

РОСЖЕЛДОР  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Ростовский государственный университет путей сообщения»  
(ФГБОУ ВО РГУПС)  
Тамбовский техникум железнодорожного транспорта  
(ТаТЖТ-филиал РГУПС)

  
**УТВЕРЖДАЮ**  
Заместитель директора по УВР  
С.М. Назаров  
«31» мая 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«ООД.08 Основы безопасности жизнедеятельности»**

Автор составитель преподаватель первой категории Мишанин С.В.

(уч. звание, должность, Ф.И.О)

предлагает настоящую рабочую программу учебной дисциплины

## **ООД. 08 Основы безопасности жизнедеятельности**

(код по учебному плану и название дисциплины)

Для специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог  
( локомотивы )

в качестве материала для реализации основной образовательной программы среднего общего образования , в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена и осуществления учебно-воспитательного процесса филиала РГУПС в г. Тамбов по федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования , утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 29.12.2014 N 1645 , от 31.12.2015 N 1578 , от 29.06.2017 N 613 , Минпросвещения РФ от 24.09.2020 N 519 , 712 , от 12.08.2022 N 732) от 11.12.2020 N 712 , от 12.08.2022 N 732)

Организация разработчик: Тамбовский техникум железнодорожного транспорта – филиал РГУПС (ТаГЖТ-филиал РГУПС)

Рецензенты:

1.Афанасьев С.В.- преподаватель-организатор ОБЖ ТОГАПОУ «Колледж техники и технологии наземного транспорта имени М.С. Солнцева»

2.Глущенко Н.Б.– преподаватель высшей квалификационной категории ТаГЖТ- филиала РГУПС

Рекомендована цикловой комиссией общеобразовательных, математических и общих естественнонаучных дисциплин.

Протокол №10 от 24 мая 2024г.

Председатель цикловой комиссии



Э.Ю.Мироненко

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	<b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
2.	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
3.	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>43</b>
4.	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>44</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ООД.08 Основы безопасности жизнедеятельности»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ООД.08 Основы безопасности жизнедеятельности» является обязательной частью блока общеобразовательных дисциплин образовательной программы (ОП) в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог ( локомотивы )

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08

## 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

Освоение содержания дисциплины «ООД.08 Основы безопасности жизнедеятельности» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

### • личностных:

Личностные результаты освоения основной образовательной программы обучающимися должны отражать готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией личности, системой ценностных ориентаций, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества, расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

гражданского воспитания:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;

- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

патриотического воспитания:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;

- идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

духовно-нравственного воспитания:

- осознание духовных ценностей российского народа;

- сформированность нравственного сознания, этического поведения;

- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

- ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи

- на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

эстетического воспитания:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других

народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

-убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

физического воспитания:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

-потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

-активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

трудового воспитания:

- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

экологического воспитания:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

-умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

- расширение опыта деятельности экологической направленности;

ценности научного познания:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;

- осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

• метапредметных:

1. Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

а) базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

б) базовые исследовательские действия:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;

- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми

понятиями и методами;

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;
- разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;
- ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

в) работа с информацией:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- 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;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

2. Овладение универсальными коммуникативными действиями:

а) общение:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

б) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

3. Овладение универсальными регулятивными действиями:

а) самоорганизация:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных

возможностей и предпочтений;

- давать оценку новым ситуациям;

- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

- оценивать приобретенный опыт;

- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

б) самоконтроль:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

- владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

- использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

- самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;

- саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;

- внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;

- эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;

- социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

г) принятие себя и других людей:

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;

- признавать свое право и право других людей на ошибки;

- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

• предметных:

1) сформированность представлений о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении;

2) сформированность представлений о возможных источниках опасности в различных ситуациях (в быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде); владение основными способами предупреждения опасных и экстремальных ситуаций; знать порядок действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях;

3) сформированность представлений о важности соблюдения правил дорожного движения всеми участниками движения, правил безопасности на транспорте. Знание правил безопасного поведения на транспорте, умение применять их на практике, знание о порядке действий в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях на транспорте;

4) знания о способах безопасного поведения в природной среде; умение применять их на практике; знать порядок действий при чрезвычайных ситуациях природного характера; сформированность представлений об экологической безопасности, ценности бережного отношения к природе, разумного природопользования;

5) владение основами медицинских знаний: владение приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях; знание мер профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья; сформированность представлений о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; знания о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера;

6) знание основ безопасного, конструктивного общения, умение различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; умение предупреждать опасные явления и противодействовать им;

7) сформированность нетерпимости к проявлениям насилия в социальном взаимодействии;

знания о способах безопасного поведения в цифровой среде; умение применять их на практике;

умение распознавать опасности в цифровой среде (в том числе криминального характера, опасности вовлечения в деструктивную деятельность) и противодействовать им;

8) знание основ пожарной безопасности; умение применять их на практике для предупреждения пожаров; знать порядок действий при угрозе пожара и пожаре в быту, общественных местах, на транспорте, в природной среде; знать права и обязанности граждан в области пожарной безопасности;

9) сформированность представлений 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; совершении террористического акта; проведении контртеррористической операции;

10) сформированность представлений о роли России в современном мире; угрозах военного характера; роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении мира; знание основ обороны государства и воинской службы; прав и обязанностей гражданина в области гражданской обороны; знать действия при сигналах гражданской обороны;

11) знание основ 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;

12) знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз; сформированность представлений о роли государства, общества и личности в обеспечении безопасности.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

## 2.

Код ПК, ОК	Код умений	Умения	Код знаний	Знания
ОК01	Уо 01.01	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;	Зо 01.01	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;
	Уо 01.02	анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;	Зо 01.02	основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;
	Уо 01.03	определять этапы решения задачи;	Зо 01.03	алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;
	Уо 01.04	выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;	Зо 01.04	методы работы в профессиональной и смежных сферах;
	Уо 01.05	составлять план действия;	Зо 01.05	структуру плана для решения задач;
	Уо 01.06	определять необходимые ресурсы;	Зо 01.06	порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
	Уо 01.07	владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;		
	Уо 01.08	реализовывать		

		составленный план;		
	Уо 01.09	оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)		
			Зд 01.01	сформировать представления о возможных источниках опасности в различных ситуациях (в быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде); владение основными способами предупреждения опасных и экстремальных ситуаций
ОК02	Уо 02.01	определять задачи для поиска информации;	Зо 02.01	номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности;
	Уо 02.02	определять необходимые источники информации;	Зо 02.02	приемы структурирования информации;
	Уо 02.03	планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию;	Зо 02.03	формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации;
	Уо 02.04	выделять наиболее значимое в перечне информации;	Зо 02.04	порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств
	Уо 02.05	оценивать практическую значимость результатов поиска;		
	Уо 02.06	оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач;		
	Уо 02.07	использовать современное программное обеспечение;		
	Уо 02.08	использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач		
ОК03	Уо 03.01	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности;	Зо 03.01	содержание актуальной нормативно-правовой документации;
	Уо 03.02	применять современную научную профессиональную терминологию;	Зо 03.02	современная научная и профессиональная терминология;

	Уо 03.03	определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования;	Зо 03.03	возможные траектории профессионального развития и самообразования;
	Уо 03.04	выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи;	Зо 03.04	основы предпринимательской деятельности; основы финансовой грамотности;
	Уо 03.05	презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности; оформлять бизнес-план;	Зо 03.05	правила разработки бизнес-планов;
	Уо 03.06	рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования;	Зо 03.06	порядок выстраивания презентации;
	Уо 03.07	определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности;	Зо 03.07	кредитные банковские продукты
	Уо 03.08	презентовать бизнес-идею;		
	Уо 03.09	определять источники финансирования		
ОК04	Уо 04.01	организовывать работу коллектива и команды;	Зо 04.01	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
	Уо 04.02	взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Зо 04.02	основы проектной деятельности
ОК 06	Уо 06.01	описывать значимость своей профессии (специальности);	Зо 06.01	сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;
	Уо 06.02	применять стандарты антикоррупционного поведения	Зо 06.02	значимость профессиональной деятельности по профессии (специальности);
			Зо 06.03	стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения
ОК 07	Уо 07.01	соблюдать нормы экологической безопасности;	Зо 07.01	правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности;
	Уо 07.02	определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии (специальности),	Зо 07.02	основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности;

		осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства;		
	Уо 07.03	организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона	Зо 07.03	пути обеспечения ресурсосбережения;
			Зо 07.04	принципы бережливого производства;
			Зо 07.05	основные направления изменения климатических условий региона
ОК 08	Уо 08.01	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Зо 08.01	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
	Уо 08.02	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Зо 08.02	основы здорового образа жизни;
	Уо 08.03	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности)	Зо 08.03	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
			Зо 08.04	средства профилактики перенапряжения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>68</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	62
практические занятия	6
Самостоятельная работа	-

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов <sup>1</sup> , формированию которых способствует элемент программы	Код Н/У/З
1	2	3	4	5
<p><b>Введение в дисциплину</b></p>	<p>Актуальность изучения учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», цели и задачи дисциплины. Основные теоретические положения дисциплины, определения терминов «среда обитания», «биосфера», «опасность», «риск», «безопасность». Необходимость формирования безопасного мышления и поведения. Культура безопасности жизнедеятельности — современная концепция безопасного типа поведения личности. Значение изучения основ безопасности жизнедеятельности при освоении специальностей СПО.</p>	<p>2</p>	<p><b>ОК 01 ,ОК 03, ОК 04,</b></p>	<p>Уо 01.01 Уо 01.02 Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 03.01 Уо 03.02 Уо 03.03 Уо 03.04 Уо 03.05 Уо 03.06 Уо 03.07 Уо 03.08 Уо 03.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03</p>

				Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 03.01 Зо 03.02 Зо 03.03 Зо 03.04 Зо 03.05 Зо 03.06 Зо 03.07 Зо 04.01 Зо 04.02 Зд 04.01
<b>Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>		<b>8</b>		
<b>Тема 1.1.</b> Здоровый образ жизни и его составляющие	<b>Содержание</b> Здоровый образ жизни — индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Общие понятия о режиме жизнедеятельности и его значение для здоровья человека. Пути обеспечения высокого уровня работоспособности. Основные элементы жизнедеятельности человека (умственная и физическая нагрузка, активный отдых, сон, питание и др.), рациональное сочетание элементов жизнедеятельности, обеспечивающих высокий уровень жизни. Значение правильного режима труда и отдыха для гармоничного развития человека, его физических и духовных качеств. Здоровье человека, общие понятия и определения. Здоровье индивидуальное и общественное. Здоровье духовное и физическое. Основные критерии здоровья. Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе жизнедеятельности. Необходимость сохранения и укрепления здоровья — социальная потребность общества.	2	<b>ОК 01, ОК 06- ОК 08</b>	Уо 01.01 Уо 01.02 Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 07.01 Уо 07.02 Уо 07.03 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06

				Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 07.01 Зо 07.02 Зо 07.03 Зо 07.04 Зо 07.05 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
<b>Тема 1.2.</b> Вредные привычки , их влияние на здоровье человека. Профилактика вредных привычек	<b>Содержание</b> Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика и их социальные последствия. Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности. Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную, сердечно - сосудистую системы. Пассивное курение и его влияние на здоровье. Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании, чистота и культура в быту.	2	<b>ОК 01, ОК 06- ОК 08</b>	Уо 01.01 Уо 01.02 Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 07.01 Уо 07.02 Уо 07.03 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 06.01 Зо 06.02

				3o 06.03 3o 07.01 3o 07.02 3o 07.03 3o 07.04 3o 07.05 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
<b>Тема 1.3 Модели поведения человека при организации дорожного движения.</b>	<b>Содержание</b>		<b>ОК 01, ОК 06- ОК 08</b>	Уo 01.01 Уo 01.02 Уo 01.03 Уo 01.04 Уo 01.05 Уo 01.06 Уo 01.07 Уo 01.08 Уo 01.09 Уo 06.01 Уo 06.02 Уo 07.01 Уo 07.02 Уo 07.03 Уo 08.01 Уo 08.02 Уo 08.03 3o 01.01 3o 01.02 3o 01.03 3o 01.04 3o 01.05 3o 01.06 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03 3o 07.01
	Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения. Правила содержания и эксплуатации техники. Техника безопасности. Правила и безопасность дорожного движения.	2		

				3o 07.02 3o 07.03 3o 07.04 3o 07.05 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	<b>ОК 02, ОК-3</b>	
	Практическое занятие №1 Организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.	2		Уо 02.01 Уо 02.02 Уо 02.03 Уо 02.04 Уо 02.05 Уо 02.06 Уо 02.07 Уо 02.08 Уо 03.01 Уо 03.02 Уо 03.03 Уо 03.04 Уо 03.05 Уо 03.06 Уо 03.07 Уо 03.08 Уо 03.09 3o 02.01 3o 02.02 3o 02.03 3o 02.04 3o 03.01 3o 03.02 3o 03.03 3o 03.04 3o 03.05 3o 03.06 3o 03.07

<b>Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения</b>		<b>22</b>		
<b>Тема 2.1.</b> Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	<b>Содержание</b>		<b>ОК1, ОК4, ОК8,</b>	Уо 01.01
	Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Чрезвычайные ситуации по природе возникновения, по масштабам распространения.	2		Уо 01.02 Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зд 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
<b>Тема 2.2.</b> Характеристики чрезвычайных ситуаций природного и техногенного	<b>Содержание</b>		<b>ОК1, ОК3, ОК4</b>	Уо 01.01
	Характеристики чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Модели поведения при возникновении чрезвычайных ситуациях. Стихийные бедствия геологического, метеорологического,	2		Уо 01.02 Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06

характера.	гидрологического характера, природные пожары.			Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 03.01 Уо 03.02 Уо 03.03 Уо 03.04 Уо 03.05 Уо 03.06 Уо 03.07 Уо 03.08 Уо 03.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 03.01 Зо 03.02 Зо 03.03 Зо 03.04 Зо 03.05 Зо 03.06 Зо 03.07 Зо 04.01 Зо 04.02 Зд 04.01
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
<b>Тема 2.3.</b> Единая государственная система предупреждения и ликвидации	<b>Содержание</b>		<b>ОК3, ОК6, ОК7</b>	Уо 03.01 Уо 03.02 Уо 03.03 Уо 03.04 Уо 03.05 Уо 03.06
	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. История создания. Цели и задачи РСЧС и МЧС России. Режимы функционирования, силы и средства РСЧС. Права и обязанности граждан России в условиях чрезвычайных	2		

чрезвычайных ситуаций	ситуаций.			Уо 03.07 Уо 03.08 Уо 03.09 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 07.01 Уо 07.02 Уо 07.03 Зо 03.01 Зо 03.02 Зо 03.03 Зо 03.04 Зо 03.05 Зо 03.06 Зо 03.07 Зо 07.01 Зо 07.02 Зо 07.03 Зо 07.04 Зо 07.05
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
<b>Тема 2.4. Гражданская оборона</b>	<b>Содержание</b>		<b>ОК1, ОК3, ОК4</b>	Уо 01.01 Уо 01.02 Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 03.01 Уо 03.02 Уо 03.03 Уо 03.04 Уо 03.05 Уо 03.06 Уо 03.07
	Гражданская оборона, история ее создания, предназначение и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при ведении боевых действий или вследствие этих действий. Организация управления гражданской обороной. Структура управления и органы управления гражданской обороной. Основные понятия и определения, задачи и структура гражданской обороны. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций.	2		

				Уо 03.08 Уо 03.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 03.01 Зо 03.02 Зо 03.03 Зо 03.04 Зо 03.05 Зо 03.06 Зо 03.07 Зо 04.01 Зо 04.02 Зд 04.01
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
<b>Тема 2.5. Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения.</b>	<b>Содержание</b> Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения. Оповещение и информирование населения о ЧС.. Обучение населения защите от ЧС. Правила поведения в условиях в условиях применения современных средств поражения. Отработка поведения при таких ситуациях. Умение организовать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий современных средств поражения. Эвакуация населения. Инженерная защита, виды защитных сооружений	2	<b>ОК3, ОК6, ОК7</b>	Уо 03.01 Уо 03.02 Уо 03.03 Уо 03.04 Уо 03.05 Уо 03.06 Уо 03.07 Уо 03.08 Уо 03.09 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 07.01 Уо 07.02 Уо 07.03

				3o 03.01 3o 03.02 3o 03.03 3o 03.04 3o 03.05 3o 03.06 3o 03.07 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03 3o 07.01 3o 07.02 3o 07.03 3o 07.04 3o 07.05
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
<b>Тема 2.6. Изучение и использование средств индивидуальной защиты</b>	<b>Содержание</b>		<b>ОК3, ОК6, ОК7</b>	Уо 03.01 Уо 03.02 Уо 03.03 Уо 03.04 Уо 03.05 Уо 03.06 Уо 03.07 Уо 03.08 Уо 03.09 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 07.01 Уо 07.02 Уо 07.03 3o 03.01 3o 03.02 3o 03.03 3o 03.04 3o 03.05 3o 03.06 3o 03.07
	Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени. Обучение населения защите от ЧС.	2		

				3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03 3o 07.01 3o 07.02 3o 07.03 3o 07.04 3o 07.05
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
<b>Тема 2.7. Правила поведения при террористическом акте</b>	<b>Содержание</b>		<b>ОК 1, ОК6 –ОК 8</b>	Уo 01.01 Уo 01.02 Уo 01.03 Уo 01.04 Уo 01.05 Уo 01.06 Уo 01.07 Уo 01.08 Уo 01.09 Уo 06.01 Уo 06.02 Уo 07.01 Уo 07.02 Уo 07.03 Уo 08.01 Уo 08.02 Уo 08.03 3o 01.01 3o 01.02 3o 01.03 3o 01.04 3o 01.05 3o 01.06 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03 3o 07.01 3o 07.02
	Действия в качестве заложника. Действия при обнаружении взрывных веществ. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий. Правила поведения при террористическом акте. Цель и методы проведения террористических актов. Характерные черты взрывных устройств, места закладки взрывных устройств. Меры по предотвращению террористических актов,	2		

				3o 07.03 3o 07.04 3o 07.05 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
<b>Тема 2.8. Правила поведения людей оказавшихся в качестве заложников</b>	<b>Содержание</b>		<b>ОК 1, ОК6 –ОК 8</b>	Уo 01.01 Уo 01.02 Уo 01.03 Уo 01.04 Уo 01.05 Уo 01.06 Уo 01.07 Уo 01.08 Уo 01.09 Уo 06.01 Уo 06.02 Уo 07.01 Уo 07.02 Уo 07.03 Уo 08.01 Уo 08.02 Уo 08.03 3o 01.01 3o 01.02 3o 01.03 3o 01.04 3o 01.05 3o 01.06 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03 3o 07.01 3o 07.02 3o 07.03 3o 07.04
	Понятие криминогенной ситуации. Правила поведения при нахождении в такой ситуации и правила выхода из неё. Изучение форм поведения провоцирующие такие ситуации. Цель захвата заложников. Время и методы похищения людей. Правила поведения людей оказавшихся в качестве заложников. Правила поведения если в заложниках оказались знакомые вам люди.	2		

				3o 07.05 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	<b>ОК 1, ОК3, ОК6, ОК7</b>	Yo 01.01 Yo 01.02 Yo 01.03 Yo 01.04 Yo 01.05 Yo 01.06 Yo 01.07 Yo 01.08 Yo 01.09 Yo 03.01 Yo 03.02 Yo 03.03 Yo 03.04 Yo 03.05 Yo 03.06 Yo 03.07 Yo 03.08 Yo 03.09 Yo 06.01 Yo 06.02 Yo 07.01 Yo 07.02 Yo 07.03 3o 01.01 3o 01.02 3o 01.03 3o 01.04 3o 01.05 3o 01.06 3o 03.01 3o 03.02 3o 03.03 3o 03.04
	Практическое занятие 2. Отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии.	2		

				3o 03.05 3o 03.06 3o 03.07 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03 3o 07.01 3o 07.02 3o 07.03 3o 07.04 3o 07.05
<b>Тема 2.9. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан</b>	<b>Содержание</b> Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. Государственная противопожарная служба, полиция Российской Федерации, служба скорой медицинской помощи, Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, гидрометеорологическая служба	2	<b>ОК 1, ОК6 –ОК 8</b>	Уо 01.01 Уо 01.02 Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 07.01 Уо 07.02 Уо 07.03 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 3o 01.01 3o 01.02 3o 01.03 3o 01.04 3o 01.05 3o 01.06 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03

				3o 07.01 3o 07.02 3o 07.03 3o 07.04 3o 07.05 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
<b>Тема 2.10. Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>Содержание</b>		<b>ОК 01, ОК 02, ОК 06</b>	Уo 01.01 Уo 01.02 Уo 01.03 Уo 01.04 Уo 01.05 Уo 01.06 Уo 01.07 Уo 01.08 Уo 01.09 Уo 02.01 Уo 02.02 Уo 02.03 Уo 02.04 Уo 02.05 Уo 02.06 Уo 02.07 Уo 02.08 Уo 06.01 Уo 06.02 3o 01.01 3o 01.02 3o 01.03 3o 01.04 3o 01.05 3o 01.06 3o 02.01 3o 02.02 3o 02.03
	Виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним. Правила поведения в общественном транспорте. Уголовная ответственность за приведение в негодность транспортных средств или нарушение правил, обеспечивающих безопасную работу транспорта. Хулиганство и вандализм, общие понятия. Виды хулиганских действий (грубое нарушение общественного порядка, повреждение чужого имущества). Уголовная ответственность за хулиганские действия и вандализм.	2		

				Зо 02.04 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
<b>Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность</b>		<b>16</b>	<b>ОК1, ОК4, ОК8,</b>	
<b>Тема 3.1. Вооруженные Силы Российской Федерации</b>	<b>Содержание</b>			Уо 01.01 Уо 01.02 Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зд 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	<b>Содержание</b>	2		
	Вооруженные Силы Российской Федерации. История создания ВС РФ. Функции и основные задачи современных ВС РФ			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
<b>Тема 3.2. Организационная структура ВС РФ</b>	<b>Содержание</b>		<b>ОК1, ОК-2, ОК4, ОК8,</b>	Уо 01.01 Уо 01.02 Уо 01.03 Уо 01.04
	Организационная структура ВС РФ. Сухопутные войска, Воздушно-космические силы. Военно-морской флот, Ракетные войска стратегического назначения, Воздушно-	2		

	десантные войска, Тыл Вооруженных Сил, другие войска,			Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 02.01 Уо 02.02 Уо 02.03 Уо 02.04 Уо 02.05 Уо 02.06 Уо 02.07 Уо 02.08 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 02.01 Зо 02.02 Зо 02.03 Зо 02.04 Зо 04.01 Зо 04.02 Зд 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		

<p><b>Тема 3.3.</b> <b>Символы воинской чести.</b></p>	<p><b>Содержание</b> Символы воинской чести. Государственный герб. Государственный флаг. Государственный гимн. Воинские звания. Военная форма одежды.</p>	<p>2</p>	<p>ОК3,ОК6</p>	<p>Уо 03.01 Уо 03.02 Уо 03.03 Уо 03.04 Уо 03.05 Уо 03.06 Уо 03.07 Уо 03.08 Уо 03.09 Уо 06.01 Уо 06.02 Зо 03.01 Зо 03.02 Зо 03.03 Зо 03.04 Зо 03.05 Зо 03.06 Зо 03.07 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03</p>
<p><b>Тема 3.4.</b> <b>Воинская обязанность</b></p>	<p><b>Содержание</b> Воинский долг. Обязанность по вооруженной защите Отечества. Воинская обязанность .Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на учет. Обязательная подготовка граждан к воинской службе. Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе. Добровольная подготовка граждан к воинской службе.</p>	<p>2</p>	<p><b>ОК2, ОК4, ОК6, ОК8</b></p>	<p>Уо 02.01 Уо 02.02 Уо 02.03 Уо 02.04 Уо 02.05 Уо 02.06 Уо 02.07 Уо 02.08 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 02.01</p>

				3о 02.02 3о 02.03 3о 02.04 3о 04.01 3о 04.02 3д 04.01 3о 06.01 3о 06.02 3о 06.03 3о 08.01 3о 08.02 3о 08.03 3о 08.04
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 3.5. Организация призыва на военную службу</b>	<b>Содержание</b>		<b>ОК2, ОК4, ОК6, ОК8</b>	Уо 02.01 Уо 02.02 Уо 02.03 Уо 02.04 Уо 02.05 Уо 02.06 Уо 02.07 Уо 02.08 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 3о 02.01 3о 02.02 3о 02.03 3о 02.04 3о 04.01 3о 04.02 3д 04.01 3о 06.01 3о 06.02
	Организация призыва на военную службу. Призыв на военную службу. Вручение повестки. Освобождение от призыва на военную службу. Предоставление отсрочки от призыва. Организация работы сборного пункта. Призыв на военную службу офицеров запаса.	2		

				Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
<b>Тема 3.6 Прохождение военной службы по призыву, по контракту и альтернативная гражданская служба</b>	<b>Содержание</b>		<b>ОК2, ОК4, ОК6, ОК8</b>	Уо 02.01 Уо 02.02 Уо 02.03 Уо 02.04 Уо 02.05 Уо 02.06 Уо 02.07 Уо 02.08 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 02.01 Зо 02.02 Зо 02.03 Зо 02.04 Зо 04.01 Зо 04.02 Зд 04.01 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	Прохождение военной службы по призыву, по контракту и альтернативная гражданская служба Организация прохождения военной службы по призыву, по контракту и альтернативная гражданская служба. Правила приема в военные учебные заведения.	2		
<b>Тема 3.7 Права и обязанности</b>	<b>Содержание</b>			Уо 03.01 Уо 03.02
	Права и обязанности военнослужащих. Обязанности	2	<b>ОК3, ОК4, ОК6,</b>	

<b>военнослужащих</b>	военнослужащих и их права. Качества личности военнослужащего как защитника Отечества. Боевые традиции, ритуалы ВС РФ. Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений. Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений. Войсковое товарищество – боевая традиция Российской армии и флота.		<b>ОК7</b>	Уо 03.03 Уо 03.04 Уо 03.05 Уо 03.06 Уо 03.07 Уо 03.08 Уо 03.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 07.01 Уо 07.02 Уо 07.03 Зо 03.01 Зо 03.02 Зо 03.03 Зо 03.04 Зо 03.05 Зо 03.06 Зо 03.07 Зо 04.01 Зо 04.02 Зд 04.01 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 07.01 Зо 07.02 Зо 07.03 Зо 07.04 Зо 07.05
<b>Тема 3.8 Воинская дисциплина, единоначалие. Уголовная</b>	<b>Содержание</b> Высокая воинская дисциплина, верность воинскому долгу и военной присяге, готовность в любую минуту встать на защиту свободы, независимости конституционного строя в России, народа и Отечества, любовь к Родине. Военнослужащий – подчиненный.	2	<b>ОК1, ОК2, ОК6, ОК8</b>	Уо 01.01 Уо 01.02 Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05

<b>ответственность за воинские преступления</b>	<p>Строгое соблюдение, выполнение требований Конституции и законов Российской Федерации, выполнение требования воинских уставов, приказов командиров и начальников. Единоначалие. Основной принцип строительства Вооруженных Сил Российской Федерации. Воинская дисциплина. Сущность и значение дисциплины. 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, самовольная отлучка и оставление части.</p>			Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 02.01 Уо 02.02 Уо 02.03 Уо 02.04 Уо 02.05 Уо 02.06 Уо 02.07 Уо 02.08 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 02.01 Зо 02.02 Зо 02.03 Зо 02.04 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
<b>Раздел 4. Основы медицинских знаний</b>		<b>18</b>		
<b>Тема 4.1. Правовые основы</b>	<b>Содержание</b> Правовые основы оказания первой медицинской помощи.	2	<b>ОК1, ОК2</b>	Уо 01.01 Уо 01.02

<b>оказания первой медицинской помощи</b>	Цели , задачи и общие принципы оказания первой медицинской помощи пострадавшему. ФЗ «об основах охраны здоровья граждан РФ» Общие правила оказания первой помощи			Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 02.01 Уо 02.02 Уо 02.03 Уо 02.04 Уо 02.05 Уо 02.06 Уо 02.07 Уо 02.08 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 02.01 Зо 02.02 Зо 02.03 Зо 02.04
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
<b>Тема 4.2. Первая помощь при травмах различных областей тела</b>	<b>Содержание</b> Первая помощь при травмах различных областей тела. Правила первой помощи при ранениях. Виды ран. Правила наложения повязок различных типов .Основные понятие десмургии. Виды повязок и травмы при которых они накладываются.	2	<b>ОК3, ОК6,ОК7</b>	Уо 03.01 Уо 03.02 Уо 03.03 Уо 03.04 Уо 03.05 Уо 03.06 Уо 03.07 Уо 03.08 Уо 03.09 Уо 06.01 Уо 06.02

				Уо 07.01 Уо 07.02 Уо 07.03 Зо 03.01 Зо 03.02 Зо 03.03 Зо 03.04 Зо 03.05 Зо 03.06 Зо 03.07 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 07.01 Зо 07.02 Зо 07.03 Зо 07.04 Зо 07.05
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
<b>Тема 4.3. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга, при переломах и электротравме</b>	<b>Содержание</b> Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга, при переломах и электротравме. Признаки сотрясения и ушиба головного мозга. Оказание первой помощи. Виды переломов, признаки переломов, оказание помощи. Признаки электротравмы, оказание помощи при электротравме.	2	<b>ОК3, ОК6, ОК7</b>	Уо 03.01 Уо 03.02 Уо 03.03 Уо 03.04 Уо 03.05 Уо 03.06 Уо 03.07 Уо 03.08 Уо 03.09 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 07.01 Уо 07.02 Уо 07.03 Зо 03.01 Зо 03.02 Зо 03.03 Зо 03.04

				3o 03.05 3o 03.06 3o 03.07 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03 3o 07.01 3o 07.02 3o 07.03 3o 07.04 3o 07.05
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 4.4. Первая медицинская помощь при синдроме длительного сдавливания и закрытых повреждениях (ушибах, вывихах,)</b>	<b>Содержание</b> Первая медицинская помощь при синдроме длительного сдавливания и закрытых повреждениях (ушибах, вывихах,) Правила оказания первой помощи при сдавливании, вывихах, ушибах. Признаки вывиха и ушиба, оказание помощи	2	<b>ОК3, ОК6, ОК7</b>	Уо 03.01 Уо 03.02 Уо 03.03 Уо 03.04 Уо 03.05 Уо 03.06 Уо 03.07 Уо 03.08 Уо 03.09 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 07.01 Уо 07.02 Уо 07.03 3o 03.01 3o 03.02 3o 03.03 3o 03.04 3o 03.05 3o 03.06 3o 03.07 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03 3o 07.01

				3o 07.02 3o 07.03 3o 07.04 3o 07.05
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
<b>Тема 4.5. Первая помощь при наружных кровотечениях</b>	<b>Содержание</b>		<b>ОК3, ОК6, ОК7</b>	Уо 03.01
	Первая помощь при наружных кровотечениях. Виды кровотечений, признаки. Оказание первой помощи.	2		Уо 03.02 Уо 03.03 Уо 03.04 Уо 03.05 Уо 03.06 Уо 03.07 Уо 03.08 Уо 03.09 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 07.01 Уо 07.02 Уо 07.03 3o 03.01 3o 03.02 3o 03.03 3o 03.04 3o 03.05 3o 03.06 3o 03.07 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03 3o 07.01 3o 07.02 3o 07.03 3o 07.04 3o 07.05
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
<b>Тема 4.6.</b>	<b>Содержание</b>		<b>ОК3, ОК6,</b>	Уо 03.01

<b>Первая помощь при воздействии на человека высоких и низких температур</b>	Отработка методов наложения повязок при различных повреждениях .Первая помощь при воздействии на человека высоких и низких температур. Первая помощь при ожогах и при воздействии высоких температур. Предупреждение развития перегрева. Тепловой удар.	2	<b>ОК7,ОК8</b>	Уо 03.02 Уо 03.03 Уо 03.04 Уо 03.05 Уо 03.06 Уо 03.07 Уо 03.08 Уо 03.09 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 07.01 Уо 07.02 Уо 07.03 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 03.01 Зо 03.02 Зо 03.03 Зо 03.04 Зо 03.05 Зо 03.06 Зо 03.07 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 07.01 Зо 07.02 Зо 07.03 Зо 07.04 Зо 07.05 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	<b>ОК3, ОК6,ОК7</b>	Уо 03.01
	Практическое занятие №3 Первая помощь при тепловом ударе и воздействии низких	2		Уо 03.02 Уо 03.03

	температур			Уо 03.04 Уо 03.05 Уо 03.06 Уо 03.07 Уо 03.08 Уо 03.09 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 07.01 Уо 07.02 Уо 07.03 Зо 03.01 Зо 03.02 Зо 03.03 Зо 03.04 Зо 03.05 Зо 03.06 Зо 03.07 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 07.01 Зо 07.02 Зо 07.03 Зо 07.04 Зо 07.05
<b>Тема 4.7. Первая помощь при отсутствии сознания и кровообращения</b>	<b>Содержание</b> Первая помощь при отсутствии сознания и кровообращения. Признаки отсутствия сознания и кровообращения. Признаки жизни и признаки смерти. Средства и способы транспортировки пострадавших. Важность правильной транспортировки пострадавших. Способы транспортировки в зависимости от вида и характера травмы. Основные положения пострадавших при транспортировке. Основные ошибки спасателей при транспортировке.	2	<b>ОК3, ОК6, ОК7, ОК8</b>	Уо 03.01 Уо 03.02 Уо 03.03 Уо 03.04 Уо 03.05 Уо 03.06 Уо 03.07 Уо 03.08 Уо 03.09 Уо 06.01 Уо 06.02

				Уо 07.01 Уо 07.02 Уо 07.03 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 03.01 Зо 03.02 Зо 03.03 Зо 03.04 Зо 03.05 Зо 03.06 Зо 03.07 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 07.01 Зо 07.02 Зо 07.03 Зо 07.04 Зо 07.05 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
<b>Тема 4.8 Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика</b>	<b>Содержание</b>		<b>ОК1, ОК2, ОК8</b>	Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 02.01 Уо 02.02 Уо 02.03 Уо 02.04 Уо 02.05
	Основные понятия инфекционных заболеваний. Влияние инфекционных заболеваний на жизнедеятельности человека.	2		

				Уо 02.06 Уо 02.07 Уо 02.08 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 02.01 Зо 02.02 Зо 02.03 Зо 02.04 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
<b>Итоговое занятие. Дифф.зачет</b>		<b>2</b>		
<b>Всего:</b>		<b>68</b>		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

- кабинет «Безопасности жизнедеятельности и охраны труда»

Перечень основного оборудования кабинета:

1. Доска аудиторная ДК-12 – 1 шт.
2. Системный блок Р4-2,40 - 1 шт.
3. Монитор 15" Samsung 510N – 1 шт.
4. Демонстрационный комплекс «ОБЖ" (85) – 1 шт.
5. Плакаты по дисциплине «Основы безопасности» - 10 шт.

Перечень основного оборудования кабинета:

#### «Стрелковый тир»

1. Макет ММГ - АК 105 – 1 шт.
2. Макет ММГ АК-74 – 1 шт.
3. Пистолет пневматический – 1 шт.
4. Пистолет МР-654 кл.4,5 – 1 шт.
5. Макет огнетушителя ОП-5 – 1 шт.
6. Аптечка АИ-2 – 1 шт.
7. Противогаз ГП-5 -5 шт.
8. Респиратор Р-2 -5 шт.

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

#### 3.2.1. Основные печатные издания

1. Микрюков, В.Ю. Основы безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебник для СПО / В.Ю. Микрюков — М.: КноРус, 2020. — 290 с. — Режим доступа: <https://knorus.ru/book/>

2. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.]; под общ. ред. В. П. Соломина. — М.: Издательство Юрайт, 2023. — 399 с. — (Профессиональное образование). — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/>

#### Дополнительная:

1. Каракеян, В.И. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / В.И. Каракеян, И.М. Никулина. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2023. — 313 с. (Профессиональное образование). — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/>

2. Родионова, О. М. Медико-биологические основы безопасности [Электронный ресурс]: учебник для СПО / О. М. Родионова, Д. А. Семенов. — М.: Издательство Юрайт, 2023. — 341 с. — (Профессиональное образование) — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/>

#### 3.2.2. Основные электронные издания

1. Общевоинские уставы Вооруженных Сил РФ (ред. 2013 г.) — Ростов н/Д, 2013 <http://anty-crim.boxmail.biz> Искусство выживания

2. <http://www.hsea.ru> Первая медицинская помощь

3. <http://www.meduhod.ru> Портал детской безопасности

4. <http://www.spas-extreme.ru> Россия без наркотиков
5. <http://www.obzh.info> информационный веб-сайт (обучение и воспитание основам безопасности жизнедеятельности).
6. <http://www.school-obz.org/> Информационно-методическое издание по основам безопасности жизнедеятельности
7. <http://kombat.com.ua/stat.html> Статьи по выживанию в различных экстремальных условиях
8. <http://www.novgorod.fio.ru/projects/Project1132/index.htm> Автономное существование в природе – детям
9. <http://www.mnr.gov.ru> Министерство природных ресурсов и экологии Российской Федерации (Минприроды России)
10. <https://www.gosnadzor.ru> Федеральная служба по экологическому, технологическому и атомному надзору (Ростехнадзор)
11. <http://www.mchs.gov.ru> Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС России)
12. <http://www.mzsrrf.ru> Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России)
13. <http://www.rostrud.info> Федеральная служба по труду и занятости (Роструд)
14. <http://www.gsen.ru> Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор)
15. <http://www.safety.ru> ОАО НТЦ «Промышленная безопасность».
16. <http://www.risot.safework.ru> Российская Информационная Система Охраны Труда (РИСОТ)
17. <http://www.mspsng.org> Межгосударственный совет по промышленной безопасности
18. <http://www.ilo.org> Международная организация труда (МОТ)

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

<i>Результаты обучения<sup>2</sup></i>	<i>Типы оценочных мероприятий</i>	<i>Методы и формы оценки</i>
<p>владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе.</p> <p><b>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:</b></p>	<p>составление опорного конспекта</p> <p>решение разноуровневых задач</p> <p>защита промежуточных результатов выполнения проектного задания</p> <p>оценка выполнения практических работ</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Зачет</p> <p>Наблюдение и анализ</p> <p>самостоятельная работа</p> <p>тестирование</p>

<p>для ведения здорового образа жизни; развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы; вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи.</p>		
<p>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 природного и техногенного характера; основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу; состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации; 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</p>	<p>составление опорного конспекта</p> <p>решение разноуровневых задач</p> <p>защита промежуточных результатов выполнения проектного задания</p> <p>оценка выполнения практических работ</p>	<p>Тестирование</p> <p>Теоретические занятия</p> <p>Практические занятия</p> <p>Зачет</p>

службы; требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника; предназначение, структуру и задачи РСЧС; предназначение, структуру и задачи гражданской обороны.		
--	--	--

## Рецензия

на рабочую программу дисциплины « ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ » для специальности 23.02.06 «Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (локомотивы) », составленную преподавателем Тамбовского техникума железнодорожного транспорта-филиала РГУПС Мишаниным С.В.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования на основе примерной программы учебной дисциплины « Основы безопасности жизнедеятельности».

Содержание рабочей программы включает: паспорт программы учебной дисциплины, структуру и содержание, условия реализации, контроль и оценку результатов освоения учебной дисциплины.

Содержание учебной дисциплины разбито на логически завершенные дидактические единицы, изучение которых заканчивается определенным видом контроля, что дает возможность рассредоточить в течение семестра контрольные мероприятия, стимулируя студентов к регулярной работе на протяжении всего периода обучения. Содержание материала направлено на коррекцию и совершенствование навыков, умений обучающихся с учетом профиля профессионального образования. Грамотная последовательность разделов и тем дает возможность студентам получить устойчивые знания.

В программе учтена специфика учебного заведения и отражена практическая направленность курса. Тематический план дисциплины отражает все основные разделы и темы, распределение аудиторных часов соответствует объему рассматриваемых вопросов.

Таким образом, представленная на рецензию рабочая программа учебной дисциплины отвечает требованиям к базовому уровню подготовки обучающихся по данной дисциплине и может быть рекомендована для планирования работы.

Рецензент: преподаватель высшей категории ТаТЖТ филиала РГУПС

Н.Б.Глущенко

## Рецензия

на рабочую программу дисциплины « ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ » для специальности «Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (локомотивы) », составленную преподавателем Тамбовского техникума железнодорожного транспорта-филиала РГУПС Мишаниным С.В.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования на основе примерной программы учебной дисциплины « Основы безопасности жизнедеятельности». Содержание рабочей программы включает: паспорт программы учебной дисциплины, структуру и содержание, условия реализации, контроль и оценку результатов освоения учебной дисциплины.

Программа содержит требования к подготовке специалистов, приведена структура дисциплины, ее значение и роль. Приведены методические указания по организации образовательного процесса.

Основной структурной особенностью программы является ее профессиональная направленность. В курс изучения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» включены разделы: чрезвычайные ситуации мирного и военного времени и организация защиты населения, основы военной службы, основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Логическая последовательность разделов и тем дает возможность студентам получить устойчивые знания: в области чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени, оказания помощи при чрезвычайных ситуациях, основах военной службы. Содержание материала направлено на коррекцию и совершенствование навыков, умений обучающихся с учетом профиля профессионального образования. В рабочей программе отдельно выделяется самостоятельная работа студентов: определены время, тематика и ее виды. Темы, выносимые на самостоятельное изучение студентами, позволяют систематизировать, закрепить и расширить полученные теоретические знания и практические умения студентов по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности».

Рабочая программа направлена на формирование у обучающихся основных компетенций: осуществлять поиск и использование информации необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития, коммуникативной и учебно-познавательной деятельности.

Тематический план дисциплины отражает все основные разделы и темы, распределение аудиторных часов соответствует объему рассматриваемых вопросов.

В целом программа отвечает требованиям к базовому уровню подготовки обучающихся по данной дисциплине и рекомендуется как типовая.

Рецензент:

Преподаватель-организатор ОБЖ  
ТОГАПОУ «Колледж техники и  
технологии наземного транспорта  
имени М.С. Солнцева»

\_\_\_\_\_ С.В. Афанасьев