

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»  
Балахнинский филиал ННГУ**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Балахнинского филиала ННГУ

  
А.К. Балдин  
« 04 » 20 19 г.

**Рабочая программа дисциплины  
БД.06 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Специальность среднего профессионального образования  
**13.02.03 ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ СТАНЦИИ, СЕТИ И СИСТЕМЫ**

Квалификация выпускника  
**ТЕХНИК-ЭЛЕКТРИК**

Форма обучения  
**ОЧНАЯ**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначена для изучения безопасности жизнедеятельности в пределах освоения ППСЗ на базе основного общего образования.

Рабочая 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 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 «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 обучающихся.

Рабочая программа учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» включает в себя: содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «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 ППСЗ 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 ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования ППССЗ.

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

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

В профессиональной образовательной организации, реализующей образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования ППССЗ.

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

## **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 ( курение, пьянства и т.д.);
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;
- освоение примеров 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 и 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 вырабатывать 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: выносливость, силы, ловкость, гибкость, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;

- **предметные:**

- сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической 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 так же 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 граждан 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;

# 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 специальностей СПО.

### 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья

1.1 Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.

1.2 Факторы, способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и закаливание организма. Занятие физической культурой. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня, труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья. Влияние двигательной активности на здоровье человека. Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровья человека.

1.3 Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов.

1.4 Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика. Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности.

Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье.

Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.

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

1.6 Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Социальная роль женщины в современном обществе. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, влияющие на него. Здоровый образ жизни – необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья.

1.7 Правовые основы взаимоотношения полов. Брак и семья. Культура брачных отношений . Основные функции семейного права в Российской Федерации. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка » .

### ***Практические занятия***

Изучение основных положений организаций рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.

Изучение и отработка моделей поведения при чрезвычайных ситуациях на транспорте.

## **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 местности и района проживания. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.)

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. Основные понятия и определения , задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций .

2.5 Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения . Оповещение и информирование населения об опасностях , возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуациях.

2.6 Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Инженерная защита , виды защитных сооружений. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях.

2.7 Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций . Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после их пребывания в зонах заражения.

2.8 Обучение населения защите от чрезвычайных ситуациях. Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций : прогноз, мониторинг, оповещение, защита , эвакуация,



аварийно-спасательные работы , обучение населения. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, ее предназначение .

2.9 Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника. Меры безопасности для населения, оказавшегося на территории военных действий.

2.10 Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Полиция Российской Федерации – система государственных органов исполнительной власти в области здоровья , прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств. Служба скорой медицинской помощи. Федеральная служба по надзору в сфере защите прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор России). Другие государственные службы в области безопасности. Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.

### ***Практические занятия***

Изучение и отработка моделей поведения в условиях природных пожаров и чрезвычайных ситуациях метеорологического характера.

Изучение и отработка моделей поведения в ЧС гидрологического характера.

Изучение первичных средств пожаротушения.

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

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

3.1 История создания Вооруженных Сил России. Организация вооруженных сил Московского государства в XIV-XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века. Военная реформа Петра I , создание регулярно армии , ее особенности .Военные реформы в Росси во второй половине XIX века, создание массовой армии. Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение. Основные предпосылки проведения военной реформы Вооруженных Сил РФ на современном этапе. Функции и основные задачи современных Вооруженных сил РФ, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности.

3.2 Организационная структура Вооруженных Сил РФ . Виды Вооруженных Сил РФ, рода Вооруженных Сил РФ, рода войск. Сухопутные войска : история создания , предназначение , структура . Военно-воздушные силы : история создания , предназначение , структура. Военно-морской : история создания , предназначение , структура. Ракетные войска стратегического назначения :история создания , предназначение ,структура. Воздушно-десантные войска : история создания , предназначение , структура. Другие войска : Пограничные войска Федеральной службы безопасности РФ , внутренние войска Министерства внутренних дел РФ, Железнодорожные войска РФ, войска гражданской обороны МЧС России . Их состав и предназначение.

3.3 .Воинская обязанность. Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет.

3.4 Обязательная подготовка граждан к военной службе. Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе. Добровольная подготовка граждан к военной службе. Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе: занятия военно-прикладными видами спорта; обучение по дополнительным образовательным программам, имеющие целью военную подготовку несовершеннолетних граждан в учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования; обучение по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах в образовательных учреждениях высшего профессионального образования.

3.5 Призыв на военную службу. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части.

3.6 Прохождение военной службы по контракту. Основные условия прохождения военной службы по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту. Сроки военной службы по контракту. Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту.

3.7 Альтернативная гражданская служба. Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы. Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы.

3.8 Качества личности военнослужащего как защитника Отечества: любовь к Родине, высокая воинская дисциплина, верность воинскому долгу и военной присяге, готовность в любую минуту встать на защиту свободы, независимости конституционного строя в России, народа и Отечества. Военнослужащий – специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина. Виды воинской деятельности и их особенности. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск. Требования к психологическим и морально-этическим качествам призывника. Основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета). Военнослужащий – подчиненный, строго соблюдающий Конституцию РФ и законодательство Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников.

3.9 Воинская дисциплина и ответственность. Единоначалие – принцип строительства Вооруженных сил Российской Федерации. Общие права и обязанности военнослужащих. Воинская

дисциплина, ее сущность и значение. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинированная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная). Дисциплинированные высказывания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву. Уголовная ответственность за преступления против военной службы (неисполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.). Соблюдение норм международного гуманитарного права.

3.10 Как стать офицером Российской армии. Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования. Правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования. Организация подготовки офицерских кадров для Вооружённых Сил России.

3.11 Боевые традиции Вооруженных Сил России. Патриотизм и верность воинскому долгу – основные качества защитника Отечества. Дни воинской славы России – дни славных побед. Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России. Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений. Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений. Войсковое товарищество – боевая традиция Российской армии и флота.

3.12 Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Ритуал приведения к военной присяги. Ритуал вручения боевого знамени воинской части. Вручение личному составу вооружения и военной техники. Символы воинской чести. Боевое знамя воинской части. Вручение личному составу вооружения и военной техники. Проводы военнослужащих, уволенных в запас или отставку. Символы воинской чести. Боевое знамя воинской части – символов воинской части, доблести и славы. Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.

### ***Практические занятия***

Изучения способов бесконфликтного общения и саморегуляции.

Изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.

## **4. Основы медицинских знаний**

3.10 Понятие первой помощи. Перечень состояния, при которых оказывается первая помощь. Признаки жизни, общие правила оказания первой помощи. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации».

3.11 Понятия травм и их виды. Правила первой помощи при ранениях. Правила наложения повязок различных типов. Первая помощь при травмах различных областей тела. Первая помощь при проникающих ранениях грудной и брюшной полости, черепа. Первая помощь при сотрясениях и

ушибах головного мозга. Первая помощь при переломах. Первая помощь при электротравмах и повреждения молнией.

3.12 Первая помощь при синдроме длительного сдавливания. Понятия травматических токсикоза. Местные и общие признаки травматического токсикоза. Основные периоды развития травматического токсикоза.

3.13 Понятия и виды кровотечений. Первая помощь при наружных кровотечениях. Первая помощь при капиллярном кровотечении. Первая помощь при артериальном кровотечении. Правила наложение жгута и закрутки. Первая помощь при венозном кровотечении. Смешанное кровотечение. Основные признаки внутреннего кровотечения.

3.14 Первая помощь при ожогах. Понятие, основные виды и степени ожогов. Первая помощь при термических ожогах. Первая помощь при химических ожогах. Первая помощь при воздействия высоких температур. Последствия воздействия высоких температур на организм человека. Основные признаки теплового удара. Предупреждение развития перегревов. Воздействия ультрафиолетовых лучей на человека.

3.15 Первая помощь при воздействия низких температур. Последствия воздействия низких температур на организм человека. Основные степени отморожения.

3.16 Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей.

3.17 Первая помощь при отравлениях. Острое и хроническое отравление.

3.18 Первая помощь при отсутствии сознания. Признаки обморока. Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца). Основные причины остановки сердца. Признаки расстройства кровообращения и клинической смерти. Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.

4.10 Основные инфекционные болезни, и их классификация и профилактика. Пути передачи возбудителей инфекционных болезней. Индивидуальная и общественная профилактика инфекционных заболеваний. Инфекций, передаваемых половым путем, и их профилактика. Ранние половые связи и их последствия для здоровья.

4.11 Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка. Основные средства планирования семьи. Факторы, влияющие на здоровье ребенка. Беременность и гигиена беременности. Признаки и сроки беременности. Понятия патронажа, виды патронажей. Особенности питания и образа жизни беременной женщины.

4.12 Основы ухода за младенцем. Физиологические особенности развития новорожденных детей. Основные мероприятия по уходу за младенцем. Формирование основ здорового образа жизни. Духовность и здоровье семьи.

## ***Практические занятия***

Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях и травмах.

Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания.

## **Темы рефератов (докладов) и индивидуальных проектов:**

Эволюция среды обитания, переход к техносфере.

Взаимодействие человека и среды обитания.

Стратегия устойчивого развития как условие выживания человечества.

Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе.

Здоровый образ жизни - основа укрепления и сохранения личного здоровья.

Факторы, способствующие укреплению здоровья.

студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы.

Роль физической культуры в сохранении здоровья.

Пути сохранения репродуктивного здоровья общества.

Алкоголь и его влияние на здоровье человека.

Табакокурение и его влияние на здоровье.

Наркотики и их пагубное воздействие на организм.

Компьютерные игры и их влияние на организм человека.

Особенности трудовой деятельности женщин и подростков.

Характеристика ЧС природного характера, наиболее вероятных для данной местности и районе проживания.

Характеристика ЧС техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.

Терроризм как основная социальная опасность современности.

Космические опасности: мифы и реальности.

Современные средства поражения и их поражающие факторы.

Оповещение и информирование населения об опасности.

Инженерная защита в системе обеспечения безопасности населения.

Правовые и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности.

МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

Структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды и рода войск.

Основные виды вооружения и военной техники в Российской Федерации.

Военная служба как особый вид федеральной государственной службы.

Организация и порядок призыва граждан на военную службу в Российской Федерации.

Символы воинской чести.

Патриотизм и верность воинскому долгу.

Дни воинской славы России.

Города-герои Российской Федерации.

Города воинской славы Российской Федерации.

Профилактика инфекционных заболеваний.

Первая помощь при острой сердечной недостаточности.

СПИД – чума XXI века.

Оказание первой помощи при бытовых травмах.

Духовность и здоровье семьи.

Здоровье родителей – здоровье ребенка.

Формирование здорового образа жизни с пеленок.

Как стать долгожителем?

Рождение ребенка – высшее чудо на Земле.

Политика государства по поддержке семьи.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование разделов и тем	Общая трудоемкость учебной нагрузки обучающегося (час)	Во взаимодействии с преподавателем, час	
		Теоретические занятия	Практические занятия
<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	2	2	
<b>Раздел 1. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ</b>	16	12	4
Тема 1.1 Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье.	2	2	
Тема 1.2 Факторы, способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и закаливание организма. Режим дня, труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья.	4	2	2
Тема 1.3 Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера, как источник негативных факторов	2	2	
Тема 1.4 Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика. Курение и его влияние на состояние здоровья.	2	2	
Тема 1.5 Правила безопасности дорожного движения. Модели поведения пешеходов и велосипедистов, пассажиров и водителей ТС, при организации дорожного движения	4	2	2
Тема 1.6 Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.	2	2	
<b>Раздел 2. ГОСУДАРСТВЕННАЯ СИСТЕМА ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ</b>	16	8	8
Тема 2.1. Общие понятия и классификация ЧС природного техногенного характера. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	6	2	4
Тема 2.2. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).	2	2	

Тема 2.3. Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны.	2	2	
Тема 2.4 Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения	6	2	4
<b>Раздел 3. ОСНОВЫ ОБОРОНЫ ГОСУДАРСТВА И ВОИНСКАЯ ОБЯЗАННОСТЬ</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>4</b>
Тема 3.1. История создания Вооруженных Сил России	2	2	
Тема 3.2. Организационная структура Вооруженных Сил.	2	2	
Тема 3.3. Воинская обязанность.	2	2	
Тема 3.4. Обязательная подготовка граждан к военной службе. Добровольная подготовка граждан к военной службе.	4	2	2
Тема 3.5. Воинская дисциплина, ее сущность и значение	4	2	2
Тема 3.6 Как стать офицером Российской армии.	2	2	
Тема 3.7. Боевые традиции Вооруженных Сил России	2	2	
<b>Раздел 4. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>4</b>
Тема 4.1.Понятие первой помощи. Общие правила оказания первой помощи	2	2	
Тема 4.2. Понятие травм и их виды. Первая медицинская помощь при травмах и ранениях.	4	2	2
Тема 4.3 Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.	2	2	
Тема 4.4. Первая помощь при ожогах. Первая помощь при воздействии низких температур.	2	2	
Тема 4.5 Первая помощь при отравлениях. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути	2	2	
Тема 4.6. Первая помощь при отсутствии сознания. Первая медицинская помощь при	4	2	2



остановке сердца.			
Тема 4.7. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.	2	2	
<b>Итого:</b>	<b>70</b>	<b>50</b>	<b>20</b>

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ СБОРОВ (ДЛЯ ЮНОШЕЙ)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов					Общее количество часов
		1-ый день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	
1	Тактическая подготовка			2	1	1	4
2	Огневая подготовка		3		2	4	9
3	Радиационная, химическая и биологическая защита			2			2
4	Общевойские уставы	4	1	1	2		8
5	Строевая подготовка	1		1	1	1	4
6	Физическая подготовка	1	1	1	1	1	5
7	Военно-медицинская подготовка		2				2
8	Основы безопасности военной службы	1					1
<b>Итого</b>		<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>35</b>

## ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Введение	<p>Различение основных понятий и теоретических положений основ безопасности жизнедеятельности, применение знаний дисциплины для обеспечения своей безопасности.</p> <p>Анализ влияния современного человека на окружающую среду, оценка примеров зависимости благополучия жизни людей от состояния окружающей среды; моделирование ситуаций по сохранению биосферы и ее защите</p>
1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья населения	<p>Определение основных понятий о здоровье и здоровом образе жизни.</p> <p>Усвоение факторов, влияющих на здоровье, выявление факторов, разрушающих здоровье, планирование режима дня, выявление условий обеспечения рационального питания, объяснение случаев из собственной жизни и своих наблюдений по планированию режима труда и отдыха.</p> <p>Анализ влияния двигательной активности на здоровье человека, определение основных форм закаливания, их влияния на здоровье человека, обоснование последствий влияния алкоголя на здоровье человека и социальных последствий употребления алкоголя. 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>
2. Государственная система обеспечения безопасности населения	<p>Усвоение общих понятий чрезвычайных ситуаций, классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера по основным признакам, характеристика особенностей ЧС различного происхождения.</p> <p>Выявление потенциально опасных ситуаций для сохранения жизни и здоровья человека, сохранения личного и общественного имущества при ЧС.</p> <p>Моделирование поведения населения при угрозе и возникновении ЧС.</p>

	<p>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.</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>3. Основы обороны государства и воинская обязанность</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.</p> <p>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.</p> <p>Характеристика требований воинской деятельности, предъявляемых к моральным, индивидуально-психологическим и 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</p>

	символах воинской чести
4.Основы медицинских знаний	<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. Определение основных средств планирования семьи. Определение особенностей образа жизни и рациона питания беременной женщины</p>

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

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

- Тренажёр дыхания «Максим»
- Электронный тир
- ДП-12 150\*100
- Интерактивная доска Intel Write Board 1077B
- Персональный компьютер Helios Profis VLX310 (2 шт.)
- Принтер OKI C5850 цветной
- Проектор Infocus X15
- Сканер Canon DR-2580C
- Webкамера Genius VideoCam Slim 1320
- Бинобль
- Видеоманитофон Panasonic
- Винтовка пневматическая
- Винтовка пневматическая MP-512

- Винтовка спортивная ГДР
- Войсковой прибор хим. Разведки ВПХР
- Дозиметр ДП-22В
- Компас
- Ксерокс Canon FC - 366
- Макет автомата ММГ
- Макет ударно-пускового механизма
- Пирамида для установки оружия
- Прибор ВПХР
- Прибор ДП-24
- Прибор ДП-5А
- Прибор ДП-5В (рентгенметр)
- Противогаз

- Респиратор
- Секундомер
- Сумка медицинская
- Телевизор ЖК SAMSUNGLE32C450
- Костюм химзащиты
- Стенд «Боевые самолеты и вертолеты»
- Стенд»Вооруженные силы РФ»
- Стенд «Действия населения при авариях и катастрофах»
- Стенд «Действия населения при стихийных бедствиях»
- Стенд «Защитные сооружения ГО»
- Стенд «Новейшие средства защиты органов дыхания»
- Стенд «Огневая подготовка»
- Стенд «Основы ГО и защиты от ЧС»
- Стенд «Первая медицинская помощь в ЧС»
- Стенд «Терроризм-угроза общества»
- Стенд «Умей действовать при пожаре»
- ВидеоприставкаLG DVD+караоке

### **Информационное обеспечение обучения.**

Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

#### **Основная литература:**

1. Косолапова Н.В. Безопасность жизнедеятельности: учебник. М.: КНОРУС, 2016г 192 с. (Доступно в ЭБС «BOOK.ru»)
2. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник. М: КНОРУС, 2015. 288с. (Доступно в ЭБС «Знаниум»)
3. Косолапова Н.В. Безопасность жизнедеятельности Практикум: учебник. М: Академия, 2015г. 144с. (Доступно в ЭБС «BOOK.ru»)

#### **Дополнительная литература:**

1. Косолапова Н.В. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учебник. М.: КНОРУС, 2016. 156с. (Доступно в ЭБС «BOOK.ru»)

**Активные и интерактивные формы проведения занятий по учебной дисциплине  
«Основы безопасности жизнедеятельности».**

<b>Тема занятий</b>	<b>Формы проведения занятий</b>
Тема 1.3. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека	Просмотр и обсуждение видеофильмов
Тема 1.4. Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков)	Просмотр и обсуждение видеофильма «Роковой шаг»
Тема 2.3. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны	Экскурсия на предприятие
Тема 2.4. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан	Экскурсия в управление ГО и ЧС района, использование общественных ресурсов (приглашение специалистов)
Тема 3.3. Воинская обязанность	просмотр видео урока
Тема 3.6. Как стать офицером Российской армии	использование общественных ресурсов (приглашение специалистов)
Тема 4.1. Основы медицинских знаний	Лекционно-практические занятия

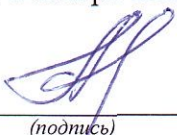
## Описание шкал оценивания

Индикаторы	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
<b>Полнота знаний</b>	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибки.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.
<b>Наличие умений</b>	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания но не в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественным и недочетами, выполнены все задания в полном объеме.

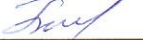


Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 13.02.03 Электрические станции, сети и системы

Автор:

Преподаватель  \_\_\_\_\_ А.С.Почекутов  
(подпись)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии электротехнических, теплотехнических, математических, естественно-научных дисциплин, физической культуры и БЖД « 6 » 02 20 19 г., протокол № 7

Председатель цикловой комиссии  \_\_\_\_\_ Г.Н Журавлева  
(подпись)