

Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
Московской области «Университет «Дубна» -  
Лыткаринский промышленно-гуманитарный колледж



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.05 Основы безопасности жизнедеятельности**

Профессия среднего профессионального образования

**12.01.02 Оптик-механик**

Базовой подготовки

Форма обучения очная

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 255637FF99444C0D668082BAD493C311  
Владелец: Савельева Ольга Геннадьевна  
Действителен: с 29.11.2022 до 22.02.2024

Город Лыткарино, 2020 г.


Рабочая программа дисциплины разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» рекомендованной ФГАО «ФИРО» (регистрационный №379 от 23.07.2015) с уточнениями ФГАУ «ФИРО» от 23.07.2017г. и требований ФГОС среднего общего образования

Автор программы: \_\_\_\_\_, преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании цикловой методической (предметной) комиссии естественно-научных и гуманитарных дисциплин.

Протокол заседания № 1 от «31» августа 2020г.

Председатель цикловой методической (предметной) комиссии

Бородина Е.А. 

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора филиала по УМР



Александрова М.Э.

«31» августа 2020г.

Руководитель библиотечной системы



Романова М.Н.

## Содержание

### **1. Паспорт рабочей программы дисциплины**

1.1. Пояснительная записка

1.2. Общая характеристика учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности»

1.3. Место учебной дисциплины в учебном плане

1.4. Результаты освоения учебной дисциплины

### **2. Структура и содержание дисциплины**

2.1. Содержание учебной дисциплины

2.3 Тематический план

### **3. Условия реализации рабочей программы дисциплины**

3.1. Характеристика основных видов учебной деятельности студентов

3.2. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной деятельности «Основы безопасности жизнедеятельности»

3.3. Информационное обеспечение обучения

# 1. Паспорт рабочей программы дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности»

## 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа дисциплины является частью основной образовательной программы филиала «Лыткарино» государственного университета «Дубна» по профессии среднего профессионального образования **12.01.02 Оптик-механик**

Программа общеобразовательной учебной 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 квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

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 учащихся.

Программа учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» является основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ООП СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ, учитывая специфику программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования; программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

## **1.2. 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 ООП 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 ООП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (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.

## **1.3. Место учебной дисциплины в учебном плане**

Дисциплина входит в общеобразовательный цикл и относится к базовым общеобразовательным дисциплинам.

#### 1.4. 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 (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 (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

## 2. Структура и содержание дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности»

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебных занятий

#### Количество часов на освоение программы дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 108 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 72 часов;

консультации для обучающихся - 6 часа;

самостоятельной работы обучающегося - 30час

| Вид учебных занятий                                     | Объем часов   |
|---|---|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>            | <i>108</i>  |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> | <i>72</i>   |
| в том числе:  |   |
| лекции  | <i>37</i>   |
| практические занятия                                    | <i>35</i>   |
| <b>Консультации для обучающихся</b>                     | <b>6</b>  |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>      | <i>30</i>   |
| в том числе:  |   |
| <i>Домашняя самостоятельная работа</i>                  |   |
| <b>Форма промежуточной аттестации по дисциплине</b>     | Другие – 1 семестр;<br>дифференцированный<br>зачет -2 семестр |



## 2.2 Тематический план

| <b>Вид учебной работы</b>   | <b>Количество часов 72</b> |
|---|----------------------------|
| 1. Введение в дисциплину.   | 5                          |
| 2. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья                | 7                          |
| 3. Государственная система обеспечения безопасности населения.          | 20                         |
| 4. Основы обороны государства и воинская обязанность                    | 19                         |
| 5. Основы медицинских знаний.   | 21                         |
|   | 37                         |
| <b>лекции</b>   |                            |
| <b>консультации</b>   | <b>6</b>                   |
| <b>Практические работы</b>  | <b>35</b>                  |
| внеаудиторная самостоятельная работа, индивидуальные творческие задания | <b>30</b>                  |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>      |                            |
| <b>Всего</b>  | <b>108</b>                 |

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Характеристика основных видов учебной деятельности студентов

| Содержание обучения   | Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий)                           |
|---|---|
| <b>Глава 1. Введение в дисциплину.</b>                                      |   |
|   | Инструктаж по охране труда. Инструктаж по пожарной безопасности   |
|   | Средства пожаротушения, виды огнетушителей  |
|   | Актуальность изучения дисциплины ОБЖ.   |
|   | Цели дисциплины ОБЖ. Основные задачи дисциплины   |
|   | Основные теоретические понятия и положения  |
| <b>Глава 2. Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья.</b>      |   |
|   | <b>Практическая №1</b> Здоровье и здоровый образ жизни  |
|   | <b>Практическая №2</b> Факторы способствующие укреплению здоровья   |
|   | <b>Практическая №3</b> Алкоголь и его влияние на здоровье человека  |
|   | <b>Практическая №4</b> Курение и его влияние на состояние здоровья  |
|   | Наркотики и наркомания, социальные последствия  |
|   | <b>Практическая №5</b> Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья                              |
|   | Правовые основы взаимоотношения полов   |
| <b>Глава 3. Государственная система обеспечения безопасности населения.</b> |   |
|   | ЧС природного происхождения.  |
|   | Классификация ЧС природного происхождения   |
|   | ЧС техногенного происхождения. Виды аварий  |
|   | Виды аварий   |
|   | Модели поведения при ЧС природного и техногенного происхождения.  |
|   | <b>Практическая №6</b> Модели поведения в ЧС природного характера.  |
|   | <b>Практическая №7</b> Модели поведения в ЧС техногенного характера.  |
|   | <b>Практическая №8</b> Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС.                       |
|   | <b>Практическая №9</b> Закон РФ «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера» |
|   | <b>Практическая №10</b> Гражданская оборона.  |
|   | Мониторинг и прогнозирование Ч.С.   |
|   | <b>Практическая №11</b> Система оповещения населения в Ч.С. мирного и военного времени                      |

|  |   |
|--|---|
|  | <b>Практическая№12</b> Эвакуация населения в условиях Ч.С.  |
|  | <b>Практическая№13</b> Эвакуация во время занятий в корпусе №1 (план эвакуации)                               |
|  | <b>Практическая№14</b> Эвакуация во время занятий в корпусе №3 (план эвакуации)                               |
|  | <b>Практическая№15</b> Инженерная защита.   |
|  | <b>Практическая№16</b> Аварийно-спасательные работы в зонах Ч.С.  |
|  | <b>Практическая№17</b> Обучение населения защите от Ч.С.  |
|  | <b>Практическая№18</b> Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта и захвате в заложники. |
|  | <b>Практическая№19</b> Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.                      |
| <b>Глава 4. Основы обороны государства и воинская обязанность.</b> |   |
|  |   |
|  | <b>Практическая№20</b> История создания, военная реформа, функции В.С.Р.Ф.                                    |
|  | <b>Практическая№21</b> Основные задачи, организационная структура В.С.Р.Ф.                                    |
|  | Основные понятия о воинской обязанности. Призыв на военную службу.  |
|  | <b>Практическая№22</b> Призыв на военную службу.  |
|  | <b>Практическая№23</b> Талантливые военачальники периода ВОВ.   |
|  | <b>Практическая№24</b> Военная форма одежды, знаки различия.  |
|  | <b>Практическая№25</b> Патриотизм - основная черта солдата России   |
|  | <b>Практическая№26</b> Символы воинской чести.  |
|  | <b>Практическая№27</b> Государственный гимн.  |
|  | Обязанности военнослужащих.   |
|  | Качества личности военнослужащего как защитника Отечества.  |
|  | Воинская дисциплина.  |
|  | Воинская ответственность.   |
|  | Как стать офицером российской армии.  |
|  | Боевые традиции В.С.Р.Ф.  |
|  | Воинские ритуалы В.С.Р.Ф.   |
| <b>Глава №5 Основы медицинских знаний</b>                          |   |
|  | <b>Практическая№28</b> Общие правила оказания первой помощи   |
|  | <b>Практическая№29</b> Первая помощь при травмах различных областей тела                                      |
|  | <b>Практическая № 30</b> Первая помощь при синдроме длительного сдавливания                                   |
|  | <b>Практическая № 31</b> Первая помощь при наружных кровотечениях   |
|  | <b>Практическая № 32</b> Первая помощь при ожогах.  |

|        |  |
|--------|--|
|        | <b>Практическая № 33</b> Первая помощь при воздействии при воздействии высоких температур. |
|        | <b>Практическая № 34</b> Первая помощь при воздействии при воздействии низких температур.  |
|        | <b>Практическая № 35</b> Первая помощь при отравлениях.                                    |
|        | Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановка сердца)                             |
|        | Основные инфекционные болезни.   |
|        | Профилактика инфекционных болезней.  |
|        | Классификация инфекционных болезней.   |
|        | Стоп СПИД.   |
|        | Инфекции передаваемые половым путем.   |
|        | Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка.  |
|        | Беременность и гигиена беременности.   |
|        | Уход за младенцем.   |
|        | Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути.                      |
|        | Первая помощь при отсутствии сознания  |
| Зачет: | По теме: Оказание Первой помощи  |
| Зачет: | По теме: Оказание Первой помощи  |

### **3.2. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности».**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета Первой медицинской помощи.

#### **Аудиторная мебель:**

комплект мебели для организации рабочего места преподавателя и организации рабочих мест обучающихся, доска 3-х секционная.

#### **Наглядные материалы:**

стенд действия населения при возн ч/с, стенд первая помощь при ч/с, противогазы, видео система, бинт марлевый, транспорир, вата компресная, жгут кровоостанавливающий резиновый, индивидуальный перевязочный пакет, клеенка подкладочная, ножницы для перевязочного материала, повязка малая стерильная, аптечка индивидуальная, ватно-марлевая повязка, комплект плакатов.

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

1. Персональный компьютер с выходом в интернет;
2. Принтер.

#### **Программное обеспечение:**

- пакет программ MICROSOFT OFFICE;

### **3.3. Материальное и информационное обеспечение занятий**

#### **Основные источники:**

1. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности : Учебник для среднего профессионального образования / Н. В. Косолапова; Ред. Т.К.Варламова; Рец. И.Э.Лисицкая. - 10-е изд.,стер. - М. : Академия, 2015.
2. Родионова О.М. Медико-биологические основы безопасности [Электронный ресурс] : Учебник для СПО / О. М. Родионова. - М. : Юрайт, 2017.
3. Косолапова Н.В. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : Электронный образовательный ресурс по общеобразовательной дисциплине "Безопасность жизнедеятельности" для профессий СПО / Н. В. Косолапова. - М. : Академия-Медиа, 2014.
4. Косолапова Н.В. Безопасность жизнедеятельности : Практикум: Учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко, Е. Л. Побежимова; Рец. Р.М.Светик. - 6-е изд.,стер. - М. : Академия, 2018.

#### **Дополнительные источники: Дополнительные источники:**

1. Безопасность жизнедеятельности : Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / Н.В.Косолапова, Н.А.Прокопенко, Е.Л.Побежимова - М. : Академия, 2018.-288с. Учебное пособие «Безопасность жизнедеятельности» Практикум для студентов профессионального образования / Н.В.Косолапова, Н.А.Прокопенко, Е.Л.Побежимова - М. : Академия, 2018.-144с.

#### **Нормативно-правовые источники**

«О воинской обязанности и военной службе»,  
«Об альтернативной гражданской службе»,  
«О внесении изменений в Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе»  
№ 61-ФЗ и статью 14 Закона РФ «Об образовании»,  
«О противодействии терроризму»,  
ФЗ №51 19.06.2004г. «О гражданской обороне»;  
ФЗ №68 21.12.1994г. «О защите населения и территорий от ЧС» // Собрание  
законодательства Российской Федерации: официальное издание. – М., 1993—2007

**Интернет-ресурсы:**

1. <http://eun.tut.su>  
<http://lib.khspu.ru/index.php?dn=link&to=open&id=91>  
<http://static.dstu.edu.ru/ntb/str/bshd.html>  
<http://www.bezzhd.ru/>  
<http://www.school-obz.org/>