

Министерство энергетики и жилищно-коммунального хозяйства Тверской области  
ГБПОУ «Удомельский колледж»

Рассмотрена на заседании  
методического совета ГБПОУ  
«Удомельский колледж»  
Протокол №4 от 31 августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора ГБПОУ  
«Удомельский колледж»  
№109/1 от 31 августа 2023г.

## **ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОУП.10 Основы безопасности жизнедеятельности**

г. Удомля  
2023г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО):

13.02.03    Электрические станции, сети и системы.

Организация-разработчик: ГБПОУ "Удомельский колледж"

Разработчик: Симачева Елена Николаевна – преподаватель – организатор  
ОБЖ

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	12
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	13

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Основы безопасности жизнедеятельности

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО:

13.02.03 Электрические станции, сети и системы.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в состав общеобразовательного цикла.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять основные мероприятия гражданской обороны по защите от чрезвычайных ситуаций (ЧС) мирного и военного времени;
- использовать индивидуальные средства защиты
- выполнять приемы оказания первой медицинской помощи;
- выполнять разборку-сборку автомата.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- наиболее важные сведения об экологии чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера и правила поведения в этих условиях;
- правила личной безопасности в повседневной жизни.
- современные средства поражения, их поражающие факторы, основные мероприятия по защите населения от них;
- основные сведения об индивидуальных и коллективных средствах защиты населения в условиях чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;
- основные сведения о главных инфекционных заболеваниях и мерах профилактики заболеваний,
- основные понятия здорового образа жизни;
- виды Вооруженных Сил и рода войск, их предназначение;
- боевые традиции Вооруженных Сил России;
- общие сведения об особенностях воинской службы в рядах Вооруженных Сил РФ.

### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 68 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 68 часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>68</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>68</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>20</b>
контрольные работы	<b>4</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>0</b>
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы безопасности личности, общества и государства.</b>			
<b>Тема 1.1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.</b>	Содержание учебного материала Автономное пребывание человека в природной среде. Обеспечение личной безопасности на дорогах. Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях. Правила личной безопасности при пожаре. Обеспечение личной безопасности на водоёмах. Обеспечение личной безопасности в различных бытовых ситуациях Обеспечение личной безопасности в сфере современных молодёжных увлечений	<b>4</b>	
<b>Тема 1.2. Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций.</b>	Содержание учебного материала Обеспечение личной безопасности при ЧС природного характера. Обеспечение личной безопасности при ЧС техногенного характера.	<b>4</b>	2
<b>Тема 1.3. Основы национальной безопасности.</b>	Содержание учебного материала Военные угрозы национальной безопасности России и национальная оборона. Характер современных войн и вооруженных конфликтов.	<b>2</b>	2
<b>Тема 1.4. Защита населения РФ от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.</b>	Содержание учебного материала Нормативно-правовая база РФ в области обеспечения безопасности населения в чрезвычайных ситуациях. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и задачи. Практические занятия: Эвакуация при получении сигнала оповещения о радиационной аварии. Эвакуация при химической аварии. Эвакуация при пожаре.	<b>2</b>	
<b>Тема 1.5. Основы противодействия терроризму и экстремизму в РФ.</b>	Содержание учебного материала Экстремизм и терроризм - чрезвычайные опасности для общества и государства. Нормативно - правовая база борьбы с терроризмом и экстремизмом в РФ. Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму. Уголовная ответственность за участие в террористической и экстремистской деятельности.	<b>6</b>	2

		Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта.		
		Контрольная работа.	2	
<b>Раздел 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.</b>				
<b>Тема 2.1. Основы здорового образа жизни.</b>		Содержание учебного материала	6	
		Сохранение и укрепление здоровья - важная часть подготовки молодежи к военной службе и трудовой деятельности. Здоровый образ жизни, его составляющие. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика. Вредные привычки, их влияние на здоровье, профилактика вредных привычек. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека.		2
		Практические занятия: Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека. Разработать комплекс физических упражнений для разных групп мышц.	2	
<b>Тема 2.2. Нравственность и здоровье.</b>		Содержание учебного материала	2	
		Правила личной гигиены. Нравственность и здоровый образ жизни. Инфекции, передаваемые половым путем. Меры их профилактики. Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе. Меры профилактики ВИЧ-инфекции.		2
<b>Тема 2.4. Первая помощь при неотложных состояниях.</b>		Содержание учебного материала	6	
		Практические занятия: Основные правила оказания первой помощи. Первая помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте. Первая помощь при ранениях. Правила остановки кровотечения. Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. Первая помощь при черепно-мозговой травме, травме груди, травме живота. Первая помощь при травмах в области таза, при повреждении позвоночника, спины. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего. Первая помощь при остановке сердца. Правила проведения сердечно-легочной реанимации.		2
		Контрольная работа.	2	
<b>Раздел 3. Обеспечение военной безопасности государства.</b>				
<b>Тема 3.1. Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны.</b>		Содержание учебного материала	4	
	1	Основные виды оружия и их поражающие факторы. Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени.		2

		Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Средства индивидуальной защиты. Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне чрезвычайной ситуации. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении		
		Практические занятия Практическое применение средств индивидуальной защиты	2	
<b>Тема 3.2. Вооруженные Силы РФ -защитники нашего Отечества.</b>		Содержание учебного материала	2	
	1	История создания Вооруженных Сил РФ Состав Вооруженных Сил РФ. Руководство и управление Вооруженными Силами РФ. Виды и рода войск Вооруженных Сил РФ.		2
<b>Тема 3.3. Боевые традиции Вооруженных Сил России.</b>		Содержание учебного материала	1	
	1	Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества. Памяти поколений - дни воинской славы России. Дружба и воинское товарищество - основа боевой готовности частей и подразделений.		2
<b>Тема 3.4. Символы воинской чести.</b>		Содержание учебного материала	1	
	1	Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, достоинства и славы. Ордена – почетные награды за воинские отличия в бою и военной службе. Военная форма одежды.		2
<b>Тема 3.5 Воинская обязанность.</b>		Содержание учебного материала	2	
		Основные понятия о воинской обязанности. Организация воинского учета. Обязательная подготовка граждан к военной службе. Добровольная подготовка граждан к военной службе. Профессиональный психологический отбор. Организация медицинского освидетельствования граждан. Увольнение с военной службы и пребывание в запасе.		2
<b>Тема 3.6 Особенности военной службы.</b>		Содержание учебного материала	2	
	1	Правовые основы военной службы. Общевоинские уставы.		2
<b>Тема 3.7 Военнослужащий – защитник Отечества.</b>		Содержание учебного материала	1	
	1	Основные виды и особенности воинской деятельности. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуальным и профессиональным качествам гражданина. Международная деятельность ВС РФ.		2
<b>Тема 3.8 Ритуалы Вооруженных Сил РФ.</b>		Содержание учебного материала	1	
	1	Порядок вручения Боевого знамени воинской части.		



		Порядок приведения к Военной присяге. Ритуал подъема и спуска Государственного флага РФ.		
<b>Тема 3.9.</b> <b>Основы военной службы.</b>	Содержание учебного материала		<b>4</b>	
	1	Прохождение военной службы по призыву. Особенности прохождения военной службы по контракту. Размещение и быт военнослужащих. Суточный наряд. Организация караульной службы.		2
	Практические занятия Назначение и боевые свойства автомата Калашникова. Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова. Строевая подготовка. Строи и управления ими. Строевые приемы и движения без оружия.		<b>6</b>	
	Дифференцированный зачет		<b>2</b>	
	<b>Итого:</b>		<b>68</b>	

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству студентов;
- рабочее место преподавателя;
- комплект наглядных пособий.

Технические средства обучения:

- компьютер, мультимедийный проектор.

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

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников - "Основы безопасности жизнедеятельности" 5-е издание, М., "Просвещение" 2015 г.
2. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко – «Основы безопасности жизнедеятельности» 8-е издание, М. «Академия», 2019 г.

Дополнительные источники:

1. В.Ю. Микрюков - «Безопасность жизнедеятельности», « КноРус», 2019 г.
2. Ю.Г.Сапронов - «Безопасность жизнедеятельности», «Академия», 2018 г.
3. Нормативно правовые документы РФ.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.lib.rus.ec>
2. <http://zhurnal.ru>