

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БРАТСКИЙ ЦЕЛЛЮЛОЗНО – БУМАЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ»  
(ФГБПОУ «БЦБК»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Основы безопасности и защиты Родины**

Специальности

**08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**

Квалификация выпускника

**Техник**

Братск, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее - СПО) 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений от 10.01.2018г. №2


Организация-разработчик: ФГБПОУ «БЦБК»

Разработчик:

О.П. Пахомова, преподаватель кафедры физического воспитания

Рассмотрена на заседании кафедры энергетических и строительных дисциплин  
от « 20 » « 05 » 2024 г. Протокол № 14з

Утверждена зам. директора по ПО и Т

 Р.А. Орлова

от « 20 » « 05 » 2024 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Основы безопасности жизнедеятельности**

### **1.1 Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

### **1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Базовая учебная дисциплина общеобразовательного цикла.

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

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» направлено на достижение следующих целей: формирование компетенций, обеспечивающих повышение уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз.

Техник должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК.01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК.02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК.04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК.05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК.06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК.07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	68
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	51
в том числе:	
практические работы	17
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.	

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

№ занятия	Наименование занятий, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Количество часов		Требование к результатам освоения дисциплины	Осваиваемые элементы компетенций	Уровень освоения
		всего	в т.ч. по видам занятий (лабораторных, практических, КП)			
1	2	3	4	5		6
	<b>Раздел 1 Здоровье и здоровый образ жизни</b>	<b>6</b>				
1.	Введение. Цели и задачи дисциплины. Здоровье и здоровый образ жизни.	2		должен знать: - общие понятия о здоровье - основные составляющие о здоровом образе жизни их влияние на безопасность жизнедеятельности - основы укрепления и сохранения личного здоровья. - факторы, способствующие укреплению здоровья	ОК 01 ОК 02	1
2.	Вредные привычки и их профилактика. Практическая работа №1	2		должен знать: - вредные привычки и их профилактику. - влияние на здоровье человека алкоголя, табака, наркотиков.	ОК 02 ОК 04	1
3.	Биологические ритмы и рациональное питание, его значение для здоровья	2		должен знать: - влияние биологических ритмов на здоровье человека - режим дня, труда и отдыха - рациональное питание и его значение для здоровья - влияние двигательной активности на здоровье человека	ОК 02	1
	<b>Раздел 2 Государственная система обеспечения безопасности населения</b>	<b>12</b>	<b>4</b>			

4.	Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций. Краткая характеристика ЧС природного и техногенного характера. Практическая работа №2	2	2	должен знать: - общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций; уметь: - предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту. должен уметь: - владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; - пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты; должен знать: - потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания.	ОК 07 ОК 06	1
5.	РСЧС. Гражданская оборона.	2		должен знать: - историю создания РСЧС; - предназначение, структуру, задачи, решаемые по защите населения от ЧС; - основные понятия и определения ГО; - задачи гражданской обороны. Структуру и органы управления гражданской обороной.	ОК 05 ОК 06	1
6.	Современные средства поражения и их поражающие факторы. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС Практическая работа №3	2	2	должен уметь: - использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения; должен знать: - мероприятия по защите населения. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях; - инженерные защитные сооружения, их виды; - основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны; - правила поведения в защитных сооружениях.	ОК 02 ОК 04 ОК 05	1

7.	Организация гражданской обороны в образовательном учреждении. Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций.	2		должен знать: - организацию гражданской обороны в образовательном учреждении, ее предназначение; - основные направления деятельности государственных организаций и ведомств РФ по защите населения и территорий от ЧС: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения.	ОК 05 ОК 06 ОК 07	
8.	Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта. Практическая работа №4	2		должен знать: - правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника; - меры безопасности для населения, оказавшегося на территории военных действий. - правила поведения при стрельбе в образовательном учреждении.	ОК 4	1
9.	Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.	2		должен знать: - государственные службы (МЧС, полиция, служба скорой медицинской помощи, Роспотребнадзор России и другие службы в области безопасности); - правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от ЧС.	ОК 05 ОК 06	1
	<b>Раздел 3</b> <b>Основы обороны государства и воинская обязанность</b>	<b>20</b>	<b>4</b>			
10.	История создания Вооруженных Сил России.	2		должен знать: - историю создания Вооруженных Сил России; - создание советских Вооруженных Сил, их структуру и предназначение; - основные угрозы безопасности РФ в современное время.	ОК 05 ОК 06	1



11.	Функции и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации.	2		должен знать: - основные предпосылки проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе; - функции и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности.	ОК 05 ОК 06	
12.	Организационная структура и виды Вооруженных Сил РФ. Практическая работа №5	2	2	должен знать: - организационная структура ВС РФ; - виды ВС РФ: историю создания, предназначение, структуру; - основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО	ОК 06 ОК 02	1
13.	Рода Вооруженных Сил Российской Федерации и другие войска их состав и предназначение. Практическая работа №6	2	2	должен знать: - рода войск РФ: историю создания, предназначение, структуру, их состав и предназначение. - основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении.	ОК 04 ОК 06	1
14.	Воинская обязанность. Воинский учет.	2		должен знать: - основные понятия о воинской обязанности; - организацию воинского учета и его предназначение; - первоначальная постановка граждан на воинский учет; - обязанности граждан по воинскому учету. должен уметь: - применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью; - ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности	ОК 06	1

15.	Обязательная подготовка граждан к военной службе. Добровольная подготовка.	2		должен знать: - основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе; - мероприятия по обязательной подготовке граждан к военной службе; - основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе (обучение по дополнительным образовательным программам, имеющее целью военную подготовку несовершеннолетних граждан в учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования).	ОК 02 ОК 06	1
16.	Призыв на военную службу. Служба по контракту. Альтернативная гражданская служба.	2		должен знать: - общие, должностные и специальные права и обязанности военнослужащих; - основные условия, требования, сроки, права и льготы предоставляемые военнослужащим.	ОК 05 ОК 06	1
17.	Пребывание в запасе. Призыв на военные сборы	2		должен знать: - особенности пребывания военнослужащего в запасе; - призыв на военные сборы и прохождение военных сборов в период пребывания в запасе	ОК 05 ОК 06	1
18.	Боевые традиции Вооруженных Сил России	2		должен знать: - что такое Воинский долг и верность воинскому долгу, патриотизм; - дни воинской славы России; - значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений.	ОК05 ОК 06	1
19.	Ритуалы Вооруженных сил РФ	2		должен знать: - ритуал приведения к военной присяге; - ритуал вручения боевого знамени воинской части; - символы воинской чести; - ордена и почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.	ОК 02 ОК 06	1

	<b>Раздел 4</b> <b>Основы медицинских знаний</b>	<b>13</b>	<b>9</b>			
20.	Понятие первой помощи.	2		должен знать: - перечень состояний, при которых оказывается первая помощь; - признаки жизни, общие правила оказания первой помощи.	ОК 02 ОК 04	1
21.	Понятие и виды кровотечений. Практическая работа №7	2	2	должен знать: - виды кровотечений; - оказание первой помощи при наружном, капиллярном, артериальном кровотечениях; - правила наложения жгута и закрутки.	ОК 01 ОК 02	1
22.	Понятие травм и их виды. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания Практическая работа №8	2	2	должен знать: - правила оказания первой помощи при ранениях; - правила наложения повязок различных типов; - первую помощь при травмах различных областей тела; - первую помощь при синдроме длительного сдавливания; - понятие травматического токсикоза.	ОК 01 ОК 02 ОК 04	1
23.	Первая помощь при ожогах. Первая помощь при воздействии низких температур. Практическая работа №9	2	2	должен знать: - понятие, основные виды и степени ожогов; - оказание первой помощи при термических и химических ожогах; - основные признаки теплового удара; - основные степени отморожений; - последствия воздействия низких температур на организм человека; - правила оказания первой помощи при отморожениях.	ОК 02 ОК 04	1
24.	Первая помощь при отравлении	2		должен знать: - что такое острое и хроническое отравление; - правила оказания первой помощи при отравлении.	ОК 02	1
25.	Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Практическая работа №10	2	2	должен знать: - правила и порядок оказания первой помощи при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути; - основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей.	ОК 02 ОК 04	1

26.	Первая помощь при отсутствии сознания. Практическая работа №11	1	1	должен знать: - признаки обморока; - правила и порядок оказания первой помощи при отсутствии кровообращения (остановке сердца); - правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания; - основные причины остановки сердца и признаки расстройства кровообращения и клинической смерти.	ОК 01	1
	Всего:	68 (51Т+17ПР)				

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются обозначения:

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

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета Основ безопасности жизнедеятельности

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- классная доска;
- наглядные пособия;
- комплект учебно-методической документации;
- комплект видеоматериалов;

Технические средства обучения:

- мультимедиа оборудование.

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Безопасность жизнедеятельности : учебник / В. О. Евсеев, В. В. Кастерин, Т. А. Коржинек [и др.] ; под ред. Е. И. Холостовой, О. Г. Прохоровой. – 4-е изд., стер. – Москва : Дашков и К°, 2022. – 452 с. : ил., табл. – (Учебные издания для бакалавров). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=684378>

Дополнительные источники:

2. Безопасность жизнедеятельности : учебник / Э. А. Арустамов, А. Е. Волощенко, Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко ; под ред. Э. А. Арустамова. – 23-е изд., пересмотр. – Москва : Дашков и К°, 2021. – 446 с. : ил., табл. – (Учебные издания для бакалавров). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=621846>

Интернет-ресурсы:

3. [www.mchs.gov.ru](http://www.mchs.gov.ru) (сайт МЧС РФ).
4. [www.mvd.ru](http://www.mvd.ru) (сайт МВД РФ).
5. [www.mil.ru](http://www.mil.ru) (сайт Минобороны).
6. [www.fsb.ru](http://www.fsb.ru) (сайт ФСБ РФ).
7. [www.dic.academi.ru](http://www.dic.academi.ru) (Академик. Словари и энциклопедии).
8. [www.booksgid.com](http://www.booksgid.com) (Books Gid. Электронная библиотека).
9. [www.globalteka.ru/index.html](http://www.globalteka.ru/index.html) (Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов).
10. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) (Единое окно доступа к образовательным ресурсам).
11. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) (Электронно-библиотечная система IPRbooks).
12. [www.school.edu.ru/default.asp](http://www.school.edu.ru/default.asp) (Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность).
13. [www.ru/book](http://www.ru/book) (Электронная библиотечная система).
14. [www.pobediteli.ru](http://www.pobediteli.ru) (проект «ПОБЕДИТЕЛИ: Солдаты Великой войны»).
15. [www.monino.ru](http://www.monino.ru) (Музей Военно-Воздушных Сил).
16. [www.simvolika.rsl.ru](http://www.simvolika.rsl.ru) (Государственные символы России. История и реальность).
17. [www.militera.lib.ru](http://www.militera.lib.ru) (Военная литература).

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения устных опросов, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, практических работ.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>
<b>Освоенные умения:</b>		
– владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;	Оценка за практическую работу	Тест: «5» - если верные ответы составляют от 90% до 100% от общего количества; «4» - если верные ответы составляют от 75% до 90% от общего количества; «3» - если верные ответы составляют от 50% до 75%; «2» - если верные ответы составляют менее 50%. Полнота ответа, умение применять знания на практике, логичность изложения материала
– пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;	Оценка за письменный ответ	
– оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе;	Оценка за устный, письменный ответ	
– использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни и для ведения здорового образа жизни;	Оценка за устный, ответ	
– оказывать первую медицинскую помощь;	Оценка за практическую работу	
– развить в себе духовные и физические качества, необходимые для военной службы;	Оценка за устный, письменный ответ	
– обращаться за помощью в случае необходимости, в соответствующие службы экстренной помощи.	Оценка за устный, ответ	
<b>Освоенные знания:</b>		
– основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;	Оценка за, практическую работу	
– потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;	Оценка за практическую работу	
– основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;	Оценка за устный, письменный ответ	
– основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;	Оценка за практическую работу	
– порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;	Оценка за устный, письменный ответ	
– состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;	Оценка за письменный ответ	

– основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;	Оценка за устный, письменный ответ	
– основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;	Оценка за устный, письменный ответ	
– требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника;	Оценка за, письменный ответ	
– предназначение, структуру и задачи РСЧС;	Оценка за письменный ответ	
– предназначение, структуру и задачи гражданской обороны.	Оценка за практическую работу	