

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»  
(РУТ (МИИТ))**

**МОСКОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ТРАНСПОРТА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД.07 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**по специальности**  
23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Москва 2022

ОДОБРЕНА  
Предметной (цикловой) комиссией  
Физической культуры  
Протокол от 24.02.2022 № 7  
Председатель

  
Е.Р. Титова

ОДОБРЕНА  
Предметной (цикловой) комиссией  
23.02.01 «Организация перевозок на  
железнодорожном транспорте (по видам)»  
Протокол от 24.02.2022 № 7

Председатель

  
Г.В. Засорина

СОГЛАСОВАНО  
зав. методическим кабинетом  
  
К.В. Ломакина  
«24» февраля 2022год

Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного стандарта  
среднего общего образования от 17 мая 2012  
года № 413 и в соответствии с Федеральным  
государственным образовательным  
стандартом среднего профессионального  
образования по специальности 23.02.01  
«Организация перевозок на железнодорожном  
транспорте (по видам)» от 22 апреля 2014г. №  
376

УТВЕРЖДАЮ  
Первый заместитель директора МКТ

  
Т.В. Сухарева  
« 24 » февраля

**Составители:**

Титова Е.Р. преподаватель МКТ  
Жилевич С.В.- преподаватель МКТ

**Рецензенты:**

Румянцев Д.Н. - преподаватель МКТ

Семенова И.В. – преподаватель - организатор ОБЖ ГБОУ Школа № 222

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|   |                   |
|---|-------------------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br/>ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>   | <b>стр.<br/>4</b> |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ<br/>ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>   | <b>8</b>          |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br/>ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>   | <b>17</b>         |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br/>ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ<br/>ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> | <b>18</b>         |

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.07 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

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

ОУД.07 «Основы безопасности жизнедеятельности» является частью обязательной предметной области «Основы безопасности жизнедеятельности» федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО). В соответствии с учебным планом дисциплина изучается в рамках общеобразовательной подготовки и входит в перечень базовых учебных дисциплин.

Реализация общеобразовательной учебной дисциплины (далее – ОУД) ОУД 06 «Физическая культура» осуществляется в пределах образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 23.02.01 Организация перевозок на железнодорожном транспорте (по видам) в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 17.05.2012 №413, ФГОС СПО по специальности 23.02.01 «Организация перевозок на железнодорожном транспорте»(по видам) от 22 апреля 2014г. № 376 и примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28.06.2016 N 2/16-з).

## **1.2. Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины**

### **1.2.1. Личностные результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины**

Рабочая программа ОУД «Основы безопасности жизнедеятельности» направлена на создание условий для достижения обучающимися следующих личностных результатов освоения образовательной программы в соответствии с ФГОС СОО:

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;

– освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера

### **1.2.2 Метапредметные результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины**

Рабочая программа «Основы безопасности жизнедеятельности» направлена на создание условий для достижения обучающимися следующих метапредметных результатов освоения образовательной программы в соответствии с ФГОС СОО:

– овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;

– овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;

– формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;

– приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;

– развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;

– формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли вовремя и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;

– формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;

– развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

– формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;

– развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;

- освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;

- приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;

- формирование установки на здоровый образ жизни;

- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки

### **1.2.3 Предметные результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины**

- сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;

- знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;

- сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;

- сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

- знание распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

- знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т.д.);

- знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

- умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;

- умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

- знание основ обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка;

– знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

– владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

### **1.3 Профильная составляющая (направленность) общеобразовательной учебной дисциплины**

Изучение дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» осуществляется в рамках ППСЗ с учетом профессиональной направленности специальности 23.02.01 «Организация перевозок на железнодорожном транспорте» (по видам) за счёт межпредметных связей с дисциплинами профессионального учебного цикла.

Кроме того, профильная составляющая находит свое отражение в организации самостоятельной работы обучающихся при составлении диалогов по образцу, написании рефератов и подготовке сообщений с использованием информации профессиональных учебных и периодических изданий, ЭОР, сайтов.

## 2. Структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины

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

| Вид учебной работы  | Объем часов |
|---|-------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                      | <b>115</b>  |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>           | <b>78</b>   |
| в том числе:  |             |
| лабораторные занятия  | -           |
| практические занятия  | 40          |
| контрольные работы  | -           |
| курсовая работа (проект)  | -           |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                | <b>37</b>   |
| в том числе:  |             |
| выполнение домашней работы  | 22          |
| конспектирование  | 2           |
| подготовка сообщений, докладов и рефератов                        | 8           |
| работа с учебной литературой, справочниками, интернет-источниками | 5           |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета       |             |



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

| Наименование разделов и тем                           | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся  | Кол-во часов | *Уровень освоения |
|---|--|--------------|-------------------|
| 1   | 2  | 3            | 4                 |
| <b>Введение</b>                                       | Актуальность изучения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», цели и задачи дисциплины. Основные теоретические положения дисциплины, определения терминов «среда обитания», «биосфера», «опасность», «риск», «безопасность».                                   | 1/1          | <b>1</b>          |
|   | <b>Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья населения</b>   |              |                   |
| <b>Тема 1.1 Здоровье и здоровый образ жизни</b>       | <b>Содержание учебного материала</b><br>Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни - основа укрепления и сохранения личного здоровья человека и общества   | 1/2          | 2                 |
|   | <b>Практическое занятие 1</b><br>Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки   | 2/4          | 3                 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>проработка конспекта занятия, повторение пройденного на занятии материала Подготовка докладов.  | 2            |                   |
|   | <b>Домашняя работа</b><br>Микрюков В.Ю. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник / Микрюков В.Ю. — Москва: КноРус, 2021. — 290 с. — ISBN 978-5-406-08164-8. — URL: <a href="https://book.ru/book/93921">https://book.ru/book/93921</a> Стр. 25 ответить на вопросы.. |              |                   |
| <b>Тема 1.2. Факторы, укрепляющие здоровье</b>        | <b>Практическое занятие 2</b><br>Значение двигательной активности для здоровья человека.   | 2/6          | 3                 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Вид внеаудиторной самостоятельной работы: проработка конспекта занятия, повторение пройденного на занятии материала   | 1            |                   |
|   | <b>Домашняя работа:</b> Оформить отчет   |              |                   |
| <b>Тема 1.3. Влияние окружающей среды на здоровье</b> | <b>Содержание учебного материала</b><br>Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных форм.   | 2/8          | 2                 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Проработка конспекта занятия, повторение пройденного на занятии материала   | 1            |                   |
|   | <b>Домашняя работа</b><br>Повторить конспект, выполнить реферат на тему: Влияние окружающей среды на здоровье человека   |              |                   |

|  |   |      |   |
|--|---|------|---|
| <b>Тема 1.4. Вредные привычки</b>  | <b>Содержание учебного материала</b><br>Вредные привычки Алкоголь и его влияние на здоровье человека. Курение и его влияние на состояние здоровья. Наркотики, наркомания и токсикомания. Социальные последствия пристрастия к наркотикам.   | 2/10 | 2 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Проработка конспекта занятия, повторение пройденного на занятии материала. Подготовка доклада.   | 1    |   |
|  | <b>Домашняя работа</b><br>Микрюков В.Ю. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник / Микрюков В.Ю. — Москва: КноРус, 2021. — 290 с. — ISBN 978-5-406-08164-8. — URL: <a href="https://book.ru/book/93921">https://book.ru/book/93921</a> Стр 37 ответить на вопросы, подготовка докладов                      |      |   |
| <b>Тема 1.5. Безопасность дорожного движения</b>                           | <b>Практическое занятие 3</b><br>Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения   | 2/12 | 3 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Проработка конспекта занятия, повторение пройденного на занятии материала. Подготовка презентаций  | 1    |   |
|  | <b>Домашняя работа:</b> оформить отчет  |      |   |
| <b>Тема 1.6. Репродуктивное здоровье</b>                                   | <b>Содержание учебного материала</b><br>Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Социальная роль женщины в современном обществе. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, влияющие на него. Здоровый образ жизни — необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья | 2/14 | 2 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Проработка конспекта занятия, повторение пройденного на занятии материала  | 1    |   |
|  | <b>Домашняя работа</b><br>Проработка конспекта занятия, повторение пройденного на занятии материала   |      |   |
| <b>Тема 1.7. Правовые основы семьи</b>                                     | <b>Практическое занятие 4</b><br>Семья в современном обществе   | 2/16 | 3 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Проработка конспекта занятия, повторение пройденного на занятии материала  | 1    |   |
|  | <b>Домашняя работа:</b> оформить отчет  |      |   |
|  | <b>Раздел 2 Государственная система обеспечения безопасности населения</b>  |      |   |
| <b>Тема 2.1. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера</b> | <b>Практическое занятие 5</b><br>Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера  | 2/18 | 3 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Подготовка к защите отчетов по практическим занятиям. Подготовка презентации   | 1    |   |
|  | <b>Домашняя работа:</b> Оформить отчет  |      |   |
|  | <b>Практическое занятие 6</b><br>Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера  | 2/20 | 3 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 1    |   |

|  |   |      |   |
|--|---|------|---|
|  | Подготовка к защите отчетов по практическим занятиям  |      |   |
|  | <b>Домашняя работа:</b> Оформить отчет  |      |   |
|  | <b>Практическое занятие 7</b><br>Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии.   | 2/22 | 3 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Подготовка к защите отчетов по практическим занятиям Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций.   | 1    |   |
|  | <b>Домашняя работа:</b> Оформить отчет  |      |   |
|  | <b>Практическое занятие 8</b><br>Изучение и обработка моделей поведения в ЧС на транспорте.   | 2/24 | 3 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Подготовка к защите отчетов по практическим занятиям   | 1    |   |
|  | <b>Домашняя работа:</b> Оформить отчет  |      |   |
| <b>Тема 2.2. Организация инженерной защиты населения</b>                       | <b>Содержание учебного материала</b><br>Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Инженерная защита, виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях.   | 2/26 | 2 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Проработка конспекта занятия, повторение пройденного на занятии материала, подготовка докладов.  | 1    |   |
|  | <b>Домашняя работа</b><br>Микрюков В.Ю. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник / Микрюков В.Ю. — Москва: КноРус, 2021. — 290 с. — ISBN 978-5-406-08164-8. — URL: <a href="https://book.ru/book/93921">https://book.ru/book/93921</a> выполнить конспект   |      |   |
| <b>Тема 2.3. Аварийно - спасательные и другие неотложные работы в зонах ЧС</b> | <b>Содержание учебного материала</b><br>Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после их пребывания в зонах заражения.  | 2/28 | 3 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Проработка конспекта занятия, повторение пройденного на занятии материала.   | 1    |   |
|  | <b>Домашняя работа</b><br>Микрюков В.Ю. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник / Микрюков В.Ю. — Москва: КноРус, 2021. — 290 с. — ISBN 978-5-406-08164-8. — URL: <a href="https://book.ru/book/93921">https://book.ru/book/93921</a> стр. 111-115 конспект  |      |   |
| <b>Тема 2.4. Обучение населения защите от ЧС</b>                               | <b>Содержание учебного материала</b><br>Обучение населения защите от ЧС. Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, ее предназначение | 2/30 | 2 |

|  |   |      |   |
|--|---|------|---|
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Проработка конспекта занятия, повторение пройденного на занятии материала  | 1    |   |
|  | <b>Домашняя работа</b><br>Микрюков В.Ю. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник / Микрюков В.Ю. — Москва: КноРус, 2021. — 290 с. — ISBN 978-5-406-08164-8. — URL: <a href="https://book.ru/book/93921">https://book.ru/book/93921</a> стр.175 ответить на вопросы                          |      |   |
| <b>Тема 2.5. Государственные службы по охране безопасности граждан</b>     | <b>Практическое занятие 9</b><br>Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан   | 2/32 | 3 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Проработка конспекта занятия, повторение пройденного на занятии материала  | 1    |   |
|  | <b>Домашняя работа:</b> Оформить отчет  |      |   |
|  | <b>Практическое занятие 10</b><br>Законодательные и нормативно правовые акты РФ в области обеспечения безопасности, общества и государства.   | 2/34 | 3 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Изучить другие государственные службы в области безопасности. Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени. Проработка конспекта занятия, повторение пройденного на занятии материала. | 1    |   |
|  | <b>Домашняя работа:</b> Оформить отчет  |      |   |
|  | <b>Раздел 3 Основы обороны государства и воинская обязанность</b>   |      |   |
| <b>Тема 3.1 Вооруженные Силы российской Федерации на современном этапе</b> | <b>Содержание учебного материала</b><br>История создания Вооруженных сил России.<br>Советские Вооруженные Силы  | 2    | 2 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Проработка конспекта занятия, повторение пройденного на занятии материала  | 1    |   |
|  | <b>Домашняя работа:</b><br>Микрюков В.Ю. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник / Микрюков В.Ю. — Москва: КноРус, 2021. — 290 с. — ISBN 978-5-406-08164-8. — URL: <a href="https://book.ru/book/93921">https://book.ru/book/93921</a> стр. 219-221 конспект                               |      |   |
| <b>Тема 3.2. Структура Вооруженных Сил</b>                                 | <b>Практическое занятие 11</b><br>Организационная структура Вооруженных сил РФ.   | 2/4  | 3 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Подготовка к защите отчетов по практическим занятиям. Подготовка презентаций   | 1    |   |
|  | <b>Домашняя работа:</b> Оформить отчет  |      |   |
| <b>Тема 3.3. Воинская обязанность.</b>                                     | <b>Содержание учебного материала</b><br>Основные понятия о воинской обязанности. Организация воинского учета и его предназначения   | 2/6  | 2 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Проработка конспекта занятия, повторение пройденного на занятии материала  | 1    |   |
|  | <b>Домашняя работа</b><br>Микрюков В.Ю. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник / Микрюков В.Ю. — Москва: КноРус, 2021. — 290 с. — ISBN 978-5-406-08164-8. — URL: <a href="https://book.ru/book/93921">https://book.ru/book/93921</a>  |      |   |

|  |   |      |   |
|--|---|------|---|
|  | <a href="https://book.ru/book/93921">https://book.ru/book/93921</a> Стр. 256 ответить на вопросы  |      |   |
| <b>Тема 3.4. Подготовка граждан к военной службе</b>     | <b>Практическое занятие 12</b><br>Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих.  | 2/8  | 3 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Проработка конспекта занятия, повторение пройденного на занятии материала, подготовка докладов   | 1    |   |
|  | <b>Домашняя работа</b><br>Оформить отчет  |      |   |
| <b>Тема 3.5. Призыв на военную службу</b>                | <b>Содержание учебного материала</b><br>Основные условия прохождения военной службы. Требования и сроки.  | 2/10 | 2 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Проработка конспекта занятия, повторение пройденного на занятии материала  | 1    |   |
|  | <b>Домашняя работа</b><br>Микрюков В.Ю. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник / Микрюков В.Ю. — Москва: КноРус, 2021. — 290 с. — ISBN 978-5-406-08164-8. — URL: <a href="https://book.ru/book/93921">https://book.ru/book/93921</a> Стр 267. ответить на вопросы |      |   |
| <b>Тема 3.6. Прохождение военной службы по контракту</b> | <b>Практическое занятие 13</b><br>Прохождение военной службы по контракту. Требования предъявляемые для ее прохождения  | 2/12 | 3 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Проработка конспекта занятия, повторение пройденного на занятии материала, подготовка докладов   | 1    |   |
|  | <b>Домашняя работа</b><br>Оформить отчет  |      |   |
| <b>Тема 3.7. Альтернативная гражданская служба</b>       | <b>Практическое занятие 14</b><br>Альтернативная гражданская служба. Требования, предъявляемые для ее прохождения   | 2/14 | 3 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>проработка конспекта занятия, повторение пройденного на занятии материала  | 1    |   |
|  | <b>Домашняя работа:</b> Оформить отчет  |      |   |
| <b>Тема 3.8. Качества личности военнослужащего</b>       | <b>Практическое занятие 15</b><br>Военнослужащий- защитник своего отечества. Честь и достоинство воина Вооруженных Сил России.  | 2/16 | 3 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>проработка конспекта занятия, повторение пройденного на занятии материала  | 1    |   |
|  | <b>Домашняя работа:</b> Оформить отчет  |      |   |
| <b>Тема 3.9. Военная дисциплина и ответственность</b>    | <b>Содержание учебного материала</b><br>Общие права и обязанности военнослужащих. Военная дисциплина, ее сущность и назначение. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная , уголовная)  | 2/18 | 2 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 1    |   |
|  | Проработка конспекта занятия, повторение пройденного на занятии материала   |      |   |
|  | <b>Домашняя работа:</b> Микрюков В.Ю. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник /  |      |   |

|   |   |      |   |
|---|---|------|---|
|   | Микрюков В.Ю. — Москва: КноРус, 2021. — 290 с. — ISBN 978-5-406-08164-8. — URL: <a href="https://book.ru/book/93921">https://book.ru/book/93921</a> стр. 256 ответить на вопросы  |      |   |
| <b>Тема 3.10. Как стать офицером Российской армии</b>               | <b>Содержание учебного материала</b><br>Военные образовательные учреждения  | 2/20 | 2 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Проработка конспекта занятия, повторение пройденного на занятии материала  | 1    |   |
|   | <b>Домашняя работа:</b> Микрюков В.Ю. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник / Микрюков В.Ю. — Москва: КноРус, 2021. — 290 с. — ISBN 978-5-406-08164-8. — URL: <a href="https://book.ru/book/93921">https://book.ru/book/93921</a> Стр. 248 ответить на вопросы                   |      |   |
| <b>Тема 3.11. Боевые традиции Вооруженных Сил</b>                   | <b>Содержание учебного материала</b><br>«Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации».   | 2/22 | 2 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Проработка конспекта занятия, повторение пройденного на занятии материала. Подготовка презентаций  | 1    |   |
|   | <b>Домашняя работа:</b> выполнить реферат на тему: Боевые традиции ВС РФ  |      |   |
| <b>Тема 3.12. Ритуалы Вооруженных Сил</b>                           | <b>Содержание учебного материала</b><br>Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения боевого знамени воинской части. Вручение личному составу вооружения и военной техники. Проводы военнослужащих, уволенных в запас или отставку. | 2/24 | 2 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Проработка конспекта занятия, повторение пройденного на занятии материала. Подготовка презентаций  | 1    |   |
|   | <b>Домашняя работа:</b> Микрюков В.Ю. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник / Микрюков В.Ю. — Москва: КноРус, 2021. — 290 с. — ISBN 978-5-406-08164-8. — URL: <a href="https://book.ru/book/93921">https://book.ru/book/93921</a> 270-273 конспект                               |      |   |
|   | <b>Раздел 4 Основы медицинских знаний</b>   |      |   |
| <b>Тема 4.1. Понятие первой помощи</b>                              | <b>Содержание учебного материала</b><br>Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан РФ».  | 2/26 | 2 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Проработка конспекта занятия, повторение пройденного на занятии материала  | 1    |   |
|   | <b>Домашняя работа</b><br>Повторить конспект  |      |   |
| <b>Тема 4.2. Понятие травм и их виды</b>                            | <b>Практическое занятие 16</b><br>Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок и мышц, вывихах и переломах.   | 2/28 | 3 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Проработка конспекта занятия, повторение пройденного на занятии материала. Подготовка презентаций   | 1    |   |
|   | <b>Домашняя работа:</b> Оформить отчет  |      |   |
| <b>Тема 4.3. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания</b> | <b>Практическое занятие 17</b><br>Оказание первой доврачебной при синдром длительного сдавливания   | 2/30 | 3 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Проработка конспекта занятия, повторение пройденного на занятии материала.   | 1    |   |

|   |  |      |   |
|---|--|------|---|
|   | <b>Домашняя работа:</b> Оформить отчет   |      |   |
| <b>Тема 4.4. Понятие и виды кровотечений</b>  | <b>Содержание учебного материала</b><br>Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях и ранениях.   | 2/32 | 2 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Проработка конспекта занятия, повторение пройденного на занятии материала   | 1    |   |
|   | <b>Домашняя работа</b> Микрюков В.Ю. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник / Микрюков В.Ю. — Москва: КноРус, 2021. — 290 с. — ISBN 978-5-406-08164-8. — URL: <a href="https://book.ru/book/93921">https://book.ru/book/93921</a> стр. 256 ответить на вопросыСтр .189 ответить на вопросы   |      |   |
| <b>Тема 4.5. Первая помощь при ожогах<br/>Первая помощь при воздействии низких температур</b> | <b>Содержание учебного материала</b><br>Понятие и основные виды и степени ожогов. Первая помощь при ожогах. Основные признаки теплового удара. Первая помощь при воздействии низких температур. Последствия воздействия низких температур на организм человека. Основные степени отморожений.        | 2/34 | 2 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Проработка конспекта занятия, повторение пройденного на занятии материала. Конспект по теме: Предупреждение развития перегревов. Воздействие ультрафиолетовых лучей на человека.  | 1    |   |
|   | <b>Домашняя работа:</b> Микрюков В.Ю. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник / Микрюков В.Ю. — Москва: КноРус, 2021. — 290 с. — ISBN 978-5-406-08164-8. — URL: <a href="https://book.ru/book/93921">https://book.ru/book/93921</a> стр. 256 ответить на вопросы стр 202 ответить на вопросы. |      |   |
| <b>Тема 4.6 Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути</b>          | <b>Практическое занятие18</b><br>Первая помощь при травматическом шоке, попадании инородных тел в пищевод и верхние дыхательные пути.  | 2/36 | 3 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Проработка конспекта занятия, повторение пройденного на занятии материала   | 1    |   |
|   | <b>Домашняя работа:</b> Оформить отчет   |      |   |
| <b>Тема 4.7 Первая помощь при отравлениях</b>   | <b>Практическое занятие 19</b><br>Оказание доврачебной помощи при отравлениях  | 2/38 | 3 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Проработка конспекта занятия, повторение пройденного на занятии материала .Подготовка докладов  | 0.5  |   |
|   | <b>Домашняя работа:</b> Оформить отчет   |      |   |
| <b>Тема 4.8 Первая помощь при отсутствии сознания</b>   | <b>Практическое занятие 20</b><br>Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания   | 2/40 | 3 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Проработка конспекта занятия, повторение пройденного на занятии материала   | 0.5  |   |
|   | <b>Домашняя работа:</b> Оформить отчет   |      |   |
| <b>Тема 4.9 Основные инфекционные болезни</b>   | <b>Содержание учебного материала</b><br>Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Пути передачи возбудителей инфекционных болезней. Индивидуальная и общественная профилактика инфекционных заболеваний.   | 2/42 | 2 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Проработка конспекта занятия, повторение пройденного на занятии материала. Подготовка   | 0.5  |   |

|  |  |      |   |
|--|--|------|---|
|  | докладов   |      |   |
|  | <b>Домашняя работа</b> Микрюков В.Ю. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник / Микрюков В.Ю. — Москва: КноРус, 2021. — 290 с. — ISBN 978-5-406-08164-8. — URL: <a href="https://book.ru/book/93921">https://book.ru/book/93921</a> стр. 256 ответить на вопросы |      |   |
| <b>Тема 4.10</b><br><b>Формирования основ</b><br><b>здорового образа</b><br><b>жизни</b> | Содержание учебного материала<br>Формирование основ здорового образа жизни. Духовность и здоровье семьи.   | 2/44 | 2 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Проработка конспекта занятия, повторение пройденного на занятии материала. Подготовка докладов  | 0,5  |   |
|  | <b>Домашняя работа</b><br>Повторить конспект. Выполнить реферат на тему: Духовность и здоровье семьи   |      |   |
| <b>Всего:</b>  |  | 115  |   |

\*Уровни освоения:

1 – для темы «Введение»

2 – для теоретических занятий

3 – для практических и лабораторных занятий



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

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

Учебная дисциплина ОУД.07 «Основы безопасности жизнедеятельности» реализуется в учебном кабинете Безопасности жизнедеятельности.

Минимально необходимое материально-техническое обеспечение включает в себя:

Рабочее место преподавателя (стол, кресло, персональный компьютер, локальная сеть с выходом в Internet).

Посадочные места на 25 обучающихся

Мультимедийное оборудование: ПК (системный блок – процессор Intel core 2 duo 6300, 1,86 ГГц, ОЗУ 3 Гб, монитор, клавиатура, мышь); мультимедийный проектор MITSUBISHI; звуковая система, экран/

Тренажер для отработки навыков по оказанию первой медицинской помощи при остановке сердца и искусственной вентиляции легких «АННА».

Макет массо-габаритный АК-74 (2 шт.)

Тренажер по оказанию первой медицинской помощи -1шт.

Настенные стенды – 10 шт.

Плакаты – 10 шт.

Носилки для переноски пострадавших – 1 шт.

Противогаз ГП-5 – 1шт.

Респиратор – 2шт.

Доска меловая.

Электронный лазерный тренажер (тир):

- лазерный автомат Калашникова - 1 шт.;
- лазерный пистолет Макарова - 1 шт.;
- лазерная винтовка МР - 2 шт.;
- управляющая программа;
- обучающее программное обеспечение с электронным USB ключом защиты программы:
- лазерное считывающее устройство – 1 шт.
- акустическая система – 1 шт.
- проекционный экран – 1 шт.

Учебно-методическая документация.

Шкафы для хранения учебных материалов

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

#### **Основные источники**

1. Микрюков В.Ю. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник / Микрюков В.Ю. — Москва: КноРус, 2022. — 290 с. — ISBN 978-5-406-08825-8. — URL: <https://book.ru/book/941147> (дата обращения: 02.07.2022).

2. Микрюков, В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник / Микрюков В.Ю. — Москва: КноРус, 2022. — 282 с. — ISBN 978-5-406-09982-7. — URL: <https://book.ru/book/944132> (дата обращения: 02.07.2022).

#### **Дополнительные источники:**

1. Косолапова Н.В. Безопасность жизнедеятельности: учебник / Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. - Москва: КноРус, 2022. — 192 с. — ISBN 978-5-406-09732-8. — URL: <https://book.ru/book/943656> (дата обращения: 02.07.2022).

### **3.3 Сопровождение реализации образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**

Освоение программы может проводиться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее – ДОТ) при наличии объективных уважительных причин и/или обстоятельств непреодолимой силы (форс-мажорных обстоятельств), препятствующих обучающимся и/или преподавателям лично присутствовать при проведении занятия.

В этом случае допускается проводить занятие удаленно в соответствии с расписанием, утвержденным руководителем структурного подразделения на платформах: MS Teams (предпочтительно), Google Classroom, Zoom, Teamlink и прочие (при согласовании с руководством) и прочие (по согласованию с руководством).

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины ОУД.07 «Основы безопасности жизнедеятельности» осуществляется педагогическим работником в процессе проведения аудиторных занятий, что позволяет проверить у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения регламентированы соответствующим фондом оценочных средств (ФОС) по учебной дисциплине ОУД.07 «Основы безопасности жизнедеятельности».

## РЕЦЕНЗИЯ

**на рабочую программу общеобразовательной учебной дисциплины  
ОУД.07 Основы безопасности жизнедеятельности  
специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по  
видам)**

Рабочая программа дисциплины ОУД.07 Основы безопасности жизнедеятельности разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования от 17 мая 2012 года № 413 и в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 23.02.01 Организация перевозок на железнодорожном транспорте (по видам) от 22 апреля 2014г. № 376.

Рабочая программа включает в себя:

- общую характеристику рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины;
- структуру и содержание общеобразовательной учебной дисциплины;
- условия реализации рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины;
- контроль и оценку результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины

Содержание рабочей программы соответствует уровню подготовленности студентов к изучению данной дисциплины.

Рекомендуемая литература соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования.

В целом данная программа отвечает всем требованиям, предъявляемым к знаниям и умениям, которыми должны овладеть обучающиеся специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) и может быть рекомендована к применению в образовательном процессе.

Рецензент

преподаватель МКТ



Румянцев Д.Н.

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу общеобразовательной учебной дисциплины  
ОУД.07 «Основы безопасности жизнедеятельности»  
по специальности 23.02.01 «Организация перевозок и управление на  
транспорте» (по видам)

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования, учебного плана и методических требований к изучению данной дисциплины.

Программа включает в себя:

- общую характеристику рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины;
- структуру и содержание общеобразовательной учебной дисциплины;
- условия реализации рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины;
- контроль и оценку результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины

Рабочая программа содержит 4 раздела: «Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья», «Государственная система обеспечения безопасности населения», «Основы обороны государства и воинская обязанность», «Основы медицинских знаний».

В разделе «Тематический план и содержание общеобразовательной учебной дисциплины Основы безопасность жизнедеятельности» перечень тем и распределение учебных часов выполнен обоснованно, по каждой теме оптимально выбраны дидактические единицы в объеме предложенных учебных часов.

Рекомендуемая литература соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта по специальностям среднего профессионального образования.

В целом программа общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» отвечает всем требованиям, предъявляемым к знаниям и умениям, которыми должны обладать студенты колледжа.



Семенова И.В. преподаватель - организатор ОБЖ