

Департамент образования и науки Курганской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Курганский государственный колледж»

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.09 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

профессионального цикла

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности  
**23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей**

Базовый уровень

Курган 2024

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей**

Организация-разработчик:

ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Разработчик:

Воропаев А.С., преподаватель ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Рекомендована к использованию:  
Протокол заседания кафедры  
технических дисциплин  
№ 1 от «14» августа 2024г.

Заведующая кафедрой НО  
Куринная Н.О.

Согласована:  
И.О. Заместителя директора по  
учебной работе

И.В. Гуляева  
Гуляева И.В.



©Воропаев А.С. ГБПОУ КГК  
©Курган, 2024

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>20</b>
<b>5. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ, ДОПОЛНЕНИЙ</b>	<b>23</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Безопасность жизнедеятельности

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО - **23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта.**

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Профессиональный цикл

### 1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:**

- организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;
- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;
- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;
- применять первичные средства пожаротушения;
- ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;
- применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;
- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;
- оказывать первую помощь пострадавшим;
- **В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:**
- принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;

- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;
- основы военной службы и обороны государства;
- задачи и основные мероприятия гражданской обороны;
- способы защиты населения от оружия массового поражения;
- меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;
- организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;
- основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;
- область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;
- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01-08, ОК10, ПК 5.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;</li> <li>- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;</li> <li>- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;</li> <li>- применять первичные средства пожаротушения; ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;</li> <li>- применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;</li> <li>- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;</li> <li>- основы военной службы и обороны государства;</li> <li>- задачи и основные мероприятия гражданской обороны;</li> <li>- способы защиты населения от оружия массового поражения;</li> <li>- меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;</li> <li>- организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;</li> <li>- основные виды вооружения, военной</li> </ul>

<p>специальностью; - владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы; - оказывать первую помощь пострадавшим.</p>	<p>техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении, (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО; - порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.</p>
---	---

#### 1.4 Личностные результаты

<p><b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b></p>	<p><b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b></p>
<p>Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих</p>	<p><b>ЛР 3</b></p>
<p>Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»</p>	<p><b>ЛР 4</b></p>
<p>Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России</p>	<p><b>ЛР 5</b></p>
<p>Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно-сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p>	<p><b>ЛР 9</b></p>
<p>Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой</p>	<p><b>ЛР 10</b></p>
<p>Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры</p>	<p><b>ЛР 11</b></p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	<b>68</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>46</b>
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа (всего) <sup>1</sup>	<b>32</b>
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

---

<sup>1</sup> Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией с соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем, часов в том числе в форме практической подготовки	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	5
Введение	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	<i>Предмет, цель, задачи и содержание дисциплины «Безопасности жизнедеятельности».</i> Инструктаж, входной контроль	2	
<b>Раздел 1. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности и поведение человека в чрезвычайных ситуациях</b>			<b>30</b>	
<b>Тема 1.1</b> Гражданская оборона. Организация гражданской обороны	<b>Содержание учебного материала</b>			ПК 1.1. - 1.6; ПК 2.1. - 2.4; ПК 3.1. - 3.4; ПК 4.1. - 4.4; ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07
	2	<i>История, предназначение, задачи, структура и органы управления, режимы функционирования гражданской обороны</i> <b>Права и обязанности граждан в области гражданской обороны.</b>	2	
	3	<i>Организация гражданской обороны на предприятии и в образовательном учреждении</i>	2	
<b>Тема 1.2</b> Современные средства поражения и их поражающие факторы. Оповещение населения об опасности, средства индивидуальной и инженерной защиты населения от поражающих факторов оружия массового поражения	<b>Содержание учебного материала</b>			
	4	<i>Виды ядерных взрывов и их отличие по внешним признакам.</i> Краткая характеристика поражающих факторов ядерного взрыва и их воздействие на организм человека, боевую технику и вооружение.	2	
	5	<i>Назначение и боевые свойства химического оружия. Основные свойства биологических средств.</i> Особенности их воздействия на организм человека, животных и растения.	2	
	6	<i>Способы, средства и порядок оповещения населения. Действия по сигналам оповещения.. Средства индивидуальной защиты от оружия массового поражения</i> .Понятие о средствах коллективной защиты: убежище, противорадиационное укрытие, укрытие простейшего типа. Понятие об АСНДР.	2	
	7	<i>Практическое занятие №1 «Изучение и выполнение нормативов по надеванию противогаза и ОЗК».</i>	2	
8	<i>Практическое занятие №2 «Приборы радиационной и химической</i>	2	ПК 1.1. - 1.6;	



		<i>разведки и контроля. Моделирование правил и действий людей в зонах поражения ОМП».</i>		ПК 2.1. - 2.4; ПК 3.1. - 3.4; ПК 4.1. - 4.4; ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07
<b>Тема 1.3</b> Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)	<b>Содержание учебного материала</b>			
	9	<i>История, предназначение, задачи, структура и органы управления, режимы функционирования РСЧС.</i> Права и обязанности граждан в области гражданской обороны.	2	
	10	<i>Практическое занятие №3 План действий по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера</i> на предприятии и в образовательном учреждении.	2	
<b>Тема 1.4</b> Защита населения и территорий при стихийных бедствиях, неблагоприятной экологической обстановке, при авариях (катастрофах) на производственных объектах, на транспорте	<b>Содержание учебного материала</b>			
	11	<i>Практическое занятие №4 Защита населения и территорий при стихийных бедствиях и неблагоприятной экологической обстановке.</i> Защита при землетрясениях, извержениях вулканов, ураганах, бурях, смерчах, грозах, лесных, степных и торфяных пожарах. Защита при снежных заносах, сходе лавин, метели, вьюге, селях, оползнях, наводнениях.	2	
	12	<i>Защита населения и территорий при авариях (катастрофах) на производственных объектах.</i> Защита при авариях на пожароопасных объектах. Защита при авариях на взрывоопасных объектах. Защита при авариях на гидродинамически-опасных объектах. Защита при авариях на химически-опасных объектах. Защита при авариях на радиационно-опасных объектах.	2	
	13	<i>Практическое занятие №5 «Моделирование и отработка порядка и правил действий при возникновении пожара. Ознакомление с средствами пожаротушения в колледже. План эвакуации в образовательном учреждении».</i>	2	ПК 1.1. - 1.6; ПК 2.1. - 2.4; ПК 3.1. - 3.4; ПК 4.1. - 4.4; ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07
	14	<i>Практическое занятие №6 «Моделирование и отработка действий при возникновении аварии на предприятии.</i> Способы минимизации угрозы потерь, вызываемых нарушениями норм безопасности жизнедеятельности на рабочем месте. Алгоритмы поддержания безопасных условий жизнедеятельности на рабочем месте	2	
<b>Тема 1.5</b> Обеспечение безопасности при	<b>Содержание учебного материала</b>			
	15	Терроризм. Обеспечение безопасности в случае захвата заложником. Обеспечение безопасности при обнаружении подозрительных предметов,	2	ПК 1.1. - 1.6; ПК 2.1. - 2.4;

<b>неблагоприятной социальной обстановке</b>		угрозе совершения и совершённом теракте. Обеспечение безопасности при нахождении на территории ведения боевых действий и во время общественных беспорядков.		ПК 3.1. - 3.4; ПК 4.1. - 4.4; ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07
	16	<b>Итоговое занятие по разделу 1</b>	2	
<b>Раздел 2. Основы военной службы и медицинской подготовки</b>			<b>36</b>	
<b>Модуль «Основы военной службы» (для юношей)» практические</b>			<b>36</b>	
<b>Тема 2.1 Основы военной безопасности Российской Федерации</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ПК 1.1. - 1.6; ПК 2.1. - 2.4; ПК 3.1. - 3.4; ПК 4.1. - 4.4; ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07
	1	История создания Вооружённых Сил Российской Федерации и их предназначение. Состав и организационная структура Вооружённых Сил. Виды и рода войск. Система руководства и управления Вооружёнными Силами. Тыл ВС. Пограничные войска. Внутренние войска МВД России. Войска Гражданской обороны (войска радиационной, химической и биологической защиты). Военные образовательные учреждения.	2	
<b>Тема 2.2 Воинская обязанность</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	2	Основные понятия о воинской обязанности. Цели и содержание. Воинский учёт. Краткое содержание Федерального закона Российской Федерации «О воинской обязанности и военной службе» Призыв на военную службу. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части. Воинская дисциплина. Ритуалы и символу Вооружённых Сил Российской Федерации. Военная присяга. Боевое Знамя воинской части. Закрепление личного оружия и военной техники	2	
<b>Тема 2.3 Прохождение военной службы по контракту. Альтернативная военная служба</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	3	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. Альтернативная гражданская служба. Основные условия прохождения альтернативной гражданской	2	

		службы. Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы.		
<b>Тема 2.4</b> <b>Общевойсковые уставы Вооружённых Сил – закон воинской жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	4	Из истории воинских уставов России. Краткое содержание общевойсковых уставов Вооружённых Сил Российской Федерации: Устав внутренней службы ВС РФ, Устав гарнизонной и караульной службы ВС РФ, Дисциплинарный устав ВС РФ Понятие о боевых уставах. Суточный наряд роты. Караульная служба. Обязанности и действия часового.	2	
<b>Тема 2.5</b> <b>Основы строевой и физической подготовки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	5	<i>Организация, значение, содержание физической подготовки ВС РФ.</i> Организация утренней физической зарядки, гимнастике, общефизической подготовке, преодолении полосы препятствий, рукопашному бою и специальных занятий, направленных на приобретение умений и навыков для выполнения боевой задачи	2	
	6	<i>Строевая подготовка:</i> строи и управление ими, строевые приемы и движение без оружия, строевые приемы и движение с оружием, выполнение воинского приветствия, выход из строя и возвращение в строй, подход к начальнику и отход от него, строи отделения, действия военнослужащих у автомобилей и на автомобилях.	2	ПК 1.1. - 1.6; ПК 2.1. - 2.4; ПК 3.1. - 3.4; ПК 4.1. - 4.4; ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07
	7	<i>Изучение и передвижение строевым и походным шагом в одиночку и в составе отделения</i>	4	
	8	<i>Выход из строя и постановка в строй, подход к начальнику и отход от него. Приветствие на месте, в движении в одиночку и в составе подразделения</i>	2	
<b>Содержание учебного материала</b>				
<b>Тема 2.6</b> <b>Основы огневой подготовки</b>	9	<i>Стрелковое оружие России.</i> Современное стрелковое оружие Вооружённых Сил Российской Федерации. Понятие «огневая подготовка». Требования к организации, порядку и мерам безопасности во время стрельб и тренировок. Правила безопасного обращения с оружием. Изучение условий выполнения упражнения начальных стрельб из стрелкового оружия.	2	
	10	<i>Автомата Калашникова.</i> История создания. Материальная часть автомата Калашникова, разборка, сборка, чистка, смазка и хранение автомата, осмотр и подготовка автомата к стрельбе, ведение огня из автомата, ручные	2	

		осколочные гранаты		
	11	<i>Неполная разборка и сборка автомата Калашникова (АК-74).</i>	2	
	12	<i>Практическое занятие №8 «Отработка начальных навыков обращения с оружием».</i>	2	
<b>Тема 2.7</b> <b>Основы тактической подготовки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	13	Основы общевойскового боя. Основные понятия общевойскового боя (бой, удар, огонь, маневр). Виды маневра. Походный, предбоевой и боевой порядок действия подразделений. Оборона, ее задачи и принципы. Наступление, задачи и способы	2	ПК 1.1. - 1.6; ПК 2.1. - 2.4; ПК 3.1. - 3.4; ПК 4.1. - 4.4; ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07
<b>Тема 2.8</b> <b>Основы военной топографии</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	14	Местность как элемент боевой обстановки. Тактические свойства местности, основные её разновидности и влияние на боевые действия войск. Сезонные изменения тактических свойств местности. Типы укрытий на разных типах местности (горная, степь, лес и т.д.)	2	
<b>Тема 2.9</b> <b>Основы инженерной подготовки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	15	Порядок оборудования позиции отделения. Назначение, размеры и последовательность оборудования окопа для стрелка. Шанцевый инструмент, его назначение, применение и сбережение	2	
<b>Тема 2.10</b> <b>Основы военно-медицинской подготовки. Тактическая медицина</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	16	Виды боевых ранений и опасность их получения. Состав и назначение штатных и подручных средств первой помощи. Алгоритм оказания первой помощи при различных состояниях, в т.ч. боевых ранений. Условные зоны оказания первой помощи: характеристика особенностей «красной», «желтой» и «зеленой» зон. Объем мероприятий первой помощи в каждой зоне. Порядок выполнения мероприятий первой помощи в каждой зоне.	3	
	17	<i>Общие принципы оказания первой медико-санитарной помощи. Методы доврачебной реанимации</i>	2	
<b>Модуль «Основы медицинских знаний» (для девушек) практические</b>			34	
<b>Тема 2.1</b> <b>Общие правила оказания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	<i>Общие правила и порядок оказания первой медицинской помощи</i> Понятие	2	ПК 1.1. - 1.6;

<b>первой помощи</b>		и определение первой помощи. Угрожающее состояние. Компоненты первой помощи		ПК 2.1. - 2.4; ПК 3.1. - 3.4; ПК 4.1. - 4.4; ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07	
	2	<b>Методы доврачебной реанимации. Транспортная иммобилизация и транспортирование пострадавших при различных повреждениях</b>	2		
	3	<b>Сердечно-лёгочной реанимации.</b> Первая помощь при отсутствии сознания, при остановке дыхания и отсутствии кровообращения (остановке сердца). Причины и признаки остановки сердца. Понятия клинической и биологической смерти. Определение пульса на сонной артерии.	2		
	4	<b>Имитация проведения сердечно – лёгочной реанимации</b>	2		
	5	<b>Первая помощь при наружных кровотечениях.</b> Виды кровотечений, способы остановки кровотечений	2		
	6	<b>Первая помощь при ранениях.</b> Общие сведения о ранах, осложнения ран, обработка ран. Порядок наложения повязки при ранениях головы, туловища, верхних и нижних конечностей.	2		
	7	<b>Изучить правила и порядок наложения кровоостанавливающего жгута и закрутки с последующей имитацией.</b>	2		
	8	<b>Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата</b> Понятие об опорно-двигательного аппарате. Признаки ушиба, растяжения, вывиха, разрыва связок. Первая помощь при этих травмах. Виды и признаки переломов, первая помощь. Принципы и способы иммобилизации и транспортировки пострадавших	2		
	9	<b>Первая помощь при ожогах и воздействии высоких температур, при воздействии низких температур.</b> Первая (доврачебная) помощь при ожогах. Первая (доврачебная) помощь при перегревании, переохлаждении организма, при обморожении и общем замерзании.	2		ПК 1.1. - 1.6; ПК 2.1. - 2.4; ПК 3.1. - 3.4; ПК 4.1. - 4.4; ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07
	10	<b>Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, при отравлениях</b>	2		
	11	<b>Первая помощь при поражении электрическим током. Первая помощь при утоплении.</b>	2		
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
<b>Профилактика инфекционных</b>	12	Из истории инфекционных болезней. Классификация инфекционных заболеваний. Общие признаки инфекционных заболеваний.	2	ПК 1.1. - 1.6; ПК 2.1. - 2.4;	

<b>заболеваний</b>	13	Естественный микробный фон кожи. Патогенные микроорганизмы. Бессимптомная латентная инфекция. Инфекционные заболевания и бактерионосительство. Периоды протекания инфекционных заболеваний..	2	ПК 3.1. - 3.4; ПК 4.1. - 4.4; ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07
	14	Воздушно-капельные инфекции. Желудочно-кишечные инфекции. Пищевые отравления бактериальными токсинами	2	
	15	Определение понятия «иммунитет». Виды и подвиды иммунитета. Антигены и антитела. Формы приобретенного иммунитета. Иммунитет и восприимчивость к инфекционным заболеваниям. Методы иммунопрофилактики. Общие принципы профилактики инфекционных заболеваний.	2	
<b>Тема 2.3. Обеспечение здорового образа жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	16	Здоровье и факторы его формирования. Здоровый образ жизни и его составляющие. Двигательная активность и здоровье. Питание и здоровье. Вредные привычки. Факторы риска. Понятие об иммунитете и его видах	3	
	17	<i>Оценка физического состояния</i> Показатели здоровья и факторы, их определяющие.	1	
<b>39. Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>	
<b>Всего:</b>			<b>68</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «Безопасность жизнедеятельности и охраны труда», оснащенный оборудованием:

- рабочее место преподавателя;
- рабочие места по количеству обучающихся;
- комплекты индивидуальных средств защиты;
- робот-тренажёр для отработки навыков первой доврачебной помощи;
- контрольно-измерительные приборы и приборы безопасности;
- огнетушители порошковые (учебные);
- огнетушители пенные (учебные);
- огнетушители углекислотные (учебные);
- устройство отработки прицеливания;
- учебные автоматы АК-74;
- винтовки пневматические;
- медицинская аптечка с техническими средствами обучения;
- компьютер;
- проектор;
- экран;
- войсковой прибор химической разведки (ВПХР);
- рентгенметр ДП-5В;

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень используемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Косолапова, Н.В. Безопасность жизнедеятельности. Практикум : учебное пособие для студ. СПО / Н.В. Косолапова. – М.: Академия, 2020. – 156с.
2. Косолапова, Н.В. Безопасность жизнедеятельности: учебник для СПО / Н.В. Косолапова. – М.: Академия, 2021. – 192с.

##### **Дополнительные источники:**

1. Айзман, Р.И. Практикум: учебное пособие / Р.И.Айзман, С.В. – Новосибирск, АРТА, 2012. – 154с.
2. Арустамов, Э.А. Безопасность жизнедеятельности: учебник / Под ред. Э.А. Арустамова. – М.: Дашков и К, 2016. – 176с.
3. Блинов, С.В. Действия населения по предупреждению террористических акций: учебно-методическое пособие / С.В. Блинов. – М.: Военные знания, 2011. – 120с.
4. Бульгин, И.В. Основы обороны государства и военной службы: учебное пособие / И.В. Бульгин. – Новосибирск: Издательство «АРТА», 2012. – 135с.
5. Вознесенский, В.В. Средства защиты органов дыхания и кожи: учебное пособие / В.В. Вознесенский. – М.: Военные знания, 2012 – 97с.
6. Захаркин, В.П. Основы гражданской обороны: учебное пособие / В.П.Захаркин, С.А.Пындычук, О.Н.Логовычѐв. – М.: ИЦ-Редакция «Военные знания», 2012. – 132с.
7. Исаев, А.С. Аварийно химически опасные вещества (АХОВ). Методика прогнозирования и оценки химической обстановки: учебное пособие / А.С. Исаев. – М.: Военные знания, 2007. – 98с.
8. Мазурин, Е.П. Гражданская оборона: учебное пособие / Е.П.Мазурин, Р.И.Айзман. – Новосибирск: Издательство «АРТА», 2012. – 216с.

9. Петров, С.В. Правовое регулирование и органы обеспечения безопасности жизнедеятельности: учебное пособие / С.В. Петров, А.В. Петрова. – Новосибирск-Москва, Издательство «АРТА», 2012. – 272с.
10. Тефилов, В.А. Безопасность жизнедеятельности: учебник / Под ред. В.А.Тефилова. – М.: Издательство «Академия», 2012. – 231с.
11. Шульман, Р.Ф. Вредные привычки – медленное самоубийство: учебное пособие / Р.Ф. Шульман. – М.: Военные знания, 2007 – 69с.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Министерство чрезвычайных ситуаций [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.mchs.gov.ru/>– Загл. с экрана. – (Дата обращения: 27.08.2024).
2. Научно-практический и учебно-методический журнал «Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://novtex.ru/bjd/>– Загл. с экрана. – (Дата обращения: 27.08.2024).
3. Основы безопасности жизнедеятельности: твоя азбука безопасности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://xn--90akw.xn--p1ai/>– Загл. с экрана. – (Дата обращения: 27.08.2024).

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

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



## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>Знания:</b>            Принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;</p>	<p>Демонстрирует знания нормативных документов в своей профессиональной деятельности, демонстрирует готовность к соблюдению действующего законодательства и требований нормативных документов, в том числе условий противодействия терроризму;            Владеет информацией об государственных системах защиты национальной безопасности России.</p>	<p>Оценка решений ситуационных задач            Тестирование            Устный опрос            Практические занятия            Ролевые игры            Дифференцированный зачет</p>
<p>Основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;</p>	<p>Дает характеристику различным видам потенциальных опасностей и перечисляет их последствия</p>	
<p>Основы военной службы и обороны государства;</p>	<p>Демонстрирует знания основ военной службы и оборон государства</p>	
<p>Задачи и основные мероприятия гражданской обороны;</p>	<p>Формулирует задачи и основные мероприятия ГО, перечисляет способы защиты населения от ОМП.</p>	
<p>Способы защиты населения от оружия массового поражения;</p>	<p>Формулирует задачи и основные мероприятия ГО, перечисляет способы защиты населения от ОМП.</p>	
<p>Меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;</p>	<p>Демонстрирует знания эффективных превентивных мер для предотвращения пожароопасных ситуаций;            Умеет определять пожаро- и взрыво- опасность различных материалов.</p>	

Организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;	Владеет знаниями об организации и порядке призыва граждан на военную службу	
Основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении(оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;	Ориентируется в видах вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО	
Порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.	Демонстрирует знания в области анатомо-физиологических последствий воздействия на человека травмирующих, вредных и поражающих факторов; Демонстрирует знания порядка и правил оказания первой помощи пострадавшим, в том числе при транспортировке	
<b>Умения:</b> Организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;	Способен разработать алгоритм действий организовать и провести мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий ЧС	Наблюдение в процессе практических занятий Оценка решений ситуационных задач Экспертная оценка аудиторной и внеаудиторной работы, Дифференцированный зачет
Предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту.	Владеть мерами по снижению опасностей различного вида	
Использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения	Демонстрирует умения использовать средства индивидуальной защиты и оценивает правильность их применения	
Применять первичные средства пожаротушения	Демонстрирует умения пользоваться первичными средствами пожаротушения и оценивает правильность их применения	
Ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные	Отличает виды вооруженных сил, ориентируется в перечне военно-учетных специальностей.	

полученной специальности		
Владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы	Демонстрирует владение особенностями бесконфликтного поведения в повседневной деятельности, в условиях ЧС мирного и военного времен	
Оказывать первую помощь пострадавшим.	Демонстрирует умения оказывать первую помощь пострадавшим; В правильной последовательности осуществляет манипуляции по оказанию первой помощи.	

