

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Мордовия  
«Саранское музыкальное училище имени Л.П. Кирюкова»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОД.01.07**  
**ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности

**53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов).**  
**Оркестровые струнные инструменты**

углубленная подготовка

**Саранск – 2023**

Рабочая программа учебной дисциплины **ОД.01.07 Основы безопасности жизнедеятельности** разработана на основе требований Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) по специальности: **53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов). Оркестровые струнные инструменты.**

Организация-разработчик: ГБПОУ РМ «Саранское музыкальное училище имени Л.П. Кирюкова»

Разработчики:

**Буянов Михаил Юрьевич** – председатель ПЦК «Общеобразовательные, общегуманитарные и социально-экономические дисциплины», преподаватель ГБПОУ РМ «Саранское музыкальное училище имени Л.П. Кирюкова»

**Миронова Марина Петровна** – заместитель директора по учебной работе ГБПОУ РМ «Саранское музыкальное училище имени Л.П. Кирюкова»

1	Паспорт программы учебной дисциплины	
2	Структура и содержание программы учебной дисциплины	
3	Условия реализации программы учебной дисциплины	
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	
5	Методическое обеспечение программы учебной дисциплины	

## **1. Паспорт программы учебной дисциплины**

## **1.1 Область применения программы**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначена для изучения безопасности жизнедеятельности в профессиональных образовательных организациях СПО, является частью основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) по специальности 53.02.03 «Инструментальное исполнительство (по видам инструментов). Оркестровые струнные инструменты».

## **1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина ОД.01.07 «Основы безопасности жизнедеятельности» изучается в общеобразовательном учебном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

## **1.3 Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины**

Содержание программы направлено на достижение следующих целей и задач:

**Целью** курса является: изучение теории и практики защиты человека от опасных и вредных факторов социального, природного и техногенного происхождения во всех сферах его деятельности для формирования у студентов знаний и умений по защите жизни и здоровья в опасных и чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, а также формирования представления о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности.

### **Задачами курса являются:**

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды как естественной основы безопасности жизни;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения.

### **Требования к уровню освоения содержания дисциплины**

По результатам освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Код компетенций	Содержание компетенций	Результаты обучения
ОК 10	Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности	Знать: о государственной системе защиты населения от ЧС; о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного, и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; предназначение, структуру, задачи гражданской обороны
		Уметь: оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим
		Владеть: способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера

В результате изучения дисциплины студент должен:

**уметь:**

оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях;

использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;

оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;

владеть способами защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

**знать:**

о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

о здоровье и здоровом образе жизни;

о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; предназначение, структуру, задачи гражданской обороны.

## 2. Структура и содержание программы учебной дисциплины

### 2.1 Объем дисциплины, виды учебной работы и отчетности

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>90</b>
<b>Обязательная аудиторная нагрузка (всего), в том числе:</b>	<b>72</b>
- теоретические занятия	49
- практические занятия	21
- контрольные работы	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>18</b>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета (2семестр)</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение	Цели, задачи, основные понятия дисциплины. Организация учебного процесса по дисциплине: система самостоятельной работы студентов, система контроля усвоения содержания материала, форма проведения зачета. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по ОБЖ. Правила поведения учащихся при проведении эвакуации в училище	1	1
<b>Раздел 1. Государственная система защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций</b>			
Тема 1.1. Общая характеристика и классификация чрезвычайных ситуаций.	<b>Содержание учебного материала</b> Понятие чрезвычайной ситуации. Общая характеристика и возможные последствия ЧС. Классификация чрезвычайных и опасных ситуаций по происхождению, масштабам распространения и тяжести последствий	1	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Подготовить сообщение на тему «Чрезвычайные ситуации, характерные для Республики Мордовия».</li> <li>Подготовить реферат на тему «Классификация чрезвычайных и опасных ситуаций» и проиллюстрировать классификацию примерами из средств массовой информации.</li> </ul>	0,5	
Тема 1.2. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.	<b>Содержание учебного материала</b> РСЧС, ее структура и задачи. Гражданская оборона – ее предназначение, структура, задачи. Другие государственные службы в области безопасности	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Подготовить доклады по темам «История создания гражданской обороны России», «Другие государственные службы в области безопасности».</li> <li>Подготовить вопросы для самоконтроля по теме занятия и кратко изложить ответы на них в тетради для самостоятельной работы.</li> </ul>	0,5	
Тема 1.3. Основные мероприятия гражданской обороны по защите населения от чрезвычайных ситуаций	<b>Содержание учебного материала</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Средства индивидуальной защиты.</li> <li>Укрытие населения в защитных сооружениях.</li> <li>Оповещение населения об угрозе возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций. Эвакуация населения.</li> <li>Обеззараживание одежды, техники, территории, санитарная обработка людей после пребывания их в зонах заражения.</li> <li>Аварийно-спасательные и другие неотложные работы в зоне чрезвычайной ситуации.</li> </ul>	2 2 2 2 2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Подготовить перечень законов России и Республики Мордовия, регламентирующих порядок эвакуации граждан из зон ЧС в безопасные районы и изложить их основное содержание в тетрадях для самостоятельной работы.</li> <li>Ответить письменно на вопрос «Обеззараживание территории и санитарная обработка человека».</li> </ul>	3	

		• Подготовить сообщение на тему «Средства индивидуальной защиты для детей».		
<b>Раздел 2. Безопасное поведение человека в опасных и чрезвычайных ситуациях</b>				
Тема 2.1 Безопасность условиях чрезвычайных ситуаций природного техногенного характера.	в     и	<b>Содержание учебного материала</b> • Правила поведения в зоне радиоактивного, химического, бактериологического заражения. • Правила поведения при пожаре, землетрясении, при наводнении, при селевых потоках и оползнях, при ураганах, грозах, снежных заносах.	2 2	2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> • Выполнить тестовые задания по теме «Правила поведения в чрезвычайных ситуациях, характерных для Республики Мордовия». • В тетради для самостоятельной работы представить в виде схем правила поведения в чрезвычайных ситуациях техногенного и природного характера.	0,5	
Тема 2.2. Личная безопасность в повседневной жизни		<b>Содержание учебного материала</b> Электробезопасность. Безопасность дорожного движения. Безопасность на водных объектах. Безопасность при выполнении хозяйственных работ.	2	2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> • Подготовить инструкции по технике безопасности при выполнении хозяйственных работ. • Подготовить инструкцию по технике безопасности при работе с электрическими приборами. • Подготовить инструкцию по технике безопасности на водных объектах. • Подготовить инструкцию по технике безопасности при переходе через проезжую часть дороги.	0,5	
Тема 2.3. Безопасность ситуациях криминогенного характера	в	<b>Содержание учебного материала</b> • Безопасность на улице. Безопасность в общественном транспорте. Безопасность в подъезде, в лифте. Безопасность в толпе. Правила поведения при обнаружении бесхозных вещей. • Правила поведения при захвате в заложники. Правила поведения в зоне военных действий. Самооборона, ее пределы. Средства самообороны	2 2	2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> • Сформулировать и записать в тетради для СРС правила безопасности в общественном транспорте, в подъезде жилого дома, лифте. • Ознакомиться с Федеральным законом об оружии и записать в тетрадь для СРС основные положения (законспектировать).	1	
Тема 2.4 Уголовная ответственность несовершеннолетних		<b>Содержание учебного материала</b> Понятие правонарушения. Отягчающие и смягчающие обстоятельства при совершении правонарушений. Хулиганство. Вандализм. Грубые нарушения общественного порядка. Повреждение чужого имущества. Насилие над личностью. Незаконное ношение оружия. Виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним.	2	2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> • Ознакомиться с общей частью Уголовного права РФ Федеральным и записать в тетрадь для СРС основные положения, касающиеся уголовной ответственности несовершеннолетних.	0,5	
Тема 2.5. Безопасность	в	<b>Содержание учебного материала</b> Понятие вынужденной автономии. Общая тактика поведения в условиях вынужденной автономии.	2	2



условиях вынужденной автономии	Организация ночлега. Подача сигналов бедствия. Выбор маршрута движения (по сторонам горизонта, воде, признакам приближения к жилью).	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> • Описать в тетради для самостоятельной работы способы определения сторон горизонта. • Описать в тетради для самостоятельной работы способы определения расстояния на местности.	1,5	
Контрольный урок	<b>Содержание учебного материала</b> Выполнение теоретических и практических заданий по разделам 1-2, по вариантам	2	
<b>Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>			
Тема 3.1. Доврачебная помощь при травмах и внезапных заболеваниях	<b>Содержание учебного материала</b> • Первая медицинская помощь (ПМП), ее значение для последующего состояния здоровья пострадавшего, общая последовательность действий при оказании ПМП. • Травматический шок. Синдром острой кровопотери. Противошоковые мероприятия. • Ранения: виды, основные раневые осложнения, первая медицинская помощь (остановка кровотечения, наложение повязки, обезболивание). Отработка приемов оказания ПМП при ранениях. • Закрытые повреждения опорно-двигательного аппарата, головы, туловища: виды, признаки, первая медицинская помощь. Отработка приемов оказания ПМП при закрытых повреждениях. • Экстренная реанимационная помощь при остановке сердца и дыхания: понятие клинической смерти и реанимации; признаки жизни и смерти; правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких; признаки правильного проведения ЭРП. Отработка навыков проведения ЭРП. • Ожоги: виды, степени, осложнения, первая медицинская помощь. • Переохлаждение и обморожение: способствующие им факторы, степени, профилактика, первая медицинская помощь. Отработка приемов оказания ПМП. • Помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте. • Способы переноски пострадавших.	1 1 2 2 2 1 1 1 1	2-3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> • Практически отработать навыки по наложению типовых бинтовых повязок на различные области тела: голову, грудную клетку, локтевой и плечевой суставы, кисть, бедренный сустав, пятку, стопу. • Решение учебно-практических задач по оказанию доврачебной помощи.	3,5	
Тема 3.2. Наиболее распространенные инфекционные заболевания РМ.	<b>Содержание учебного материала</b> Туберкулез, геморрагическая лихорадка, лептоспироз, гепатит, сальмонеллез (источники инфекции и механизм передачи, течение болезни, профилактика).	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовить доклады на темы «Дизентерия: источники, механизмы профилактики», «Грипп: источники, механизмы, осложнения, профилактика», «Пути повышения иммунитета», «Противоэпидемиологические мероприятия, проводимые государством».	1	
Тема 3.3. Влияние факторов окружающей среды на здоровье человека	<b>Содержание учебного материала</b> • Факторы среды обитания, влияющие на здоровье человека: запыленность; загазованность; ионизация атмосферы; парниковый эффект; разрушение озонового слоя; кислотные дожди; • Факторы среды обитания, влияющие на здоровье человека: почвенный воздух; самоочищение и	2 2	2

	<p>деградация почв; растительность; химический состав воды и водоисточники;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Факторы среды обитания, влияющие на здоровье человека: шум; инфразвук; ультразвук; вибрация; электромагнитные поля; видимый свет; инфракрасные лучи; ультрафиолетовые лучи; урбанизация; смог.</li> <li>• Место проживания как искусственно созданная среда обитания (гигиенические требования).</li> </ul>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовить рефераты на темы: «Экология и здоровье человека», «Влияние человеческой деятельности на состояние среды обитания», «Меры по оптимизации хозяйственной деятельности человека и улучшению состояния окружающей среды», «Система стандартов в области охраны природы», «Государственное управление природопользованием».</li> <li>• В тетради для самостоятельной работы написать санитарно-гигиенические требования к классной комнате (аудитории), спальню комнате, кухне, ванной и туалетной комнатам.</li> <li>• В тетради для самостоятельной работы написать требования экологической безопасности к транспортным средствам (общественному, грузовому, личному).</li> </ul>	2	
Тема 3.4. Основы здорового образа жизни.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Понятие о здоровье и здоровом образе жизни. Влияние трудовой деятельности на работоспособность и здоровье человека.</li> <li>• Личная гигиена и здоровье. Двигательная активность, закаливание, рациональное питание их влияние на здоровье человека.</li> <li>• Влияние вредных привычек (алкоголь, табакокурение, наркомания, токсикомания) на здоровье человека</li> </ul>	2	2
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовить доклады на следующие темы: «Влияние стресса на здоровье человека», «Психологические факторы болезни», «Методики закаливания», «Продукты повышенной биологической активности», «Влияние генно-модифицированных продуктов на здоровье человека».</li> <li>• Подготовить маршрут личной тропы здоровья и представить фотоотчет о мероприятии.</li> <li>• Составить перечень интернет-ресурсов по теме занятия.</li> <li>• Представить в виде презентации один из вопросов лекции по изучаемой теме.</li> </ul>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовить доклады на следующие темы: «Влияние стресса на здоровье человека», «Психологические факторы болезни», «Методики закаливания», «Продукты повышенной биологической активности», «Влияние генно-модифицированных продуктов на здоровье человека».</li> <li>• Подготовить маршрут личной тропы здоровья и представить фотоотчет о мероприятии.</li> <li>• Составить перечень интернет-ресурсов по теме занятия.</li> <li>• Представить в виде презентации один из вопросов лекции по изучаемой теме.</li> </ul>	1,5	
Тема 3.5. Взаимоотношения полов.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Семья, ее значение в жизни человека. Основы семейного права в РФ.</li> <li>• Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка. Планирование рождения детей.</li> <li>• Болезни, передаваемые половым путем.</li> </ul>	2	2
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ознакомиться с семейным кодексом и записать (законспектировать) основные его положения в тетрадь для СРС.</li> <li>• Подготовить сообщения на темы «Секреты семейного долгожительства», «Психологический климат семьи и здоровье ребенка», «Влияние вредных привычек матери на здоровье будущего ребенка».</li> <li>• Представить в виде презентации один из вопросов лекции по изучаемой теме.</li> </ul>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ознакомиться с семейным кодексом и записать (законспектировать) основные его положения в тетрадь для СРС.</li> <li>• Подготовить сообщения на темы «Секреты семейного долгожительства», «Психологический климат семьи и здоровье ребенка», «Влияние вредных привычек матери на здоровье будущего ребенка».</li> <li>• Представить в виде презентации один из вопросов лекции по изучаемой теме.</li> </ul>	1	
<b>Раздел 4. Прикладная физическая подготовка</b>			
Тема 4. 1	<b>Содержание учебного материала</b>		2-3

Спасательные работы с канатом.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вязка узлов «узел проводника», «двойной узел проводника», «встречный узел», «тормозящий узел», «схватывающий узел».</li> <li>• Разучивание техники спуска с высоты по канату способом «Дюльфер».</li> <li>• Разучивание техники спуска с высоты на канате нетранспортабельного пострадавшего.</li> <li>• Совершенствование техники спуска с высоты по канату способом «Дюльфер» и техники спуска с высоты на канате нетранспортабельного пострадавшего.</li> </ul>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Отработать навыки завязывания следующих типов узлов: «узел проводника», «двойной узел проводника», «встречный узел», «тормозящий узел», «схватывающий узел».</p>	1	
	<b>Всего аудиторной нагрузки</b>	<b>72</b>	
	<b>Всего самостоятельной нагрузки</b>	<b>18</b>	
	<b>Максимальная нагрузка</b>	<b>90</b>	

Условное обозначение уровня освоения учебного материала:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств).

2 – репродуктивный (самостоятельное воспроизведение понятий, сведений об изученных явлениях, применение усвоенных знаний в стандартных (известных) ситуациях).

3 – продуктивный (самостоятельное решение нестандартных задач в области основ безопасности жизнедеятельности на основе усвоенных знаний, выполнение операций за строго определенный промежуток времени – выполнение нормативов по работе с противогазом, жгутом, шинами, бинтом).

### 3. Условия реализации программы

#### 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности»

Реализация процесса обучения по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности», обеспечивается доступом каждого обучающегося к соответствующим базам данных и библиотечным фондам. Библиотечный фонд укомплектован печатными изданиями основной и дополнительной учебной литературы по дисциплине. Кроме того, в нем имеются официальные, справочно-библиографические и периодические издания по данному курсу.

Обучающиеся обеспечены бесплатным доступом к сети Интернет, что предоставляет возможность работы с современными профессиональными базами данных и информационными ресурсами.

Оборудование учебного кабинета: посадочные места по количеству обучающихся; рабочее место преподавателя; комплекты заданий для тестирования и контрольных работ.

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением; мультимедиа-проектор; интерактивная доска.

Материально-техническое оснащение:

- средства индивидуальной защиты:
  - общевойсковой противогаз;
  - общевойсковой защитный комплект;
  - респиратор;
- приборы:
  - радиационной разведки;
  - химической разведки;
  - бытовой дозиметр;
- макет простейшего укрытия в разрезе или в формате ЭОИ;
- макет убежища в разрезе или в формате ЭОИ;
- компас;
- визирная линейка;
- индивидуальные средства медицинской защиты:
  - аптечка АИ;
  - пакеты перевязочные ППИ;
  - пакеты противохимические индивидуальные ИПП-11;
- сумки и комплекты медицинского имущества для оказания первой медицинской, доврачебной помощи;
- перевязочные средства и шовные материалы, лейкопластыри:
  - бинт марлевый медицинский нестерильный, размер 7 м x 14 см;
  - бинт марлевый медицинский нестерильный, размер 5 м x 10 см;
  - вата медицинская компрессная;
  - косынка медицинская (перевязочная);
  - повязка медицинская большая стерильная;

- повязка медицинская малая стерильная;
- медицинские предметы расходные:
  - булавка безопасная;
  - шина проволочная (лестничная) для ног;
  - шина проволочная (лестничная) для рук;
  - шина фанерная длиной 1 м;
- врачебные предметы, аппараты и хирургические инструменты:
  - жгут кровоостанавливающий эластичный;
- аппараты, приборы и принадлежности для травматологии и механотерапии:
  - манекен-тренажер для реанимационных мероприятий;
  - шина транспортная Дитерихса для нижних конечностей (модернизированная);
- санитарно-хозяйственное имущество инвентарное:
  - носилки санитарные;
  - знак нарукавного Красного Креста;
  - лямка медицинская носилочная.
- флаг Красного Креста;
- набор плакатов и электронные издания:
  - оказание первой медицинской помощи;
  - гражданская оборона.

### **3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

#### ***Основная литература:***

1. Ким, С. В. Основы безопасности жизнедеятельности: 10-11 классы: базовый уровень: учебник / С. В. Ким, В. А. Горский. – М. : ВЕНТАНА-ГРАФ, 2019. – 396 с. [Электронное издание]. Режим доступа: [http://pudschool.ucoz.ru/DO/114\\_obzh\\_10-11.pdf](http://pudschool.ucoz.ru/DO/114_obzh_10-11.pdf)

2. Косолапова, Н. В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. – М. : Академия, 2017. – 368 с. [Электронное издание]. Режим доступа: <https://liceiotkrytyimir.ru/wp-content/uploads/2021/02/OBZH-Kosolapova-2017-1.pdf>

3. Косолапова, Н. В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. – М. : Академия, 2021. – 368 с.

#### ***Дополнительная литература:***

1. Первая помощь: учебное пособие для преподавателей обучающихся лиц, обязанных и (или) имеющих право оказывать первую помощь. // Л. И. Дежурный, Ю. С. Шойгу, С. А. Гуменюк, Г. В. Неудахин, А. Ю. Закурдаева, А. А. Колодкин, О. Л. Куров, Л. Ю. Кичанова, А. Ю. Закурдаева, А. А. Эмке.

– М.: ФГБУ «ЦНИИОИЗ» Минздрава России, 2018. – 138 с. [Электронное издание]. Режим доступа: <http://allfirstaid.ru/system/files/umk/prepodav-n-L-small.pdf>

2. Смирнов, А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 10 кл.: учебник для общеобразоват. организаций: базовый и профил. уровни / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования. – М.: Просвещение, 2013. – 351 с. [Электронное издание]. Режим доступа: <https://drive.google.com/file/d/0B0cRCoikC9hgbE1rdjFIVm5DV1U/view?resourcekey=0-jIMdrkTOMDnpTyWQoWsuvw>

3. Смирнов, А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 11 кл.: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2014. – 320 с. [Электронное издание]. Режим доступа: [http://school-zaozernoe.ru/files/11\\_kl\\_obzh\\_smirnov\\_a.t\\_hrennikov\\_b.o\\_2014-320s.pdf](http://school-zaozernoe.ru/files/11_kl_obzh_smirnov_a.t_hrennikov_b.o_2014-320s.pdf)

#### ***Интернет-ресурсы:***

1. <http://www.school-obz.org> – электронная версия журнала ОБЖ.
2. <http://www.obzh.ru> – нормативные документы по обеспечению безопасности жизнедеятельности, учебные материалы и публикации по разделам дисциплины ОБЖ.
3. <https://www.mchs.gov.ru/> – официальный сайт Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий.
4. <http://fcior.edu.ru/> – Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов.

#### **4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины**

Итоговая аттестация по дисциплине проводится в форме дифференцированного зачета.

Зачет состоит из устного ответа на три вопроса, два из которых теоретические, один – практический. Продолжительность подготовки к вопросам – 15-20 минут. Студент должен продемонстрировать приобретенные за аттестуемый период знания, умения и навыки в соответствии с объемом программы и требованиями к уровню освоения содержания курса.

##### **Оценки за ответы на устные вопросы:**

– оценка «5» (отлично), если студент показал глубокие знания программного материала, полно и последовательно изложил содержание учебного вопроса и может практически применить свои знания.

– оценка «4» (хорошо), если студент правильно ответил на поставленный вопрос и умеет применять свои знания, но допустил единичные ошибки.

– оценка «3» (удовлетворительно), если студент обнаружил знание и понимание основных положений программного материала, но изложил материал недостаточно полно и непоследовательно.

– оценка «2» (неудовлетворительно), если студент обнаруживает незнание большей части изученного материала, и допустил существенные ошибки.

#### **Оценки за выполнение практических действий:**

– выставляются за правильное выполнение учащимися приемов и соблюдение последовательности в действиях. Перед выполнением действия студенту дается время на уяснение условий задачи и подготовку к работе. Нормы оценок за выполнение приемов (действий) приведены в контрольно-измерительных материалах программы.

### **4.1 Проверяемые результаты**

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Знать:</b>	
о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера	выполнение контрольных работ, устный опрос, выполнение внеаудиторной самостоятельной работы
о здоровье и здоровом образе жизни	выполнение контрольных работ, устный опрос, выполнение внеаудиторной самостоятельной работы
о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций	тестирование, устный опрос, выполнение внеаудиторной самостоятельной работы
предназначение, структуру, задачи гражданской обороны	выполнение контрольных работ, устный опрос, выполнение внеаудиторной самостоятельной работы
<b>Уметь:</b>	
оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья	тестирование, решение учебно-практических задач, выполнение внеаудиторной самостоятельной работы
действовать в чрезвычайных ситуациях;	тестирование, выполнение практических заданий (упражнений, нормативов), выполнение внеаудиторной самостоятельной работы
использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;	тестирование, выполнение практических заданий (нормативов), выполнение внеаудиторной самостоятельной работы
оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим	тестирование, выполнение практических заданий (нормативов), выполнение внеаудиторной самостоятельной работы
<b>Владеть:</b>	
способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	тестирование, выполнение практических заданий (нормативов), выполнение внеаудиторной самостоятельной работы

## **5. Методическое обеспечение программы учебной дисциплины**

### **5.1 Примерная тематика контрольных работ**

#### **Контрольная работа № 1 (1 семестр)**

Контрольная работа проводится с выполнением студентами теоретических и практических заданий. Теоретические задания выполняются в письменной форме по вариантам. Практические задания выполняются в форме выполнения нормативов – выполнение практических операций за строго определенный промежуток времени – всеми обучающимися в полном объеме.

#### **Теоретические задания**

##### **Вариант 1**

1. Дайте определение понятию «чрезвычайная ситуация».
2. Классифицируйте чрезвычайную ситуацию по причине возникновения и по масштабам: из-за сильной жары, установившейся в летний период, на территории Краснослободского и Ельниковского районов Республики Мордовия возникли лесные пожары. Ущерб, причинённый окружающей природной среде, оценивался в 100 млн. рублей...
3. С какого момента начинается ведение гражданской обороны на территории Российской Федерации или в отдельных её местностях?
4. О каком средстве индивидуальной защиты идёт речь:  
Оно не имеет размерного ряда, позволяет применять его людям в очках, с бородой, усами и объемной причёской, а также детям от 7 лет в присутствии взрослых.  
Оно имеет вес 250 граммов и время защитного действия 60 минут. Материалы, из которых изготовлено это СИЗ устойчивы к воспламенению, они не сгорают при воздействии температуры до 800 °С.
5. Что при себе должен иметь эвакуируемый кроме средств индивидуальной защиты, личных вещей и документов, принадлежностей туалета, трехсуточного запаса продуктов питания?
6. Опишите Ваши действия, если буря застала Вас на улице.
7. Перечислите признаки помещения, создающие повышенную опасность в отношении поражения людей электротоком.
8. Опишите правила безопасного поведения в общественном транспорте.
9. Опишите общую последовательность действий при непосредственном контакте с посягающим лицом на улице.
10. Опишите правила поведения при угрозе захвата в заложники.

##### **Вариант 2**

1. Дайте определение понятию «гражданская оборона».
2. Классифицируйте чрезвычайную ситуацию по причине возникновения и по масштабам: пандемия коронавирусной инфекции на сегодня унесла жизни порядка 600 тысяч человек. Материальный ущерб мировой экономике



от пандемии коронавируса оценивается в один триллион долларов...

3. С какого момента начинается деятельность спасательных воинских формирований?

4. Какое средство индивидуальной защиты предусмотрено для детей в возрасте до 1,5 лет?

5. Как организуется отдых эвакуируемых, совершающих марш пешим порядком?

6. Опишите Ваши действия, если гроза застала вас на открытой местности.

7. Перечислите признаки неисправности в работе электроприборов.

8. Опишите правила безопасного поведения на воде.

9. Опишите правила безопасного поведения в толпе.

10. Опишите правила поведения в помещении при угрозе его вооруженного захвата.

### Практические задания

#### 1. Надевание противогаза.

Условия выполнения:	Учащиеся в составе отделения находятся в строю на месте. Заранее подобранные и подогнанные противогазы приведены в положение «НАГОТОВЕ». Подается команда - «ГАЗЫ!». Учащиеся надевают противогазы.
Оценка без учета времени:	«5» - надевание противогаза выполнено без ошибок; «4» - при надевании противогаза допущена одна ошибка; «3» - при надевании противогаза допущено не более трех ошибок; «2» - при надевании противогаза допущено более трех ошибок.
Оценка по времени:	«5» - 10 сек; «4» - 12 сек; «3» - 14 сек.
Ошибки, снижающие оценку:	При надевании противогаза учащийся не закрыл глаза, не задержал дыхание. После надевания противогаза не сделан полный выдох. Перекручена соединительная трубка. Маска надета с перекосом. Не полностью завинчена гайка соединительной трубки.

#### 2. Надевания противогаза на «пораженного».

Условия выполнения:	Обучаемый в противогазе находится возле «пораженного» со стороны его головы. Противогаз у «пораженного» в походном положении. По команде – «Противогаз - НАДЕТЬ!». Обучаемый выполняет норматив.
Оценка без учета времени:	«5» - надевание противогаза выполнено без ошибок; «4» - при выполнении упражнения допущена одна ошибка; «3» - упражнение выполнено, но допущено две ошибки; «2» - упражнение не выполнено или выполнено, но наружный воздух проникает под маску.
Оценка по времени:	«5» - 15 сек; «4» - 20 сек; «3» - 25 сек;
	Маска надета не полностью, очки не находятся против глаз.

Ошибки,  
снижающие оценку:

Соединительная трубка перекручена.

## 5.2 Дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет проводится в форме выполнения студентами теоретических и практических заданий. Теоретические задания выполняются в устной форме. Каждому студенту предлагается ответить на два теоретических вопроса. Практические задания выполняются каждым студентом в полном объеме в форме выполнения нормативов – выполнения практических операций за строго определенный промежуток времени.

### Теоретические вопросы

1. Природно-очаговые заболевания Мордовии, их характеристика.
2. Пути проникновения в организм туберкулезной инфекции.
3. Факторы, влияющие на индивидуальное здоровье человека.
4. Показатели общественного здоровья.
5. Понятие активного отдыха, его виды.
6. Правила личной гигиены человека.
7. Гигиенические требования к спальню комнате.
8. Влияние двигательной активности на нервную систему человека.
9. Факторы окружающей среды, способствующие повышению иммунитета и обмена веществ.
10. Влияние вредных привычек матери на здоровье будущего ребенка.
11. Виды кровотечений.
12. Причина опасности травматического шока для здоровья человека.
13. Способы остановки кровотечений.
14. Признаки синдрома острой кровопотери.
15. Предпосылки развития ожогового шока.
16. Доврачебная помощь при черепно-мозговых травмах.
17. Признаки эффективного проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких.
18. Первая медицинская помощь при открытых переломах.

### Виды практических заданий в форме норматива

#### 1. Временная остановка кровотечения (наложение жгута).

Условия выполнения:	Обучаемый находится около «раненого», держа в руках жгут. По команде - «Жгут (закрутку) - НАЛОЖИТЬ!» учащийся приступает к выполнению норматива. Выполнение приема заканчивается закреплением жгута (закрутка).
Оценка без учета времени:	«5» - упражнение выполнено без ошибок; «4» - упражнение выполнено с одной ошибкой; «3» - упражнение выполнено, но допущено не более трех ошибок; «2» - при выполнении упражнения допущено более трех ошибок;
Оценка по времени:	Наложение жгута: «5» - 30сек; «4» - 50 сек; «3» - 60 сек; Наложение закрутки: «5» - 1 мин; «4» - 1,5 мин;

Ошибки, снижающие оценку:	«3» - 2 мин; Конечность чрезмерно перетянута жгутом. Жгут наложен на несоответствующую область, на оголенное тело без подкладки. Кожа ущемлена жгутом. Обучаемая не оставила записки с указанием времени наложения жгута.
---------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 2. Наложение повязки.

Условия выполнения:	Обучаемый с перевязочным материалом в руках находится возле «раненого». По команде - «Повязку - НАЛОЖИТЬ!» учащийся приступает к наложению повязки. Время на выполнение норматива отсчитывается от команды, до закрепления повязки булавкой.
Оценка без учета времени:	«5» - упражнение выполнено без ошибок; «4» - упражнение выполнено, но допущена одна ошибка; «3» - повязка наложена с двумя ошибками; «2» - повязка наложена с тремя ошибками, или нарушена стерильность перевязочного материала.
Оценка по времени:	«5» - 2 мин 30 сек; «4» - 2 мин 50 сек;
Ошибки, снижающие оценку:	«3» - 3 мин. Повязка не закреплена булавкой. Неправильное положение бинта в руках учащегося. Повязка наложена слабо (сползает) или при ее наложении образуются «карманы», складки. Повязка закреплена узлом над раной.

## 3. Оказание первой помощи при переломах конечностей (наложение шины).

Условия выполнения:	«Раненый» и учащийся находится рядом. Перевязочный материал и шины в руках исполнителя или рядом с ним. По команде – «Шину - НАЛОЖИТЬ!» учащийся накладывает шину (на одежду без предварительного наложения повязки). Выполнение приема заканчивается подвешиванием руки на косынку. Время на выполнение норматива включает подготовку шины.
Оценка без учета времени:	«5» - упражнение выполнено без ошибок; «4» - при выполнении упражнения допущена одна ошибка; «3» - упражнение выполнено, но допущено не более трех ошибок; «2» – упражнение не выполнено, или допущено более трех ошибок, или наложенная шина не дает необходимой иммобилизации раненой конечности.
Оценка по времени:	Шины на плечо: На предплечье: «5» - 3 мин; «5» - 3 мин; «4» - 5 мин; «4» - 3,5 мин; «3» - 7 мин; «3» - 4 мин;
Ошибки, снижающие оценку:	Шина Крамера на нижнюю конечность: «5» - 5 мин; «4» - 6 мин; «3» - 7 мин; Неточно подогнана шина. Неосторожное обращение с раненой конечностью при наложении шины. Недостаточная фиксация шины. Нарушение последовательности наложения шины.

## **Виды практических заданий по прикладной физической подготовке**

1. Выполнить вязку «узла проводника».
2. Выполнить вязку «двойного узла проводника».
3. Выполнить вязку «встречного узла».
4. Выполнить вязку «тормозящего узла».
5. Выполнить вязку «схватывающего узла».
6. Выполнить вязку «прямого узла».
7. Продемонстрировать технику спуска способом «Дюльфер».
8. Выполнить обвязку веревкой нетранспортабельного пострадавшего для его спуска с высоты.

### **5.3 Методические рекомендации преподавателям**

Изучение дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» направлено на подготовку студентов к поведению в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера во всех сферах жизнедеятельности и предполагает формирование знаний, умений и навыков безопасного поведения в повседневной жизни и в процессе профессиональной деятельности.

Структурно программа курса состоит из четырех содержательных линий: государственная система защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций, безопасное поведение человека в опасных и чрезвычайных ситуациях, основы медицинских знаний и здорового образа жизни, прикладная физическая подготовка.

При изучении разделов «Государственная система защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций» и «Безопасное поведение человека в опасных и чрезвычайных ситуациях» занятия должны проводиться в форме рассказа и живой беседы с широким применением наглядных пособий, учебных фильмов, презентаций, учебного имущества по гражданской обороне. При изложении нового материала, его необходимо тесно увязывать с ранее изученным. Привитие учащимся практических навыков достигается правильным сочетанием объяснения сущности тех или иных приемов и действий с их демонстрацией, а также проведением практических занятий с отработкой нормативов. Главное внимание при этом следует уделять практическому выполнению учащимися приемов и нормативов, диктуемых содержанием тем данных разделов дисциплины. В конце занятия целесообразно ставить контрольные вопросы, направленные на проверку степени понимания и усвоения материала учащимися, делать необходимые обобщения, систематизировать изученное и подводить итоги. Приступая к рассмотрению темы, учебного вопросы целесообразно заранее сообщить учащимся, что они должны сделать после их изучения. Постановка такой задачи способствует активизации участия студентов в учебном процессе.

При изучении раздела «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» главное внимание необходимо обратить на освоение и практическую отработку приемов оказания первой медицинской помощи. В основу преподавания должен быть положен принцип показа преподавателем того или

иного приема с последующим выполнением этого приема студентом. Для лучшей отработки практических приемов целесообразно распределять учащихся по группам, в которых поочередно одни обозначают пораженных, а другие отрабатывают прием. Теоретический материал должен излагаться только в том объеме, какой нужен для осмысленного выполнения практического выполнения приемов и действий. На занятиях следует обязательно использовать индивидуальные средства медицинской защиты и подручные материалы.

При изучении инфекционных заболеваний, необходимо основное внимание обращать на характерные (ведущие) признаки болезней, пути их распространения, профилактические и противоэпидемические мероприятия по предупреждению и распространению инфекционных заболеваний и меры борьбы с ними.

При изучении раздела «Основы здорового образа жизни» на занятиях следует широко использовать плакаты, учебные фильмы, пропагандировать здоровый образ жизни, различные методики закаливания, обучать рациональной организации режимов труда и отдыха.

При изучении раздела «Прикладная физическая подготовка» необходимо особое внимание уделить вопросам страховки и предупреждению травматизма. При разучивании приемов нужно назвать его, показать выполнение в целом, научить технике выполнения приема по разделением, а затем в целом, добиваясь правильного его выполнения.

#### **5.4 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов**

В соответствии с требованиями ФГОС СПО объем дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» в рабочих учебных планах нормирован в академических часах и включает в себя аудиторную и самостоятельную (внеаудиторную) работу студентов. При этом на самостоятельную работу студентов отводится 36 часов.

Овладение знаниями и практическими умениями по дисциплине является необходимым условием развития у студентов профессиональной компетентности, инициативы и творческого отношения к делу. Непременным условием профессионального становления студентов является привлечение их к самостоятельной учебно-познавательной деятельности.

Под самостоятельной работой понимается планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Студентам предлагаются разные виды самостоятельных заданий, выполнение которых способствует более полному усвоению теоретических знаний и практических умений по основам безопасности жизнедеятельности.

В рамках изучаемой дисциплины предполагаются следующие формы

самостоятельной работы студентов:

- изучение и систематизация официальных государственных документов – законов, постановлений, указов, нормативно-инструкционных и справочных материалов с использованием информационно-поисковых систем «Консультант-плюс», «Гарант», глобальной сети Интернет;

- изучение учебной, научной и методической литературы, материалов периодических изданий с привлечением электронных средств официальной, статистической, периодической и научной информации;

- работа с лекционным материалом и справочной литературой;

- конспектирование литературы;

- подготовка докладов и рефератов;

- выполнение творческих проектов (работ);

- выполнение домашних заданий в виде решения учебно-практических задач по отдельным темам и разделам содержания дисциплин и т.д.;

- составление схем, таблиц, маршрутов и т.п.;

- решение тестовых заданий;

- участие в конкурсах, олимпиадах по предмету.

Каждый вид самостоятельной работы направлен на достижение определенных дидактических целей. Например, работа со справочной литературой направлена на формирование основных понятий изучаемой темы, работа по составлению таблиц, графических схем помогает студенту структурировать и систематизировать знания по изучаемой теме, аннотирование и конспектирование способствуют активизации и совершенствованию умений аналитико-синтетической переработки документа с целью анализа и извлечения необходимых сведений.

Самостоятельные занятия по дисциплине должны быть регулярными и систематическими. Необходимо выполнять систему самостоятельной работы к каждому занятию в полном объеме.

Представим рекомендации по выполнению некоторых видов заданий для самостоятельной работы.

### **Реферат**

Реферат – краткое изложение в письменном виде содержания научного труда (трудов), литературы по теме.

Изложение материала носит проблемно-тематический характер, излагаются различные точки зрения на рассматриваемую проблему. Содержание реферата должно быть логичным. Объем реферата колеблется от 5 до 15 машинописных страниц через 1,5 интервала.

#### ***Рекомендации по выполнению задания:***

- 1) составьте план изложения материала;

- 2) подберите литературу по проблеме исследования, при этом воспользуйтесь литературой, рекомендованной учебной программой;

- 3) письменно оформите каждый пункт плана.

#### ***Структура и оформление реферата***

- титульный лист;

- план-оглавление;
- введение (дается постановка вопроса, объясняется выбор темы, ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи реферата, дается характеристика используемой литературы);
- основная часть (каждый раздел основной части раскрывает отдельную проблему или одну из ее сторон и логически является продолжением другого);
- заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата);
- библиографическое описание, которое дает исходную информацию о первичном документе.

### **Доклад**

Доклад – вид самостоятельной работы, представляющий публичное выступление. Подготовка доклада способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, приучает практически мыслить.

#### ***Рекомендации по выполнению задания***

При написании доклада по заданной теме следует:

- 1) составить план изложения материала;
- 2) подобрать литературу;
- 3) систематизировать полученные сведения;
- 4) сформулировать выводы и обобщения.

### **Конспектирование литературы**

Конспект – это краткое изложение содержания литературного источника. В структуре конспекта выделяют следующие части: вступление, где указываются название источника, основные сведения об авторе и выходные данные, основная часть, где раскрывается содержание первоисточника (главные идеи и положения, альтернативные идеи, критические замечания автора, новизна и возможность практического использования), заключение, где формулируются основные выводы и обобщения.

#### ***Рекомендации по выполнению задания***

- 1) внимательно прочтите текст с целью предварительного знакомства с его содержанием;
- 2) еще раз прочтите текст и уясните основные положения, систему доказательств и логику рассуждения автора;
- 3) разделите текст на основные части и составьте план прочитанного текста;
- 4) сформулируйте главные мысли каждой выделенной части (тезисы) и последовательно изложите их, подкрепив примерами;
- 5) в текст конспекта можете включить собственные мысли, выводы, замечания и оценку первоисточника.