<p><b>2. Государственная система обеспечения</b></p>	<p>Усвоение общих понятий чрезвычайных ситуаций, классификация чрезвычайных ситуаций природного</p>

<p><b>безопасности населения</b></p>	<p>и техногенного характера по основным признакам, характеристика особенностей ЧС различного происхождения.</p> <p>Выявление потенциально опасных ситуаций для сохранения жизни и здоровья человека, сохранения личного и общественного имущества при ЧС.</p> <p>Моделирование поведения населения при угрозе и возникновении ЧС.</p> <p>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.</p> <p>Определение мер безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.</p> <p>Характеристика предназначения и основных функций полиции, службы скорой помощи, Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и других государственных служб в области безопасности.</p>
<p><b>3. Основы обороны государства и воинская обязанность</b></p>	<p>Различение основных понятий военной и национальной безопасности, освоение функций и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, характеристика основных этапов создания Вооруженных Сил России. Анализ основных этапов проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе, определение организационной структуры, видов и родов Вооруженных Сил Российской Федерации; формулирование общих, должностных и специальных обязанностей военнослужащих.</p> <p>Характеристика распределения времени и повседневного порядка жизни воинской части,</p>

	<p>сопоставление порядка и условий прохождения военной службы по призыву и по контракту; анализ условий прохождения альтернативной гражданской службы.</p> <p>Анализ качеств личности военнослужащего как защитника Отечества.</p> <p>Характеристика требований воинской деятельности, предъявляемых к моральным, индивидуально-психологическими профессиональным качествам гражданина; характеристика понятий «воинская дисциплина» и «ответственность»; освоение основ строевой подготовки.</p> <p>Определение боевых традиций Вооруженных Сил России, объяснение основных понятий о ритуалах Вооруженных Сил Российской Федерации и символах воинской чести</p>
<p><b>4. Основы медицинских знаний</b></p>	<p>Освоение основных понятий о состояниях, при которых оказывается первая помощь; моделирование ситуаций по оказанию первой помощи при несчастных случаях.</p> <p>Характеристика основных признаков жизни.</p> <p>Освоение алгоритма идентификации основных видов кровотечений, идентификация основных признаков теплового удара.</p> <p>Определение основных средств планирования семьи.</p> <p>Определение особенностей образа жизни и рациона питания беременной женщины.</p>

## **8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОУД.06.Основы Безопасности Жизнедеятельности»**

Помещение кабинета основ безопасности жизнедеятельности должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 178-02)1. Оно должно быть оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки учащихся.

В кабинете должно быть мультимедийное оборудование, при помощи которого участники образовательного процесса могут просматривать визуальную информацию по основам безопасности жизнедеятельности, создавать презентации, видеоматериалы, иные документы.

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» входят:

- многофункциональный комплекс преподавателя;
- 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;
- библиотечный фонд.

1 Письмо Министерства образования и науки РФ от 24.11.2011 № МД-1552/03 «Об оснащении общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием».

В библиотечный фонд входят учебники, учебно-методические комплекты (УМК), обеспечивающие освоение учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», рекомендованные или допущенные для использования в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования.

Библиотечный фонд может быть дополнен энциклопедиями, справочниками, научной и научно-популярной литературой и др.

В процессе освоения программы учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» студенты должны иметь возможность доступа к электронным учебным материалам по основам безопасности жизнедеятельности, имеющимся в свободном доступе в сети Интернет (электронным книгам, практикумам, тестам).

## 9. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### *Учебная литература*

- Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л.* Безопасность жизнедеятельности: учебник для учреждений сред.проф. образования. — М., 2014.
- Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л.* Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учеб.пособие для учреждений сред. проф. образования. — М., 2013.
- Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л.* Безопасность жизнедеятельности: электронное учебное издание для обучающихся по профессиям в учреждениях сред.проф. образования. — М., 2014.
- Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л.* Безопасность жизнедеятельности: электронное приложение к учебнику для учреждений сред.проф. образования. — М., 2014.
- Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л.* Безопасность жизнедеятельности: электронный учебно-методический комплекс для учреждений сред.проф. образования. — М., 2014.
- Микрюков В.Ю.* Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов сред.проф. образования. — М., 2014.
- Микрюков В.Ю.* Основы военной службы: учебник для учащихся старших классов сред. образовательных учреждений и студентов сред.спец. учеб. заведений, а также преподавателей этого курса. — М., 2014.
- Микрюков В.Ю.* Азбука патриота. Друзья и враги России. — М., 2013.

### *1. Интернет-ресурсы*

- [www. mchs. gov. ru](http://www.mchs.gov.ru) (сайт МЧС РФ).
- [www. mvd. ru](http://www.mvd.ru) (сайт МВД РФ).
- [www. mil. ru](http://www.mil.ru) (сайт Минобороны).
- [www. fsb. ru](http://www.fsb.ru) (сайт ФСБ РФ).
- [www. dic. academic. ru](http://www.dic.academic.ru) (Академик. Словарииэнциклопедии).
- [www. booksgid. com](http://www.booksgid.com) (Books Gid. Электроннаябиблиотека).
- [www. globalteka. ru/index. html](http://www.globalteka.ru/index.html) (Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов).
- [www. window. edu. ru](http://www.window.edu.ru) (Единое окно доступа к образовательным ресурсам).
- [www. iprbookshop. ru](http://www.iprbookshop.ru) (Электронно-библиотечная система IPRbooks).
- [www. school. edu. ru/default. asp](http://www.school.edu.ru/default.asp) (Российский образовательный портал. Доступность, каче-

ство, эффективность).

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

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

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

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

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