

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Попов Анатолий Николаевич  
Должность: директор  
Дата подписания: 22.12.2021 11:36:59  
Уникальный программный ключ:  
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

Приложение 9.3.7  
ОПОП-ППССЗ по специальности  
08.02.10 Строительство железных  
дорог, путь и путевое хозяйство

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ<sup>1</sup>**  
**ОУД.07 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**для специальности**  
**08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство**

*Базовая подготовка*  
*среднего профессионального образования*  
*(год приема: 2021)*

Оренбург

---

<sup>1</sup> Рабочая программа подлежит ежегодной актуализации в составе основной профессиональной образовательной программы-программы подготовки специалистов среднего звена (ОПОП-ППССЗ). Сведения об актуализации ОПОП-ППССЗ вносятся в лист актуализации ОПОП-ППССЗ.

**Разработчик:** Грачев А.А., преподаватель первой квалификационной категории Оренбургского техникума железнодорожного транспорта – структурного подразделения Оренбургского института путей сообщения – филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Самарский государственный университет путей сообщения»;

## СОДЕРЖАНИЕ

|   | <b>СТР.</b> |
|---|-------------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>              | <b>4</b>    |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>7</b>    |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>           | <b>17</b>   |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>19</b>   |
| <b>5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ</b>                    | <b>22</b>   |

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.07 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.07 Основы безопасности жизнедеятельности является частью программы среднего (полного) общего образования в соответствии с ФГОС по специальностям СПО: 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство, 11.02.06 Техническая эксплуатация транспортного радиоэлектронного оборудования (по видам транспорта), 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог.

Рабочая программа ОУД.07 Основы безопасности жизнедеятельности может быть использована в профессиональной подготовке, переподготовке и повышении квалификации рабочих по профессиям:

14668 Монтер пути

18401 Сигналист

16019 Оператор связи

19827 Электромонтер линейных сооружений телефонной связи и радиофикации

19876 Электромонтер по ремонту и обслуживанию аппаратуры и устройств связи

18540 Слесарь по ремонту подвижного состава.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП-ППССЗ:**

В учебных планах ППССЗ место учебной дисциплины ОУД.07 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.

Изучение дисциплины на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих **целей**:

- освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, здоровье и здоровом образе жизни, государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций, об обязанностях граждан по защите государства;

- воспитание целостного отношения к человеческой жизни и здоровью, чувства уважения героическому наследию России и ее государственной символики, патриотизма и долга по защите Отечества;

- развитие черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы, бдительности по предотвращению актов терроризма, потребности в соблюдении здорового образа жизни;

- овладение умениями оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья, действовать в чрезвычайных ситуациях, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.

## **1.3. Результаты освоения учебной дисциплины**

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности на базовом уровне обучающийся должен:

### **знать/понимать:**

- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;

- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;

- основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;

- основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;

- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;

- порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу; основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;
- основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;
- требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовки призывника;
- предназначение, структуру и задачи РСЧС;
- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;
- правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств);

**уметь:**

- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- владеть навыками в области гражданской обороны;
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- оценивать уровень своей подготовки и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- ведения здорового образа жизни;
- оказания первой медицинской помощи;
- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;
- обращения в случае необходимости в службы экстренной помощи;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств);
- адекватно оценивать транспортные ситуации, опасные для жизни и здоровья;
- прогнозировать последствия своего поведения в качестве пешехода и (или) велосипедиста и (или) водителя транспортного средства в различных дорожных ситуациях для жизни и здоровья (своих и окружающих людей);
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| <b>Вид учебной работы</b>   | <b>Объем часов</b> |
|---|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                                    | <b>117</b>         |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                         | <b>78</b>          |
| в том числе:  |                    |
| лекции  | 60                 |
| практические занятия  | 18                 |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                              | <b>39</b>          |
| <i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (II семестр)</i> |                    |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.07 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

| 1   | 2  | 3           | 4                |
|---|--|-------------|------------------|
| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся  | Объем часов | Уровень освоения |
| Введение  |  | 3           |                  |
| Введение  | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/>                     Ознакомление обучающихся с формами промежуточного контроля и итоговой аттестации, тематикой проектов, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины (электронными ресурсами, учебниками, схемами). Актуальность изучения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», цели и задачи дисциплины. Основные теоретические положения дисциплины, определения терминов «среда обитания», «биосфера», «опасность», «риск», «безопасность». Безопасное поведение человека в природных условиях: ориентирование на местности, подача сигналов бедствия, добывание огня, воды и пищи, сооружение временного укрытия.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b><br/>                     1. Составление списка необходимого для выживания в пустыне и в горах.</p> | 2           | 1                |
|   |  | 1           |                  |
| <b>Раздел 1. Сохранение здоровья и обеспечение личной безопасности</b>                            |  |             |                  |
| <b>Тема 1.1.</b> Здоровый образ жизни как основа личного здоровья и безопасной жизнедеятельности. | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/>                     Общие понятия о здоровье. Составляющие здоровья. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b><br/>                     2. Создание правил здорового образа жизни для себя или выполнение индивидуального проекта по выбранной теме.</p>   | 2           | 1                |
|   |  | 1           |                  |
| <b>Тема 1.2.</b> Факторы, влияющие на укрепление здоровья   | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/>                     Факторы, способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и закаливание организма. Занятия 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</p>   | 2           | 1                |

| 1  | 2  | 3 | 4 |
|--|--|---|---|
|  | <p>влияние на здоровье. Гигиена.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b><br/>3.Разработка личного комплекса общеразвивающих упражнений. Проведение студентами в учебном процессе зарядки, которая способствует уменьшению утомления или выполнение индивидуального проекта по выбранной теме.</p>  | 1 |   |
| <p><b>Тема 1.3.</b> Факторы, разрушающие здоровье</p>                    | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/>Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды.<br/>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.<br/>Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части.<br/>Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье.<br/>Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br/>4.Подготовка сообщения по теме «Источники загрязнения окружающей среды в вашем регионе» (по выбору студента) или выполнение индивидуального проекта по выбранной теме.</p> | 2 | 1 |
| <p><b>Тема 1.4.</b> Рациональное питание</p>                             | <p><b>Практическое занятие №1</b><br/>Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.</p> <p><b>5.Самостоятельная работа обучающихся</b><br/>Составление оптимального рациона питания для спортсмена, балерины</p>  | 2 | 2 |
| <p><b>Тема 1.5.</b> Репродуктивное здоровье. Правила личной гигиены.</p> | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/>Репродуктивное здоровье. Правила личной гигиены. <i>Беременность и гигиена беременности. Уход за младенцем.</i></p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br/>6.Подготовка к занятию-диспуту по теме: «Медицина в России и за рубежом. Где лучше?»</p>  | 2 | 1 |
| <p><b>Тема 1.6.</b> Понятие первой помощи</p>                            | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/>Понятие первой помощи. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь.</p>  | 2 | 1 |



| 1   | 2  | 3 | 4 |
|---|--|---|---|
|   | Признаки жизни. Общие правила оказания первой помощи.<br>Занятие-диспут: «Медицина в России и за рубежом. Где лучше?»  |   |   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>7.Изучение методов асептики и антисептики или выполнение индивидуального проекта по выбранной теме.   | 1 |   |
| <b>Тема 1.7.</b> Первая помощь при переломах.                               | <b>Содержание учебного материала</b><br>Понятие травм и их виды. Правила первой помощи при ранениях. Правила наложения повязок различных типов. Первая помощь при травмах различных областей тела. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания. Понятие травматического токсикоза. Местные и общие признаки травматического токсикоза. Основные периоды развития травматического токсикоза. | 2 | 1 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>8.Отработка навыка наложения повязки способом «чепец» или выполнение индивидуального проекта по выбранной теме.   | 1 |   |
| <b>Тема 1.8.</b> Первая помощь при кровотечениях.                           | <b>Практическое занятие №2</b><br>Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях и травмах.   | 2 | 2 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>9.Изучение методов изготовления шин из подручных материалов   | 1 |   |
| <b>Тема 1.9.</b> Первая медицинская помощь при тепловых и солнечных ударах. | <b>Содержание учебного материала</b><br>Первая медицинская помощь при тепловых и солнечных ударах. Первая помощь при ожогах. Понятие, основные виды и степени ожогов. Первая помощь при термических ожогах. Первая помощь при химических ожогах. Первая помощь при воздействии низких температур. Последствия воздействия низких температур на организм человека. Основные степени отморожений.    | 2 | 1 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>10.Составление Правил отдыхающих на пляже или выполнение индивидуального проекта по выбранной теме.   | 1 |   |
| <b>Тема 1.10.</b> Первая медицинская помощь при поражениях электричеством.  | <b>Содержание учебного материала</b><br>Первая помощь при отсутствии сознания. Признаки обморока. Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца). Основные причины остановки сердца. Признаки расстройства кровообращения и клинической смерти. Первая помощь при  | 2 | 1 |

| 1  | 2   | 3 | 4 |
|--|---|---|---|
|  | электротравмах и повреждении молнией. Опасные ситуации и правила поведения на воде. Оказание помощи утопающему.   |   |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>11.Подготовка сообщения по теме: «Очевидец происшествия становится спасателем»   | 1 |   |
| <b>Тема 1.11.</b> Изучение и освоение навыков искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. | <b>Практическое занятие №3</b><br>Изучение и освоение навыков проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.   | 2 | 1 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>12.Проработка конспектов занятий.  | 1 |   |
| <b>Тема 1.12.</b> Первая помощь при отравлениях и попадании инородных тел в дыхательные пути     | <b>Содержание учебного материала</b><br>Первая помощь при отравлениях. Острое и хроническое отравление. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей.  | 2 | 1 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>13.Изучение теоретического материала тем и подготовка ответов на контрольные вопросы или выполнение индивидуального проекта по выбранной теме.   | 1 |   |
| <b>Тема 1.13.</b> Основные инфекционные болезни  | <b>Содержание учебного материала</b><br>Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Пути передачи возбудителей инфекционных болезней. Индивидуальная и общественная профилактика инфекционных заболеваний.                      | 2 | 1 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>14.Подготовка сообщения по теме «СПИД его признаки» (по выбору студента).  | 1 |   |
| <b>Тема 1.14.</b> Правила ПДД и безопасность дорожного движения                                  | <b>Содержание учебного материала</b><br>Опасные ситуации на транспорте. Поведение пассажиров в общественном транспорте. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения. | 2 | 1 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>15.Составление Правил дорожного движения для пешеходов или выполнение индивидуального проекта по выбранной теме.   | 1 |   |
| <b>Тема 1.15.</b> Организация дорожного движения   | <b>Практическое занятие №4</b><br>Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей  | 2 | 2 |

| 1  | 2   | 3 | 4 |
|--|---|---|---|
|  | <p>транспортных средств при организации дорожного движения.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br/>16.Проработка конспектов занятий</p>   | 1 |   |
| <p><b>Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения.</b></p>  |   |   |   |
| <p><b>Тема 2.1.</b> Чрезвычайные ситуации природного характера.</p>  | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/>Основные положения <u>Концепции</u> национальной безопасности Российской Федерации Чрезвычайные ситуации природного (метеорологические, геологические, гидрологические, биологические), характера.<br/>Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного природные пожары.<br/>Правила поведения при природном пожаре.</p>  | 2 | 1 |
|  | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br/>17.Составление инструкции по правилам поведения при возникновении пожара, землетрясения, наводнения, урагана или выполнение индивидуального проекта по выбранной теме.</p>   | 1 |   |
| <p><b>Тема 2.2.</b> Чрезвычайные ситуации техногенного характера.</p>  | <p>Чрезвычайные ситуации техногенного (аварии на транспорте и объектах экономики, радиационное и химическое загрязнение местности) характера.<br/>Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Пожар. Возможные причины пожара. Меры пожарной безопасности. Правила поведения на пожаре. Использование средств пожаротушения. Взрывы и защита от них.<br/>Опасные ситуации на транспорте. Действия в условиях химического и радиационного заражения</p> | 2 | 1 |
|  | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br/>18.Составление краткой характеристики наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций техногенного характера или выполнение индивидуального проекта по выбранной теме.</p>   | 1 |   |
| <p><b>Тема 2.3.</b> Чрезвычайные ситуации социального характера. Правила безопасного поведения человека при угрозе теракта</p> | <p>Чрезвычайные ситуации социального (терроризм, вооруженные конфликты) характера.<br/>Правила безопасного поведения человека при угрозе террористического акта и захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.</p>   | 2 | 1 |
|  | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br/>19.Составление инструкции по правилам поведения в группе заложников.</p>   | 1 |   |

| 1   | 2  | 3 | 4 |
|---|--|---|---|
| <b>Тема 2.4.</b> Основные направления деятельности государственных организаций по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. | <b>Содержание учебного материала</b><br>Основные принципы защиты населения: принцип заблаговременности, принцип дифференцированного подхода, принцип необходимой достаточности, принцип самостоятельной ликвидации, принцип комплексности.<br>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. Государственные службы по охране здоровья и обеспечения безопасности населения. | 2 | 1 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>20. Создание презентации по теме: «Центроспас: истоки и перспективы»  | 1 |   |
| <b>Тема 2.5.</b> Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).                                 | <b>Содержание учебного материала</b><br>Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые для защиты населения от чрезвычайных ситуаций.   | 2 | 1 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>21. Определение основных зон ЧС в Оренбургской области или выполнение индивидуального проекта по выбранной теме.  | 1 |   |
| <b>Тема 2.6.</b> Гражданская оборона, ее предназначение и задачи.   | <b>Содержание учебного материала</b><br>Гражданская оборона, ее предназначение и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий.  | 2 | 1 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>22. Освоение теоретического материала по данной теме или выполнение индивидуального проекта по выбранной теме.  | 1 |   |
| <b>Тема 2.7.</b> Современные средства поражения   | <b>Содержание учебного материала</b><br>Современные средства поражения и их поражающие факторы. Обычные средства поражения. Средства массового поражения людей, их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения.  | 2 | 1 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b><br>23. Составление кроссворда по темам «Средства массового поражения людей», «Обычные средства поражения» или выполнение индивидуального проекта по выбранной теме.   | 1 |   |
| <b>Тема 2.8.</b> Средства индивидуальной защиты   | <b>Практическое занятие № 5.</b> Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.  | 2 | 2 |

| 1  | 2  | 3 | 4 |
|--|--|---|---|
| населения  | Использование индивидуальных средств защиты: домашней медицинской аптечки, ватно-марлевой повязки, респиратора, противогаза.<br><b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>24.Изготовление ватно- марлевой повязки.  | 1 |   |
| <b>Тема 2.9.</b> Устройство защитных сооружений, порядок и правила поведения в них | <b>Практическое занятие № 6.</b> Изучение и отработка моделей поведения в защитных сооружениях.<br>Инженерная защита, виды защитных сооружений. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны.<br><b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>25.Зарисовка в тетради модели простейшего укрытия или выполнение индивидуального проекта по выбранной теме  | 2 | 2 |
| <b>Тема 2.10.</b> Организация аварийно-спасательных работ                          | <b>Содержание учебного материала</b><br>Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после пребывания их в зонах заражения.<br><b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>26. Изучение организации и основное содержание аварийно-спасательных работ.   | 2 | 2 |
| <b>Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность</b>                 |  |   |   |
| <b>Тема 3.1.</b> Защита Отечества - долг и обязанность граждан России.             | <b>Содержание учебного материала</b><br>Основные предпосылки проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе. Функции и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности. Защита Отечества - долг и обязанность граждан России. Основы законодательства Российской Федерации об обороне государства и воинской обязанности граждан.<br><b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>27.Оформление презентации по теме «Форма военнослужащего в различные этапы формирования вооруженных сил» или выполнение индивидуального проекта по выбранной теме. | 2 | 1 |
| <b>Тема 3.2.</b> Вооруженные   | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2 | 1 |

| 1  | 2  | 3 | 4 |
|--|--|---|---|
| Силы Российской Федерации - основа обороны государства.  | История создания Вооруженных Сил России. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода, рода войск. Другие войска: Пограничные войска Федеральной службы безопасности Российской Федерации, Российская Гвардия Министерства внутренних дел Российской Федерации, Железнодорожные войска Российской Федерации, войска гражданской обороны МЧС России. Их состав и предназначение.   |   |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>28.Определение и составление списка родов и видов войск, находящихся в Оренбургской области или выполнение индивидуального проекта по выбранной теме.   | 1 |   |
| <b>Тема 3.3.</b> Обязательная подготовка к военной службе.   | <b>Содержание учебного материала</b><br>Требования к уровню образования призывников, их здоровью и физической подготовленности. Военская обязанность. Первоначальная постановка на воинский учет, медицинское освидетельствование. Обязательная подготовка к военной службе. Призыв на военную службу.<br>Военно-профессиональная ориентация, основные направления подготовки специалистов для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации.  | 2 | 1 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>29.Подготовка сообщения по теме «Воинская дисциплина» или выполнение индивидуального проекта по выбранной теме.   | 1 |   |
| <b>Тема 3.4.</b> Порядок и особенности прохождения военной службы по призыву и контракту. Альтернативная гражданская служба. | <b>Содержание учебного материала</b><br>Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Виды воинской деятельности и их особенности.<br>Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части.<br>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.<br>Альтернативная гражданская служба. Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы. Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы. | 2 | 1 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>30.Подготовка сообщения по теме «Обязанности солдата».  | 1 |   |

| 1   | 2  | 3 | 4 |
|---|--|---|---|
| <b>Тема 3.5.</b> Общие обязанности и права военнослужащих.                          | <b>Содержание учебного материала</b><br>Воинская дисциплина, её сущность и значение. Единоначалие — принцип строительства ВС РФ. Общие права и обязанности военнослужащих. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, материальная, уголовная). Дисциплинарные взыскания, 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.).<br><br><b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>31-32. Подготовка сообщения по теме «Преступления против военной службы». раздел XI. Преступления против военной службы или выполнение индивидуального проекта по выбранной теме. | 4 | 1 |
| <b>Тема 3.6.</b> Автомат Калашникова. Порядок неполной разборки и сборки автомата.  | <b>Практическое занятие № 7</b><br>Автомат Калашникова. Состав и назначение частей. Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова<br><br><b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>33-34. Освоение теоретического материала по теме: «Неполная сборка разборка АК ».  | 4 | 2 |
| <b>Тема 3.7.</b> Порядок и правила стрельбы из стрелкового оружия                   | <b>Практическое занятие № 8</b><br>Порядок и правила стрельбы из стрелкового оружия<br><br><b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>35. Освоение теоретического материала по теме: «Стрельба из стрелкового оружия».   | 2 | 2 |
| <b>Тема 3.8.</b> Строевая подготовка  | <b>Практическое занятие № 9</b><br>Строевые приёмы и движение без оружия<br><br><b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>36-37. Подготовка сообщения по теме «Основные элементы строя» или выполнение индивидуального проекта по выбранной теме.   | 4 | 2 |
| <b>Тема 3.9.</b> Государственная и военная символика Российской Федерации, традиции | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Боевые традиции Вооруженных Сил России. Воинский долг — обязанность по вооруженной защите Отечества. Дни воинской славы России — дни славных побед.<br><br><b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>38. Проработка конспектов занятий.  | 2 | 1 |
| <b>Тема 3.10.</b> Ритуалы Вооруженных Сил   | <b>Содержание учебного материала</b><br>Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Ритуал приведения к военной присяге.   | 2 | 2 |

| 1   | 2  | 3          | 4 |
|---|--|------------|---|
| Российской Федерации.                                     | Ритуал вручения боевого знамени воинской части. Вручение личному составу вооружения и военной техники. Проводы военнослужащих, уволенных в запас или отставку. Символы воинской чести. Боевое знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы<br>Требования к психическим и морально-этическим качествам призывника.<br><b>Обобщение и систематизация знаний.</b> |            |   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>39.Проработка конспектов занятий.   | 1          |   |
|   | <b>Тематика индивидуальных проектов:</b><br>1. Пособие для самых маленьких: «Азбука безопасности»<br>2. Плакаты (коллажи) по безопасности<br>3. Презентация: «Оренбуржье. Среда обитания: негативное воздействие человека»<br>4. Плакаты (коллажи) о службе в армии<br>5. Реферат: «Новейшее оружие России»  |            |   |
| <b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</b> |  |            |   |
| <b>Всего:</b>   |  | <b>117</b> |   |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Учебная дисциплина реализуется в учебном кабинете безопасности жизнедеятельности.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- методические материалы по дисциплине;

Технические средства обучения рабочего места преподавателя: компьютерное оборудование, которое должно соответствовать современным требованиям безопасности и надёжности, предусматривать возможность многофункционального использования кабинета, с целью изучения соответствующей дисциплины, мультимедийное оборудование (проектор и проекционный экран или интерактивная доска), локальная сеть с выходом в Internet.

Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: рабочее место, компьютер (ноутбук) с доступом к сети «Интернет» и ЭИОС.

Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитории, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения. Оснащенность: Комплект учебной мебели, ноутбук, проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран).

**Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:**

Microsoft Office 2010 Professional Plus (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher)

Microsoft Office 2007 Professional (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher)

Microsoft Windows 10 Professional 64-bit Russian DSP OEI

Microsoft Windows 7/8.1 Professional

Сервисы ЭИОС ОрИПС

AutoCAD

КОМПАС-3D

**При изучении дисциплины в формате электронного обучения с использованием ДОТ**

Неограниченная возможность доступа обучающегося к ЭИОС из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), как на территории организации, так и вне ее.

Доступ к системам видеоконференцсвязи ЭИОС (мобильная и десктопная версии или же веб-клиент).

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы Интернет-ресурсов, базы данных библиотечного фонда:**

**Основные источники:**

1. Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: Учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень. – М.: Просвещение 2018 год – 367 с.

2. Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс: Учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень. – М.: Просвещение 2018 год – 336 с.

**Дополнительные источники:**

5. Конституция Российской Федерации (новой редакции)

5. Федеральные законы «О статусе военнослужащих», «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» и др. // Собрание законодательства Российской Федерации: официальное издание (в новой редакции).

6. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации».

7. Гражданский кодекс РФ (утвержден Федеральным законом от 30.11.94 № 51-ФЗ (в ред. от 11.02.2013, с изм. и доп. от 01.03.2013) // СЗ РФ.

8. Уголовный кодекс Российской Федерации (утвержден Федеральным законом от 13.06.1996 № 63-ФЗ) (в ред. от 07.12.2011 ; с изм. и доп., вступающими в силу с 05.04.2013) // СЗ РФ.

9. Указ Президента РФ от 05.02.2010 № 146 «О Военной доктрине Российской Федерации» // СЗ РФ.

10. Постановление Правительства РФ от 30.12.2003 № 794 «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций» (в ред. от 18.04.2012) // СЗ РФ.

11. Приказ министра обороны Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации от 24.02.2010 № 96/134 «Об утверждении Инструкции об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования и учебных пунктах» (зарегистрировано Минюстом России 12.04.2010, регистрационный № 16866).

12. Военная доктрина Российской Федерации // Вестник военной информации. – 2016.

13. Концепция национальной безопасности Российской Федерации // Вестник военной информации № 2.

14. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: электронный учебник для сред.проф. образования. — М., 2015.

15. Общевоинские уставы Вооружённых Сил Российской Федерации. – М., 2016.

16. Справочники, энциклопедии

**Периодические издания:**

Культура

Родина

**Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:**

1. Электронная информационная образовательная среда ОрИПС. - Режим доступа: <http://mindload.ru/>
2. СПС «Консультант Плюс» - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU- Режим доступа: <https://elibrary.ru/>
4. ЭБС Учебно-методического центра по образованию на железнодорожном транспорте (ЭБ УМЦ ЖДТ) - Режим доступа: <https://umczdt.ru/>
5. ЭБС издательства «Лань»- Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>
6. ЭБС BOOK.RU- Режим доступа: <https://www.book.ru/>
7. ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <https://urait.ru/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе выполнения самостоятельной работы, индивидуальных заданий, проведения практических занятий, а также сдачи обучающимися нормативов Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)   | Основные показатели оценки результатов   | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения   |
|--|--|---|
| У1. Владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера  | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Закрепление знаний основных правил эвакуации населения при возникновении ЧС</li> <li>-Моделирование поведения населения при угрозе и возникновении ЧС.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Домашние задания проблемного характера;</li> <li>-Практические задания по работе с информацией, документами, литературой</li> </ul>                               |
| У2. Владеть навыками в области гражданской обороны;  | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Выявление потенциально опасных ситуаций для сохранения жизни и здоровья человека, сохранения личного и общественного имущества при ЧС</li> <li>-Освоение моделей поведения в разных ситуациях чрезвычайного характера</li> <li>-Определение мер безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Осознанный выбор способов действий из ранее известных;</li> <li>-Выполнять условия задания на творческом уровне с представлением собственной позиции;</li> </ul> |
| У3. Пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Закрепление правил изготовления ватно-марлевой повязки.</li> <li>-Освоение способов надевания СИЗ</li> <li>- Освоение порядка занятия убежища и усвоение правил поведения в нем.</li> <li>-Оценка правильности выбора индивидуальных средств защиты при возникновении ЧС</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Мониторинг роста творческой самостоятельности и навыков получения нового знания каждым обучающимся;</li> <li>-Традиционная система отметок в баллах</li> </ul>    |
| У4. Оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Закрепление знаний порядка прохождения военной службы по призыву и по контракту.</li> <li>- Анализ качеств личности военнослужащего как защитника Отечества.</li> </ul>   |   |
| З1. Основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него; | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Закрепление знаний основных составляющих ЗОЖ;</li> <li>- Закрепление знаний основных признаков инфекционных заболеваний</li> <li>-Умение оказать ПМП в ЧС и применить теоретические знания на практике..</li> <li>-Определение основных понятий о здоровье и здоровом образе жизни.</li> <li>-Усвоение факторов, влияющих на</li> </ul> |   |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   | <p>здоровье, выявление факторов, разрушающих здоровье, планирование режима дня, выявление условий обеспечения рационального питания.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-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.</li> <li>-Анализ влияния неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.</li> <li>-Освоение основных понятий о состояниях, при которых оказывается первая помощь; моделирование ситуаций по оказанию первой помощи при несчастных случаях.</li> <li>-Определение основных средств планирования семьи.</li> <li>-Определение особенностей образа жизни и рациона питания беременной женщины</li> <li>-Характеристика основных признаков жизни.</li> <li>-Освоение алгоритма идентификации основных видов кровотечений</li> </ul> |  |
| <p><b>32.</b> Потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Закрепление знаний основных причин возникновения опасностей различного характера в нашем регионе.</li> <li>-Усвоение общих понятий чрезвычайных ситуаций, классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера по основным признакам, характеристика особенностей ЧС различного происхождения.</li> <li>-Выявление потенциально опасных ситуаций для сохранения жизни и здоровья человека, сохранения личного и общественного имущества при ЧС.</li> </ul>  |  |
| <p><b>33.</b> Основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;</p>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Характеристика предназначения и основных функций полиции, службы скорой помощи, Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, МЧС и других государственных служб в области безопасности населения.</li> </ul>  |  |
| <p><b>34.</b> Основы российского</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Закрепление знаний основных законов</li> </ul>   |  |

|   |  |  |
|---|--|--|
| законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;   | РФ по прохождению военной службы.<br>-Различение основных понятий военной и национальной безопасности, характеристика основных этапов создания Вооруженных Сил России.   |  |
| <b>35.</b> Состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;  | -освоение функций и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации<br>- определение организационной структуры, видов и родов Вооруженных Сил Российской Федерации  |  |
| <b>36.</b> Порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу; основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе; | -определение порядка первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;<br>- формулирование общих, должностных и специальных обязанностей военнослужащих   |  |
| <b>37.</b> Основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;  | -Характеристика распределения времени и повседневного порядка жизни воинской части, сопоставление порядка и условий прохождения военной службы по призыву и по контракту   |  |
| <b>38.</b> Требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника;  | -Характеристика требований воинской деятельности, предъявляемых к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина<br>-Определение боевых традиций Вооруженных Сил России, объяснение основных понятий о ритуалах Вооруженных Сил Российской Федерации и символах воинской чести |  |
| <b>39.</b> Предназначение, структуру и задачи РСЧС.   | - характеристика основных функций, структуры и задач системы по предупреждению и ликвидации ЧС (РСЧС).   |  |
| <b>310.</b> Предназначение, структуру и задачи  | -Знание основных задач ГО.   |  |

|  |  |  |
|--|--|--|
| гражданской обороны;   |  |  |
| <b>311.</b> Правила дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств); | -Определение основных правил безопасности на дорогах |  |

## **5 ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

5.1 Пассивные: лекции (теоретические занятия), практические занятия.

5.2 Активные и интерактивные: занятие-диспут по теме: «Медицина в России и за рубежом. Где лучше?», ролевая игра по теме «Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций»