

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЧЕРЕМХОВСКИЙ ГОРНОТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
ИМ. М.И. ШАДОВА»**

**Утверждаю:**  
Директор ГБПОУ «ЧГТК  
им. М.И. Щадова»  
С.Н. Сычев  
21 июня 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
*ОУД.10. ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ*  
общеобразовательного цикла  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности  
*09.02.07 Информационные системы и программирование***

**Черемхово, 2023**

## **РАССМОТРЕНА**

Рассмотрено на заседании ЦК «Общеобразовательных, экономических и транспортных дисциплин»  
Протокол №10 «06» июня 2023 г.  
Председатель: Кузьмина А.К.

## **ОДОБРЕНА**

Методическим советом колледжа  
Протокол №5 от 7 июня 2023 года  
Председатель МС: Т.В. Власова

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС СПО с учетом примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины **«Основы безопасности жизнедеятельности»** для профессиональных образовательных организаций, утвержденной на заседании Совета, по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного образования. Протокол №14 от 30.11.2022. Автор (авторский коллектив) примерной программы: Тебенкова Е.А. – руководитель авторского коллектива, Борисова Р.К., Семенов И.Н., Полякова Ю.А.

Рабочая программа предназначена для специальности среднего профессионального образования: **09.02.07 Информационные системы и программирование.**

### **Разработчик:**

**Петрушова Ирина Анатольевна:** – преподаватель(и) ГБПОУ «ЧГТК им. М.И. Щадова».

## СОДЕРЖАНИЕ

|  | <b>СТР.</b> |
|--|-------------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                      | 4           |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 18          |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ           | 28          |
| 4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ           | 29          |
| 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 30          |
| ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ   | 32          |

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности **09.02.07 Информационные системы и программирование**, входящей в состав укрупненной группы **09.00.00 Информатика и вычислительная техника**.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС СОО на основании ФГОС СПО по специальности **09.02.07 Информационные системы и программирование** и с учетом примерной программы общеобразовательной дисциплины **ОУД.10 Основы безопасности жизнедеятельности**.

## **1.2. Место дисциплины в структуре профессиональной программы СПО**

Учебная дисциплина **ОУД.10 Основы безопасности жизнедеятельности** входит в общеобразовательный цикл учебного плана.

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

Содержание программы учебной дисциплины «**Основы безопасности жизнедеятельности**» направлено на достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО по специальности **09.02.07 Информационные системы и программирование**.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций:

| Общие (ОК) и профессиональные (ПК) компетенции  | Планируемые результаты обучения  |  |
|---|--|--|
|   | Общие  | Дисциплинарные (предметные)  |
| ОК 01 выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности.</li> </ul> <p>Овладение универсальными познавательными учебными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать представления о возможных источниках опасности в различных ситуациях (быту, транспорте, общественных местах, природной среде, в социуме, в цифровой среде);</li> <li>- владение основными способами предупреждения опасных и экстремальных ситуаций;</li> <li>- знать порядок действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях</li> </ul> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li><li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li><li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li><li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li></ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li><li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li><li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменения в новых условиях;</li><li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li></ul> |  |
|--|--|--|

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь интегрировать знания из различных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>   |   |
| <p>ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности</p> | <p>В области ценности научного познания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки в общественной практике, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;</li> <li>- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;</li> <li>- осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе;</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познаниями действиями:</p> <p>а) работа с информацией:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками получениями</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявить нетерпимость к проявлениям насилия в социальном взаимодействии;</li> <li>- знать о способах безопасного поведения в цифровой среде;</li> <li>- уметь применять их на практике;</li> <li>- уметь принимать опасности в цифровой среде (в том числе криминального характера, опасности вовлечения в деструктивную деятельность) и противодействовать им;</li> </ul> |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | <p>информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;</li> <li>- оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;</li> <li>- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</li> <li>- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.</li> </ul> |   |
| <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую</p> | <p>В области духовно-нравственного воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность нравственного</li> </ul>   | <p>- сформировать представления о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил</p> |



|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях</p> | <p>сознания, этичного поведения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения ориентируясь на морально- нравственные нормы и ценности;</li> <li>- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;</li> <li>- ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, сознанию семьи на основе осознанного принятия ценности семейной жизни в соответствии с традициями народов России;</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулярными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</li> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- дать оценку новым ситуациям,</li> </ul> <p>Способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных</p> | <p>безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основами медицинских знаний: владеть приемами оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях; знать меры профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранение психологического здоровья, негативного отношении к вредным привычкам; знать о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера;</li> <li>- сформировать представление о роли России в современном мире; Угрозах военного характера; роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении мира; знать основы обороны государства и военной службы; прав и обязанности гражданина в области гражданской обороны; знать действия при сигналах гражданской обороны</li> </ul> |
|---|---|--|

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>областях знаний, постоянно повышать совой образовательный и культурный уровень;</p> <p>б) самоконтроль:<br/>использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;</li> </ul> <p>в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:<br/>внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществления коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;</li> <li>- социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты</li> </ul> |  |
| <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать основы безопасного, конструктивного общения;</li> <li>- уметь различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе</li> </ul> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действия, распределять роли с учетом мнения участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулярными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других</li> </ul> | <p>криминального характера;</p> <p>- уметь предупреждать опасные явления и противодействовать им</p> |
|--|--|--|

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | людей на ошибки;<br>- развивать способность понимать мир и позиции другого человека  |   |
| ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения | - осознание обучающимися российской гражданской идентичности;<br>- целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы;<br>В части гражданского воспитания:<br>- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;<br>- применение традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;<br>- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, | - сформировать представление о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении;<br>- знать основы безопасного, конструктивного общения, уметь различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; умение предупреждать опасные явления и противодействовать им;<br>- сформировать представления об опасности и негативном влиянии на жизнь личности, общества, государства экстремизма, терроризма; знать роль государства в противодействии терроризму; уметь различать приемы вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность и противодействовать им; знать порядок действий при объявлении разного уровня террористической опасности; знать порядок действий при угрозе совершения террористического акта; |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p>религиозным, расовым, национальным признакам;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность вести собственную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;</li> <li>- уметь взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;</li> <li>- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности; патриотического воспитания;</li> <li>- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;</li> <li>- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятника, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиям и труде;</li> <li>- идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества,</li> </ul> | <p>совершении террористического акта; проведении контртеррористической операции;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать представление о роли России в современном мире; угрозах военного характера; роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении мира; знать основы обороны государства и военной службы; прав и безопасности гражданина в области гражданской обороны; знать действия при сигналах гражданской обороны;</li> <li>- знать основы государственной политики в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций различного характера; знание задач и основных принципов организации Единой системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, прав и обязанностей гражданина в этой области;</li> <li>- знать основы гражданской системы, российского законодательства, направленных на защиту от внешних и внутренних угроз; сформировать представление о роли государства, общества и личности в обеспечении безопасности</li> </ul> |
|--|--|---|

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | <p>ответственность за его судьбу;</p> <p>Освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность с самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности</li> </ul> |   |
| <p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях</p> | <p>В области экологического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экономических проблем;</li> <li>- планирование и осуществление действий в</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать представление о возможных источниках опасности в различных ситуациях (в быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде); владеть основными способами предупреждения опасных и экстремальных ситуациях; знать порядок действий в экстремальных и</li> </ul> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p>окружающей среде на основе знаний целей устойчивого развития человечества;</p> <p>активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;</p> <p>- умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;</p> <p>- расширение опыта деятельности экологической направленности;</p> <p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> | <p>чрезвычайных ситуациях;</p> <p>- сформировать представление о важности соблюдения правил дорожного движения всеми участниками движения, правил безопасности на транспорте. Знать правила безопасного поведения на транспорте, уметь принимать их на практике, знать о порядке действий в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях на транспорте;</p> <p>- знать о способах безопасного поведения в природной среде; уметь принимать их на практике; знать порядок действий при чрезвычайных ситуациях природного характера; сформировать представления об экологической опасности, ценности бережного отношения к природе, разумного природопользования;</p> <p>- знать основы пожарной безопасности уметь применять их на практике для предупреждения пожаров; знать порядок действий при угрозе пожара и пожара в быту, общественных местах, на транспорте, в природной среде, знать правила и обязанности граждан в области пожарной</p> |
|--|--|---|

|  |   |  |
|--|---|--|
|  |   | безопасности   |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самореализации и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p>В части физического развития:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность безопасного и здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, знаниях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психологическому здоровью;</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулярными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов,</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основами медицинских знаний: владеть приемами оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях; знать меры профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранение психологического здоровья, негативного отношении к вредным привычкам; знать о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера</li> </ul> |



|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>собственных возможностей и предпочтений;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- давать оценку новым ситуациям;</li><li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li><li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность на решение;</li><li>- оценивать приобретенный опыт;</li><li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li></ul> |  |
|--|--|--|

#### 1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Объем образовательной программы **72 часа**, в том числе:

- учебных занятий **70 часов**, в том числе на практические (лабораторные) занятия - **58 часов**;
- промежуточную аттестацию - **2 часа**.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| <b>Виды учебной работы</b>                                 | <b>Объем в часах</b> |
|--|----------------------|
| <b>Объем образовательной программы дисциплины</b>          | <b>72</b>            |
| <b>в т.ч.:</b>   |                      |
| <b>Основное содержание</b>                                 | <b>62</b>            |
| <b>в т.ч.:</b>   |                      |
| теоретическое обучение                                     | 12                   |
| практические (лабораторные) занятия                        | 50                   |
| <b>Профессионально-ориентированное содержание</b>          | <b>8</b>             |
| <b>в т.ч.:</b>   |                      |
| теоретическое обучение                                     | 0                    |
| практические занятия                                       | 8                    |
| лабораторные занятия                                       | 0                    |
| <b>Консультация</b>  | <b>0</b>             |
| <b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет:</b> | <b>2</b>             |

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем  | Номер учебного занятия | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)  | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--|------------------------|---|-------------|---|
| 1  | 2                      | 3   | 4           | 5   |
| <b>Основное содержание</b>   |                        |   |             |   |
| <b>Семестр № 2</b>   |                        |   |             |   |
| <b>Раздел 1. Мир опасностей современной молодежи.</b>                    |                        | Содержание учебного материала   | <b>24</b>   |   |
| Тема 1.1. Цели и задачи дисциплины. Мир опасностей современной молодежи. | 1                      | Актуальность изучения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», цели и задачи дисциплины. Мир опасностей современной молодежи. Основные теоретические положения дисциплины, определения терминов «среда обитания», «биосфера», «опасность», «риск», «безопасность». Культура безопасности жизнедеятельности – современная концепция безопасного типа поведения личности. Значение изучения основ безопасности жизнедеятельности при освоении специальности.<br>Входной контроль (тестирование).   | 2           | ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07, ОК 08                                     |
| Тема 1.2. Здоровье. Инфекционные заболевания                             | 2                      | Здоровье и здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. Основные инфекционные болезни. Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. 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 влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровье человека. Профилактика | 2           | ОК 03, ОК 04, ОК 08   |

|  |    |   |           |                      |
|--|----|---|-----------|----------------------|
|  |    | вредных привычек.   |           |                      |
|  | 3  | <b>Практическое занятие №1.</b><br>Изучение основных положений организации рационального питания.   | 2         |                      |
| Тема 1.3. Безопасность на дорогах.                                       | 4  | Безопасность на дорогах. Понятие опасности на дорогах, система «человек-участник дорожного движения-среда дорожного движения».  | 2         | ОК 02, ОК 04, ОК 07  |
|  | 5  | <b>Практическое занятие №2.</b><br>Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров, водителей транспортных средств при организации дорожного движения. | 2         |                      |
| Тема 1.4. Безопасность на транспорте.                                    | 6  | <b>Практическое занятие №3.</b> Модели безопасного поведения при чрезвычайных ситуациях на различных видах транспорта.  | 2         | ОК 02, ОК 04, ОК 07  |
| Тема 1.5.<br>Антитеррористическая безопасность.                          | 7  | <b>Практическое занятие №4.</b> Модели безопасного поведения при захвате заложников в общественном месте.   | 2         | ОК 04, ОК 07         |
|  | 8  | <b>Практическое занятие №5.</b> Модели безопасного поведения при обнаружении взрывного устройства.  | 2         |                      |
|  | 9  | <b>Практическое занятие №6.</b> Модели безопасного поведения при появлении стрелка в здании колледжа.   | 2         |                      |
| Тема 1.6. Пожарная безопасность.   | 10 | Причины, элементы, возгорания. Развитие пожара. Первичные средства пожаротушения.   | 2         | ОК 04, ОК 07         |
|  | 11 | <b>Практическое занятие №7.</b> Модели безопасного поведения при пожаре. Порядок использования огнетушителя.  | 2         |                      |
| Тема 1.7. Безопасность в природной автономии                             | 12 | <b>Практическое занятие №8.</b> Формирование моделей безопасного поведения в условиях вынужденной природной автономии.  | 2         | ОК 04, ОК 07         |
| <b>Раздел 2. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.</b> |    | Содержание учебного материала   | <b>10</b> |                      |
| Тема 2.1. ЧС природного и  | 13 | <b>Практическое занятие №9.</b> Формирование моделей  | 2         | ОК 01, ОК 02, ОК 04, |

|  |    |   |           |                            |
|--|----|---|-----------|----------------------------|
| техногенного характера Иркутской области.  |    | безопасного поведения при чрезвычайных ситуациях природного характера Иркутской области.  |           | ОК 07                      |
|  | 14 | <b>Практическое занятие №10.</b> Формирование моделей безопасного поведения при чрезвычайных ситуациях техногенного характера Иркутской области.  | 2         |                            |
| Тема 2.2. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). | 15 | <b>Практическое занятие №11.</b> Изучение модели функционирования РСЧС и ГО.  | 2         | ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07 |
| Тема 2.3. Современные средства поражения.  | 16 | <b>Практическое занятие №12.</b> Изучение видов, характеристик и поражающих факторов оружия массового поражения.  | 2         | ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07 |
| Тема 2.4. Средства индивидуальной защиты.  | 17 | <b>Практическое занятие №13</b> Изучение средств индивидуальной защиты.   | 2         | ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07 |
| <b>Раздел 3. Основы военной службы.</b>  |    | Содержание учебного материала   | <b>18</b> |                            |
| Тема 3.1. Функции и основные задачи ВС РФ. Военная реформа 2008-2020 гг.                           | 18 | История создания Вооруженных Сил России. Функции и основные задачи ВС РФ. Военная реформа 2008-2020 гг. Организация ВС Московского государства в XIV—XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии. Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение. Основные предпосылки проведения военной реформы Вооруженных Сил РФ на современном этапе. | 2         | ОК 06, ОК 08               |
| Тема 3.2. Организационная структура ВС РФ.   | 19 | <b>Практическое занятие №14.</b> Изучение организационной структуры ВС РФ.  | 2         | ОК 06, ОК 08               |
| Тема 3.3. Воинская обязанность   | 20 | <b>Практическое занятие №15.</b> Изучение нормативных   | 2         | ОК 03, ОК 06, ОК 08        |

|   |    |  |           |                     |
|---|----|--|-----------|---------------------|
|   |    | документов о воинской обязанности в РФ.  |           |                     |
| Тема 3.4. Призыв на военную службу. Альтернативная гражданская служба. Служба по контракту. | 21 | <b>Практическое занятие №16.</b> Изучение нормативных документов о призыве на военную службу в РФ, об альтернативной гражданской службе, о службе по контракту.  | 2         | ОК 03, ОК 06, ОК 08 |
| Тема 3.5. Воинская дисциплина и ответственность. Как стать офицером Российской армии.       | 22 | <b>Практическое занятие №17.</b> Изучение нормативных документов о воинской дисциплине и ответственности. Как стать офицером Российской армии.   | 2         | ОК 03, ОК 06, ОК 08 |
| Тема 3.6. Повседневный быт военнослужащих.  | 23 | <b>Практическое занятие №18.</b> Знакомство с повседневным бытом военнослужащих. Экскурсия в воинскую часть.   | 2         | ОК 04, ОК 06, ОК 08 |
|   | 24 | <b>Практическое занятие №19.</b> Строевая подготовка. Изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.  | 2         |                     |
|   | 25 | <b>Практическое занятие №20.</b> Огневая подготовка. Порядок неполной разборки и сборки ММГ АК-74.   | 2         |                     |
|   | 26 | <b>Практическое занятие №21.</b> Огневая подготовка. Порядок неполной разборки и сборки ММГ АК-74.   | 2         |                     |
| <b>Раздел 4. Основы медицинских знаний.</b>   |    | Содержание учебного материала  | <b>10</b> |                     |
| Тема 4.1. Понятие первой помощи. Повязки.   | 27 | Понятие первой помощи. Признаки жизни. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Общие правила оказания первой помощи. ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан РФ». Правила наложения повязок. | 2         | ОК 02, ОК 04, ОК 07 |
| Тема 4.2. Травмы. Ранения. Краш-синдром.  | 28 | <b>Практическое занятие №22.</b><br>Первая помощь при травмах (понятие и виды травм).<br>Первая помощь при ранениях. Наложение повязок.<br>Первая помощь при синдроме длительного сдавливания.                 | 2         | ОК 02, ОК 04, ОК 07 |
| Тема 4.3. Кровотечения. Ожоги.  | 29 | <b>Практическое занятие №23.</b><br>Первая помощь при наружных кровотечениях.  | 2         | ОК 02, ОК 04, ОК 07 |

|   |    |   |          |                            |
|---|----|---|----------|----------------------------|
|   |    | Первая помощь при ожогах.   |          |                            |
| Тема 4.4. Отморожения. Инородные тела в верхних дыхательных путях. Отравления.    | 30 | <b>Практическое занятие №24.</b> Первая помощь при отморожении. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Первая помощь при отравлении.   | 2        | ОК 02, ОК 04, ОК 07        |
| Тема 4.5. Обморок. Сердечно-легочная реанимация. Электротравмы.                   | 31 | <b>Практическое занятие №25.</b> Первая помощь при отсутствии сознания. Сердечно-легочная реанимация. Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией.   | 2        | ОК 02, ОК 04, ОК 07        |
| <b>Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b> |    |   | <b>8</b> |                            |
| <b>Раздел 5. Опасности и риски на рабочем месте.</b>                              |    |   | <b>8</b> |                            |
| Тема 5.1. Опасности и риски на рабочем месте.                                     | 32 | <b>Практическое занятие №26. Опасности и риски на рабочем месте.</b> Рекомендации по классификации, обнаружению, распознаванию и описанию опасностей на рабочем месте (Приказ Минтруда и соцзащиты РФ №36 от 31.01.2022).   | 2        | ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07 |
|   | 33 | <b>Практическая работа №27. Оценка опасностей и рисков на рабочем месте.</b> Возможные последствия опасностей по степени тяжести: гибель, травма, профессиональное заболевание.   | 2        |                            |
| Тема 5.2. Методы защиты от опасностей   | 34 | <b>Практическое занятие №28. Методы защиты от опасностей на рабочем месте.</b> Основные причины травматизма и профзаболеваний. Методы уменьшения опасностей на рабочем месте, выбор средств индивидуальной и коллективной защиты. Отраслевые нормы выдачи СИЗ.                              | 2        | ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07 |
| Тема 5.3. Методы оказания первой помощи.  | 35 | <b>Практическое занятие №29. Методы оказания первой помощи при ЧС и автомобильных катастрофах.</b> Экскурсия в медицинское учреждение (травмотделение). Выявление причин травмирования на производстве, в транспорте, в общественных местах. Самостоятельный выбор методов и средств помощи | 2        | ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07 |

|                                 |  |   |           |  |
|---------------------------------|--|---|-----------|--|
|                                 |  | пострадавшим при ДТП, на производстве по исходным данным. |           |  |
| <b>Консультация</b>             |  |   | <b>0</b>  |  |
| <b>Промежуточная аттестация</b> |  |   | <b>2</b>  |  |
| <b>Всего:</b>                   |  |   | <b>72</b> |  |



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

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

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета 217 «Основы безопасности жизнедеятельности», 416 «Лаборатория ОБЖ»

Оборудование учебного кабинета требует наличия и оснащения следующим инвентарем и ТСО:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплекс по дисциплине;
- тренажер для отработки навыков оказания сердечно-легочной реанимации;
- образцы средств индивидуальной защиты (СИЗ): противогаз ГП-5,
- общевойсковые приборы химической разведки;
- защитный костюм;
- макет автомата Калашникова;
- электронный стрелковый тир;
- образцы средств пожаротушения;
- макеты: встроенного убежища, быстровозводимого убежища, противорадиационного укрытия, макеты местности, зданий и муляжи;
- имитаторы ранений и поражений;
- сумка санитарная;
- носилки плащевые,
- индивидуальный противохимический пакет ИПХП-11;
- комплект противоожоговый;
- жгут кровоостанавливающий.

Технические средства обучения:

- персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедийный проектор с экраном (собственность преподавателя);
- выход в локальную сеть.

## 4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

### 4.1. Печатные издания:

#### 4.1. Печатные издания

##### Основные

О-1: Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студ. Учреждений сред.проф.образования/ Н.В.Косолапова.-6-е изд.-М: Издательский центр «Академия», 2021.- 368с. (ЭБС: АКАДЕМИЯ).

##### Дополнительные

Д-1: В.Ю.Микрюков. Основы безопасности жизнедеятельности: Приложение: дополнительные материалы: учебник / В.Ю.Микрюков.-М: КНОРУС, 2020.-290 с.

Д-2: Косолапова Н.В., Основы безопасности жизнедеятельности: учебник/ Н.В.Косолапова, Н.А.Прокопенко.-М.:ИЦ Академия, 2014.-336с.

Д-3: Косолапова Н.В., Основы безопасности жизнедеятельности: учебник/ Н.В.Косолапова, Н.А.Прокопенко.-М.:ИЦ Академия, 2015.-336с.

Д-4: Основы безопасности жизнедеятельности: учебное пособие для 10 кл. с мультимедийным учебником в оболочке TeachPro на CD-ROM/Под общей редакцией С.К.Шойгу, Ю.Л.Воробьева, М.И.Фалеева.-М: ФЦ ВНИИ ГОЧС, 2003-336с.

Д-5: Хван Т.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебное пособие/ Т.А.Хван, П.А.Хван.- Ростов н/Д: Феникс, 2007.-381 с.

#### 4.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

ЭБС: АКАДЕМИЯ. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студ. Учреждений сред.проф.образования/ Н.В.Косолапова.-6-е изд.-М: Издательский центр «Академия», 2021.- 368с.

[www.mchs.gov.ru](http://www.mchs.gov.ru) – сайт МЧС РФ.

[www.mvd.ru](http://www.mvd.ru) – сайт МВД РФ.

[www.mil.ru](http://www.mil.ru) - сайт Минобороны.

[www.fsb.ru](http://www.fsb.ru) – сайт ФСБ РФ.

[dic.academic.ru](http://dic.academic.ru) - Академик. Словари и энциклопедии.

[www.booksgid.com](http://www.booksgid.com) - Books Gid. Электронная библиотека.

[globalteka.ru/index.html](http://globalteka.ru/index.html) - Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов.

[window.edu.ru](http://window.edu.ru) - Единое окно доступа к образовательным ресурсам.

[www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) – Электронно-библиотечная система IPRbooks

<http://www.pobediteli.ru> – Проект «ПОБЕДИТЕЛИ: Солдаты Великой войны»

<http://www.monino.ru> – Музей Военно-Воздушных Сил

<http://simvolika.rsl.ru> – Государственные символы России. История и реальность

<http://militera.lib.ru> – Военная литература

<http://darakrak/beget.tech/> - Образовательный сайт ГБПОУ «ЧГТК им.М.И.Щадова» по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности».

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

| Общие/профессиональные компетенции   | Раздел/Тема   | Тип оценочных мероприятий |
|--|---|---------------------------|
| ОК 01 выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам  | Раздел 1; Тема 1.1.<br>Раздел 2; Темы 2.1.-2.4.<br>Раздел 5; Тема 5.1.  |                           |
| ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности  | Раздел 1; Тема 1.1.,1.3, 1.4.<br>Раздел 2; Темы 2.1.-2.4.<br>Раздел 4; Тема 4.1.-4.5,<br>Раздел 1; Тема 5.1-5.3                   |                           |
| ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях  | Раздел 1; Тема 1.2.<br>Раздел 3; Темы 3.3.-3.5.   |                           |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде  | Раздел 1; Тема 1.1.-1.7.<br>Раздел 2; Темы 2.1.-2.4.<br>Раздел 3; Темы 3.6.<br>Раздел 4; Тема 4.1.-4.5,<br>Раздел 1; Тема 5.1-5.3 |                           |
| ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения | Раздел 3; Темы 3.1.-3.6.  |                           |
| ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях   | Раздел 1; Тема 1.1; 1.3.-1.7.<br>Раздел 2; Темы 2.1.-2.4.<br>Раздел 4; Тема 4.1.-4.5,<br>Раздел 1; Тема 5.1-5.3                   |                           |

|  |  |  |
|--|--|--|
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Раздел 1; Тема 1.1.-1.2.<br>Раздел 3; Темы 3.1.-3.6. |  |
|--|--|--|

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В  
РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

| <b>№ изменения, дата внесения, № страницы с изменением</b>          |              |
|---|--------------|
| <b>Было</b>   | <b>Стало</b> |
| <b>Основание:</b><br><b>Подпись лица, внесшего изменения:</b> _____ |              |