

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»

УТВЕРЖДАЮ  
Декан СПФ

 Т.В. Поштарева  
«25» мая 2021 г.



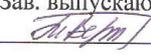
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

Основы безопасности жизнедеятельности

Специальность: 43.02.10 Туризм  
Квалификация выпускника – специалист по туризму  
Форма обучения: очная, заочная

Год начала подготовки – 2021

Разработана  
Преподаватель кафедры СГД  
 О.В. Медведева

Согласована  
Зав. выпускающей кафедры ИЯТ  
 Т.В. Вергун

Рекомендована  
на заседании кафедры  
от «25» мая 2021 г.  
протокол № 10  
Зав. кафедрой  Т.В. Поштарева

Одобрена  
на заседании учебно-методической  
комиссии СПФ  
от «25» мая 2021 г.  
протокол № 2  
Председатель УМК  
 Т.В. Поштарева

Ставрополь 2021 г.

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| 1. Цели и задачи освоения дисциплины  | 3  |
| 2. Место дисциплины в структуре ООП   | 3  |
| 3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины                             | 3  |
| 4. Объем дисциплины и виды учебной работы   | 9  |
| 5. Содержание и структура дисциплины  | 10 |
| 5.1. Содержание дисциплины  | 10 |
| 5.2. Структура дисциплины (тематическое планирование)                             | 12 |
| 5.3. Практические занятия и семинары  | 13 |
| 5.4. Лабораторные работы  | 14 |
| 5.5. Самостоятельное изучение разделов (тем) дисциплины                           | 14 |
| 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины                    | 14 |
| 6.1. Основная литература  | 14 |
| 6.2. Дополнительная литература  | 14 |
| 6.3. Программное обеспечение  |    |
| 6.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы, Интернет-ресурсы  | 14 |
| 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины                                 | 15 |
| 8. Особенности освоения дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья. | 15 |
| Дополнения и изменения в рабочей программе  |    |

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» являются:

- освоение знаний 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; об обязанностях граждан по защите государства;

- воспитание ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни; чувства уважения к героическому наследию России и ее государственной символике, патриотизма и долга по защите Отечества;

Задачами дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» являются:

- развитие черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы; бдительности по предотвращению актов терроризма; потребности ведения здорового образа жизни;

- овладение умениями оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОДБ.05) входит в обязательную часть общеобразовательного цикла (социально-экономический профиль) и находится в логической и содержательно-методической связи с другими дисциплинами.

Дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» осваивается на базовом уровне.

Межпредметные связи: безопасность жизнедеятельности.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» обеспечивает достижение следующих результатов:

### а) личностных

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

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

- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

### б) метапредметных:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками

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

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

#### **в) предметных:**

- 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.

В результате освоения дисциплины студент:

#### **1) научится:**

##### **Основы комплексной безопасности**

- Комментировать назначение основных нормативных правовых актов, определяющих правила и безопасность дорожного движения;

- использовать основные нормативные правовые акты в области безопасности дорожного движения для изучения и реализации своих прав и определения ответственности;

- оперировать основными понятиями в области безопасности дорожного движения;

- объяснять назначение предметов экипировки для обеспечения безопасности при управлении двухколесным транспортным средством;

- действовать согласно указанию на дорожных знаках;

- пользоваться официальными источниками для получения информации в области безопасности дорожного движения;

- прогнозировать и оценивать последствия своего поведения в качестве пешехода, пассажира или водителя транспортного средства в различных дорожных ситуациях для сохранения жизни и здоровья (своих и окружающих людей);
- составлять модели личного безопасного поведения в повседневной жизнедеятельности и в опасных и чрезвычайных ситуациях на дороге (в части, касающейся пешеходов, пассажиров и водителей транспортных средств);
- комментировать назначение нормативных правовых актов в области охраны окружающей среды;
- использовать основные нормативные правовые акты в области охраны окружающей среды для изучения и реализации своих прав и определения ответственности;
- оперировать основными понятиями в области охраны окружающей среды;
- распознавать наиболее неблагоприятные территории в районе проживания;
- описывать факторы экориска, объяснять, как снизить последствия их воздействия;
- определять, какие средства индивидуальной защиты необходимо использовать в зависимости от поражающего фактора при ухудшении экологической обстановки;
- опознавать организации, отвечающие за защиту прав потребителей и благополучие человека, природопользование и охрану окружающей среды, для обращения в случае необходимости;
- опознавать, для чего применяются и используются экологические знаки;
- пользоваться официальными источниками для получения информации об экологической безопасности и охране окружающей среды;
- прогнозировать и оценивать свои действия в области охраны окружающей среды;
- составлять модель личного безопасного поведения в повседневной жизнедеятельности и при ухудшении экологической обстановки;
- распознавать явные и скрытые опасности в современных молодежных хобби;
- соблюдать правила безопасности в увлечениях, не противоречащих законодательству РФ;
- использовать нормативные правовые акты для определения ответственности за противоправные действия и асоциальное поведение во время занятий хобби;
- пользоваться официальными источниками для получения информации о рекомендациях по обеспечению безопасности во время современных молодежными хобби;
- прогнозировать и оценивать последствия своего поведения во время занятий современными молодежными хобби;
- применять правила и рекомендации для составления модели личного безопасного поведения во время занятий современными молодежными хобби;
- распознавать опасности, возникающие в различных ситуациях на транспорте, и действовать согласно обозначению на знаках безопасности и в соответствии с сигнальной разметкой;
- использовать нормативные правовые акты для определения ответственности за асоциальное поведение на транспорте;
- пользоваться официальными источниками для получения информации о правилах и рекомендациях по обеспечению безопасности на транспорте;
- прогнозировать и оценивать последствия своего поведения на транспорте;
- составлять модель личного безопасного поведения в повседневной жизнедеятельности и в опасных и чрезвычайных ситуациях на транспорте.

### **Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций**

- Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области защиты населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций;
- использовать основные нормативные правовые акты в области защиты населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций для изучения и реализации своих прав и определения ответственности; оперировать основными понятиями в области защиты населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций;
- раскрывать составляющие государственной системы, направленной на защиту населения от опасных и чрезвычайных ситуаций;
- приводить примеры основных направлений деятельности государственных служб по защите населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения;
- приводить примеры потенциальных опасностей природного, техногенного и социального характера, характерных для региона проживания, и опасностей и чрезвычайных ситуаций, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий;
- объяснять причины их возникновения, характеристики, поражающие факторы, особенности и последствия;
- использовать средства индивидуальной, коллективной защиты и приборы индивидуального дозиметрического контроля;
- действовать согласно обозначению на знаках безопасности и плане эвакуации;
- вызывать в случае необходимости службы экстренной помощи;

- прогнозировать и оценивать свои действия в области обеспечения личной безопасности в опасных и чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени;
- пользоваться официальными источниками для получения информации о защите населения от опасных и чрезвычайных ситуаций в мирное и военное время;
- составлять модель личного безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

### **Основы противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации**

- Характеризовать особенности экстремизма, терроризма и наркотизма в Российской Федерации;
- объяснять взаимосвязь экстремизма, терроризма и наркотизма;
- оперировать основными понятиями в области противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации;
- раскрывать предназначение общегосударственной системы противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму;
- объяснять основные принципы и направления противодействия экстремистской, террористической деятельности и наркотизму;
- комментировать назначение основных нормативных правовых актов, составляющих правовую основу противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации;
- описывать органы исполнительной власти, осуществляющие противодействие экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации;
- пользоваться официальными сайтами и изданиями органов исполнительной власти, осуществляющих противодействие экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации, для обеспечения личной безопасности;
- использовать основные нормативные правовые акты в области противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации для изучения и реализации своих прав, определения ответственности;
- распознавать признаки вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность;
- распознавать симптомы употребления наркотических средств;
- описывать способы противодействия вовлечению в экстремистскую и террористическую деятельность, распространению и употреблению наркотических средств;
- использовать официальные сайты ФСБ России, Министерства юстиции Российской Федерации для ознакомления с перечнем организаций, запрещенных в Российской Федерации в связи с экстремистской и террористической деятельностью;
- описывать действия граждан при установлении уровней террористической опасности;
- описывать правила и рекомендации в случае проведения террористической акции;
- составлять модель личного безопасного поведения при установлении уровней террористической опасности и угрозе совершения террористической акции.

### **Основы здорового образа жизни**

- Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области здорового образа жизни;
- использовать основные нормативные правовые акты в области здорового образа жизни для изучения и реализации своих прав;
- оперировать основными понятиями в области здорового образа жизни;
- описывать факторы здорового образа жизни;
- объяснять преимущества здорового образа жизни;
- объяснять значение здорового образа жизни для благополучия общества и государства;
- описывать основные факторы и привычки, пагубно влияющие на здоровье человека;
- раскрывать сущность репродуктивного здоровья;
- распознавать факторы, положительно и отрицательно влияющие на репродуктивное здоровье;
- пользоваться официальными источниками для получения информации о здоровье, здоровом образе жизни, сохранении и укреплении репродуктивного здоровья.

### **Основы медицинских знаний и оказание первой помощи**

- Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области оказания первой помощи;
- использовать основные нормативные правовые акты в области оказания первой помощи для изучения и реализации своих прав, определения ответственности;
- оперировать основными понятиями в области оказания первой помощи;
- отличать первую помощь от медицинской помощи;
- распознавать состояния, при которых оказывается первая помощь, и определять мероприятия по ее оказанию;
- оказывать первую помощь при неотложных состояниях;

- вызывать в случае необходимости службы экстренной помощи;
- выполнять переноску (транспортировку) пострадавших различными способами с использованием подручных средств и средств промышленного изготовления;
- действовать согласно указанию на знаках безопасности медицинского и санитарного назначения;
- составлять модель личного безопасного поведения при оказании первой помощи пострадавшему;
- комментировать назначение основных нормативных правовых актов в сфере санитарно-эпидемиологического благополучия населения;
- использовать основные нормативные правовые акты в сфере санитарно-эпидемиологического благополучия населения для изучения и реализации своих прав и определения ответственности;
- оперировать понятием «инфекционные болезни» для определения отличия инфекционных заболеваний от неинфекционных заболеваний и особо опасных инфекционных заболеваний;
- классифицировать основные инфекционные болезни;
- определять меры, направленные на предупреждение возникновения и распространения инфекционных заболеваний;
- действовать в порядке и по правилам поведения в случае возникновения эпидемиологического или бактериологического очага.

### **Основы обороны государства**

- Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области обороны государства;
- характеризовать состояние и тенденции развития современного мира и России;
- описывать национальные интересы РФ и стратегические национальные приоритеты;
- приводить примеры факторов и источников угроз национальной безопасности, оказывающих негативное влияние на национальные интересы России;
- приводить примеры основных внешних и внутренних опасностей;
- раскрывать основные задачи и приоритеты международного сотрудничества РФ в рамках реализации национальных интересов и обеспечения безопасности;
- разъяснять основные направления обеспечения национальной безопасности и обороны РФ;
- оперировать основными понятиями в области обороны государства;
- раскрывать основы и организацию обороны РФ;
- раскрывать предназначение и использование ВС РФ в области обороны;
- объяснять направление военной политики РФ в современных условиях;
- описывать предназначение и задачи Вооруженных Сил РФ, других войск, воинских формирований и органов в мирное и военное время;
- характеризовать историю создания ВС РФ;
- описывать структуру ВС РФ;
- характеризовать виды и рода войск ВС РФ, их предназначение и задачи;
- распознавать символы ВС РФ;
- приводить примеры воинских традиций и ритуалов ВС РФ.

### **Правовые основы военной службы**

- Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области воинской обязанности граждан и военной службы;
- использовать нормативные правовые акты для изучения и реализации своих прав и обязанностей до призыва, во время призыва, во время прохождения военной службы, во время увольнения с военной службы и пребывания в запасе;
- оперировать основными понятиями в области воинской обязанности граждан и военной службы;
- раскрывать сущность военной службы и составляющие воинской обязанности гражданина РФ;
- характеризовать обязательную и добровольную подготовку к военной службе;
- раскрывать организацию воинского учета;
- комментировать назначение Общевоинских уставов ВС РФ;
- использовать Общевоинские уставы ВС РФ при подготовке к прохождению военной службы по призыву, контракту;
- описывать порядок и сроки прохождения службы по призыву, контракту и альтернативной гражданской службы;
- объяснять порядок назначения на воинскую должность, присвоения и лишения воинского звания;
- различать военную форму одежды и знаки различия военнослужащих ВС РФ;
- описывать основание увольнения с военной службы;
- раскрывать предназначение запаса;
- объяснять порядок зачисления и пребывания в запасе;
- раскрывать предназначение мобилизационного резерва;
- объяснять порядок заключения контракта и сроки пребывания в резерве.

### **Элементы начальной военной подготовки**

- Комментировать назначение Строевого устава ВС РФ;
- использовать Строевой устав ВС РФ при обучении элементам строевой подготовки;
- оперировать основными понятиями Строевого устава ВС РФ;
- выполнять строевые приемы и движение без оружия;
- выполнять воинское приветствие без оружия на месте и в движении, выход из строя и возвращение в строй, подход к начальнику и отход от него;
- выполнять строевые приемы в составе отделения на месте и в движении;
- приводить примеры команд управления строем с помощью голоса;
- описывать назначение, боевые свойства и общее устройство автомата Калашникова;
- выполнять неполную разборку и сборку автомата Калашникова для чистки и смазки;
- описывать порядок хранения автомата;
- различать составляющие патрона;
- снаряжать магазин патронами;
- выполнять меры безопасности при обращении с автоматом Калашникова и патронами в повседневной жизнедеятельности и при проведении стрельб;
- описывать явление выстрела и его практическое значение;
- объяснять значение начальной скорости пули, траектории полета пули, пробивного и убойного действия пули при поражении противника;
- объяснять влияние отдачи оружия на результат выстрела;
- выбирать прицел и правильную точку прицеливания для стрельбы по неподвижным целям;
- объяснять ошибки прицеливания по результатам стрельбы;
- выполнять изготровку к стрельбе;
- производить стрельбу;
- объяснять назначение и боевые свойства гранат;
- различать наступательные и оборонительные гранаты;
- описывать устройство ручных осколочных гранат;
- выполнять приемы и правила снаряжения и метания ручных гранат;
- выполнять меры безопасности при обращении с гранатами;
- объяснять предназначение современного общевойскового боя;
- характеризовать современный общевойсковой бой;
- описывать элементы инженерного оборудования позиции солдата и порядок их оборудования;
- выполнять приемы «К бою», «Встать»;
- объяснять, в каких случаях используются перебежки и переползания;
- выполнять перебежки и переползания (по-пластунски, на полчетвереньках, на боку);
- определять стороны горизонта по компасу, солнцу и часам, по Полярной звезде и признакам местных предметов;
- передвигаться по азимутам;
- описывать назначение, устройство, комплектность, подбор и правила использования противогаза, респиратора, общевойскового защитного комплекта (ОЗК) и легкого защитного костюма (Л-1);
- применять средства индивидуальной защиты;
- действовать по сигналам оповещения исходя из тактико-технических характеристик (ТТХ) средств индивидуальной защиты от оружия массового поражения;
- описывать состав и область применения аптечки индивидуальной;
- раскрывать особенности оказания первой помощи в бою;
- выполнять приемы по выносу раненых с поля боя.

### **Военно-профессиональная деятельность**

- Раскрывать сущность военно-профессиональной деятельности;
- объяснять порядок подготовки граждан по военно-учетным специальностям;
- оценивать уровень своей подготовки и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военно-профессиональной деятельности;
- характеризовать особенности подготовки офицеров в различных учебных и военно-учебных заведениях;
- использовать официальные сайты для ознакомления с правилами приема в высшие военно-учебные заведения ВС РФ и учреждения высшего образования МВД России, ФСБ России, МЧС России.

#### **2) получит возможность научиться:**

### **Основы комплексной безопасности**

- Объяснять, как экологическая безопасность связана с национальной безопасностью и влияет на нее .

### **Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций**

– Устанавливать и использовать мобильные приложения служб, обеспечивающих защиту населения от опасных и чрезвычайных ситуаций, для обеспечения личной безопасности.

#### Основы обороны государства

- Объяснять основные задачи и направления развития, строительства, оснащения и модернизации ВС РФ;
- приводить примеры применения различных типов вооружения и военной техники в войнах и конфликтах различных исторических периодов, проследить их эволюцию.

#### Элементы начальной военной подготовки

- Приводить примеры сигналов управления строем с помощью рук, флажков и фонаря;
- определять назначение, устройство частей и механизмов автомата Калашникова;
- выполнять чистку и смазку автомата Калашникова;
- выполнять нормативы неполной разборки и сборки автомата Калашникова;
- описывать работу частей и механизмов автомата Калашникова при стрельбе;
- выполнять норматив снаряжения магазина автомата Калашникова патронами;
- описывать работу частей и механизмов гранаты при метании;
- выполнять нормативы надевания противогаза, респиратора и общевойскового защитного комплекта (ОЗК).

#### Военно-профессиональная деятельность

- Выстраивать индивидуальную траекторию обучения с возможностью получения военно-учетной специальности и подготовки к поступлению в высшие военно-учебные заведения ВС РФ и учреждения высшего образования МВД России, ФСБ России, МЧС России;
- оформлять необходимые документы для поступления в высшие военно-учебные заведения ВС РФ и учреждения высшего образования МВД России, ФСБ России, МЧС России.

### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общий объем дисциплины составляет 132 академических часа  
ОФО

| Вид учебной работы  | Всего часов | Семестр    |
|---|-------------|------------|
|   |             | 2          |
| <b>Аудиторные занятия (всего)</b>   | <b>88</b>   | <b>88</b>  |
| в том числе:  |             |            |
| Лекции, уроки (Л)   | 44          | 44         |
| Практические занятия (ПЗ)   | 44          | 44         |
| Семинары (С)  |             |            |
| Лабораторные работы (ЛР)  |             |            |
| <b>Самостоятельная работа (всего) (СР)</b>  | <b>44</b>   | <b>44</b>  |
| в том числе:  |             |            |
| Контрольная работа  |             |            |
| Реферат   |             |            |
| Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.) | 44          | 44         |
| Форма промежуточной аттестации  | диф. зачет  | диф. зачет |
| <b>Общий объем, час</b>   | <b>132</b>  | <b>132</b> |

ЗФО

| Вид учебной работы                         | Всего часов | Семестр    |
|--|-------------|------------|
|  |             | 2          |
| <b>Аудиторные занятия (всего)</b>          | <b>6</b>    | <b>6</b>   |
| в том числе:                               |             |            |
| Лекции, уроки (Л)                          | 4           | 4          |
| Практические занятия (ПЗ)                  | 2           | 2          |
| Семинары (С)                               |             |            |
| Лабораторные работы (ЛР)                   |             |            |
| <b>Самостоятельная работа (всего) (СР)</b> | <b>126</b>  | <b>126</b> |
| в том числе:                               |             |            |

|   |            |            |
|---|------------|------------|
| Контрольная работа  |            |            |
| Реферат   |            |            |
| Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.) | 126        | 126        |
| Форма промежуточной аттестации  | диф. зачет | диф. зачет |
| <b>Общий объем, час</b>   | <b>132</b> | <b>132</b> |

## 5. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Содержание дисциплины

| № раздела (темы) | Наименование раздела (темы)  | Содержание раздела (темы)  |
|------------------|--|--|
| <b>1</b>         | <b>Обеспечение личной безопасности. Здоровый образ жизни</b>                                   |  |
| <b>1.1</b>       | <b>Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>                                   | <p>Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья.</p> <p>Факторы, способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой.</p> <p>Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их социальные последствия.</p> <p>Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности.</p> <p>Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье.</p> <p>Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.</p> <p>Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.</p> <p>Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.</p> <p>Первая медицинская помощь при травмах и ранениях. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте. Первая медицинская помощь при остановке сердца.</p> |
| <b>2</b>         | <b>Государственная система обеспечения безопасности населения</b>                              |  |
| <b>2.1.</b>      | <b>Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.</b> | Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.).   |
| <b>2.2.</b>      | <b>Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)</b> | РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций.   |
| <b>2.3.</b>      | <b>Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны.</b>                        | Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны.<br>Структура и органы управления гражданской обороной.<br>Современные средства поражения и их поражающие факторы.<br>Мероприятия по защите населения.<br>Оповещение и информирование населения об опасностях,   |

|          |  |   |
|----------|--|---|
|          |  | <p>возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.</p> <p>Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени. Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях.</p> <p>Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после пребывания их в зонах заражения.</p> <p>Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначение.</p> <p>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.</p> <p>Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.</p> <p>Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.</p> |
| 2.4.     | <b>Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.</b> | <p>МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.</p> <p>Милиция в Российской Федерации – система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств.</p> <p>Служба скорой медицинской помощи.</p> <p>Другие государственные службы в области безопасности.</p>   |
| <b>3</b> | <b>Основы обороны государства и воинская обязанность</b>                 |   |
| 3.1.     | <b>История создания Вооруженных Сил России.</b>                          | <p>Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии.</p> <p>Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение.</p> <p>Вооруженные Силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы.</p>  |
| 3.2.     | <b>Организационная структура Вооруженных Сил.</b>                        | <p>Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск.</p> <p>Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура.</p> <p>Военно-Воздушные Силы: история создания, предназначение, структура.</p> <p>Военно-Морской Флот, история создания, предназначение, структура.</p> <p>Ракетные войска стратегического назначения: история создания, предназначение, структура.</p> <p>Космические войска: история создания, предназначение, структура.</p> <p>Воздушно-десантные войска: история создания, предназначение, структура.</p> <p>Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности. Реформа Вооруженных Сил.</p> <p>Другие войска: пограничные войска Федеральной службы безопасности Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, железнодорожные войска Российской Федерации, войска</p>  |

|             |   |  |
|-------------|---|--|
|             |   | гражданской обороны МЧС Росси. Их состав и предназначение.   |
| <b>3.3.</b> | <b>Воинская обязанность</b>                               | <p>Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет.</p> <p>Обязательная подготовка граждан к военной службе. Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе.</p> <p>Добровольная подготовка граждан к военной службе. Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе.</p> <p>Правовые основы военной службы. Призыв на военную службу. Особенности прохождения военной службы по призыву. Прохождение военной службы по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту.</p> <p>Альтернативная гражданская служба. Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы.</p> <p>Статус военнослужащих.</p> <p>Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск.</p> <p>Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина.</p> <p>Воинская дисциплина, ее сущность и значение. Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву.</p> <p>Уголовная ответственность за преступления против военной службы (неисполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.).</p> |
| <b>3.4.</b> | <b>Воинские символы и боевые традиции Вооруженных Сил</b> | <p>Дни воинской славы России — Дни славных побед.</p> <p>Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России.</p> <p>Дружба, войсковое товарищество — основа боевой готовности частей и подразделений.</p> <p>Боевое Знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы. Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части, порядок его хранения и содержания.</p> <p>Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.</p> <p>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.</p>  |
| <b>3.5.</b> | <b>Военно-профессиональная ориентация</b>                 | <p>Ориентация на овладение военно-учетными специальностями. Военная служба по призыву как этап профессиональной карьеры. Ориентация на обучение по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах учреждений высшего профессионального образования.</p> <p>Основные виды образовательных учреждений военного профессионального образования.</p> <p>Правила приема граждан в учреждения военного профессионального образования.</p>  |

## 5.2. Структура дисциплины ОФО

| № раздела (темы) | Наименование раздела (темы)   | Количество часов |    |        |    |    |
|------------------|---|------------------|----|--------|----|----|
|                  |   | Всего            | Л  | ПЗ (С) | ЛР | СР |
| <b>1</b>         | <b>Обеспечение личной безопасности. Здоровый образ жизни</b>                            |                  |    |        |    |    |
| 1.1              | Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья                                   | 16               | 6  | 6      | -  | 4  |
| <b>2</b>         | <b>Государственная система обеспечения безопасности населения</b>                       |                  |    |        |    |    |
| 2.1              | Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. | 26               | 10 | 10     | -  | 6  |
| 2.2              | Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) | 14               | 4  | 4      | -  | 6  |
| 2.3              | Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны.                        | 12               | 4  | 4      | -  | 4  |
| 2.4              | Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.                       | 12               | 4  | 4      | -  | 4  |
| <b>3</b>         | <b>Основы обороны государства и воинская обязанность</b>                                |                  |    |        |    |    |
| 3.1              | История создания Вооруженных Сил России.  | 12               | 4  | 4      | -  | 4  |
| 3.2              | Организационная структура Вооруженных Сил.  | 12               | 4  | 4      | -  | 4  |
| 3.3              | Воинская обязанность  | 8                | 2  | 2      | -  | 4  |
| 3.4              | Воинские символы и боевые традиции Вооруженных Сил                                      | 12               | 4  | 4      | -  | 4  |
| 3.5              | Военно-профессиональная ориентация  | 8                | 2  | 2      | -  | 4  |
|                  | Общий объем   | 132              | 44 | 44     |    | 44 |

ЗФО

| № раздела (темы) | Наименование раздела (темы)   | Количество часов |   |        |    |     |
|------------------|---|------------------|---|--------|----|-----|
|                  |   | Всего            | Л | ПЗ (С) | ЛР | СР  |
| <b>1</b>         | <b>Обеспечение личной безопасности. Здоровый образ жизни</b>                            |                  |   |        |    |     |
| 1.1              | Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья                                   | 20               | 2 | -      | -  | 18  |
| <b>2</b>         | <b>Государственная система обеспечения безопасности населения</b>                       |                  |   |        |    |     |
| 2.1              | Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. | 14               | 2 | -      | -  | 12  |
| 2.2              | Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) | 12               | - | -      | -  | 12  |
| 2.3              | Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны.                        | 12               | - | -      | -  | 12  |
| 2.4              | Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.                       | 12               | - | -      | -  | 12  |
| <b>3</b>         | <b>Основы обороны государства и воинская обязанность</b>                                |                  |   |        |    |     |
| 3.1              | История создания Вооруженных Сил России.  | 14               | - | 2      | -  | 12  |
| 3.2              | Организационная структура Вооруженных Сил.  | 12               | - | -      | -  | 12  |
| 3.3              | Воинская обязанность  | 12               | - | -      | -  | 12  |
| 3.4              | Воинские символы и боевые традиции Вооруженных Сил                                      | 12               | - | -      | -  | 12  |
| 3.5              | Военно-профессиональная ориентация  | 12               | - | -      | -  | 12  |
|                  | Общий объем, час  | 132              | 4 | 2      | -  | 126 |

### 5.3. Практические занятия и семинары

| № п/п | № раздела (темы) | Тема  | Количество часов<br>ОФО/ЗФО |
|-------|------------------|---|-----------------------------|
| 1.    | 1                | Обеспечение личной безопасности. Здоровый образ жизни                                   | 6/-                         |
| 2.    | 1.1              | Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья                                   | 6/-                         |
| 3.    | 2                | Государственная система обеспечения безопасности населения                              | 22/-                        |
| 4.    | 2.1              | Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. | 10/-                        |
| 5.    | 2.2              | Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) | 4/-                         |
| 6.    | 2.3              | Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны.                        | 4/-                         |

|     |     |   |             |
|-----|-----|---|-------------|
| 7.  | 2.4 | Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. | 4/-         |
| 8.  | 3   | Основы обороны государства и воинская обязанность                 | <b>16/2</b> |
| 9.  | 3.1 | История создания Вооруженных Сил России.                          | 4/-         |
| 10. | 3.2 | Организационная структура Вооруженных Сил.                        | 4/2         |
| 11. | 3.3 | Воинская обязанность  | 2/-         |
| 12. | 3.4 | Воинские символы и боевые традиции Вооруженных Сил                | 4/-         |
| 13. | 3.5 | Военно-профессиональная ориентация                                | 2/-         |

#### 5.4. Лабораторные работы (не предусмотрены)

#### 5.5. Самостоятельное изучение разделов (тем) дисциплин

| № раздела (темы) | Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение  | Количество часов ОФО/ЗФО |
|------------------|---|--------------------------|
| 1                | Обеспечение личной безопасности. Здоровый образ жизни                                   | <b>4/18</b>              |
| 1.1              | Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья                                   | 4/18                     |
| 2                | Государственная система обеспечения безопасности населения                              | <b>20/48</b>             |
| 2.1              | Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. | 6/12                     |
| 2.2              | Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) | 6/12                     |
| 2.3              | Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны.                        | 4/12                     |
| 2.4              | Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.                       | 4/12                     |
| 3                | Основы обороны государства и воинская обязанность                                       | <b>20/60</b>             |
| 3.1              | История создания Вооруженных Сил России.  | 4/12                     |
| 3.2              | Организационная структура Вооруженных Сил.  | 4/12                     |
| 3.3              | Воинская обязанность  | 4/12                     |
| 3.4              | Воинские символы и боевые традиции Вооруженных Сил                                      | 4/12                     |
| 3.5              | Военно-профессиональная ориентация  | 4/12                     |

### 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 6.1. Основная литература

1. Смирнов А.Т., Хренников Б.О.: ОБЖ. 10 класс. Учебник. Базовый уровень. ФГОС.-М., Просвещение, 2018. – 359 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65283.html>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Смирнов А.Т., Хренников Б.О.: ОБЖ. 11 класс. Учебник. Базовый уровень. ФГОС.-М., Просвещение, 2018. – 336 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65284.html>.— ЭБС «IPRbooks»

#### 6.2. Дополнительная литература

1. Обеспечение безопасности человека [Электронный ресурс] / пер. Е. Степанова. — Электрон.текстовые данные. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 71 с. — 978-5-9614-1097-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82754.html>
2. Орехова, И. Л. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / И. Л. Орехова. — Электрон.текстовые данные. — Челябинск : Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2017. — 174 с. — 978-5-906908-76-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/83862.html>
3. Собрать, С. В. Доступно о пожарной безопасности: Брошюра [Электронный ресурс] / С. В. Собрать. — 11-е изд. — Электрон.текстовые данные. — М. :ПожКнига, 2019. — 32 с. — 978-5-98629-087-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/83605.html>

#### 6.3. Программное обеспечение

- MicrosoftWindows – Операционная система
- MicrosoftOfficeProfessionalPlus 2019 – офисное программное обеспечение (текстовый редактор, табличный редактор, редактор презентаций, почтовый клиент)
- MicrosoftOffice 2007 Standard – Офисное программное обеспечение (текстовый редактор, табличный редактор, редактор презентаций, почтовый клиент)

#### 6.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы, Интернет-ресурсы

##### Профессиональные базы данных

1. [обз.рф](http://obz.rfp) – Основы безопасности жизнедеятельности
2. <http://www.mchs.gov.ru/> - Сайт МЧС России

##### Информационные справочные системы

1. 1С: Библиотека - АНО ВО СКЦИ
2. <http://www.consultant.ru/> - Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»

##### Интернет-ресурсы

1. <http://www.iprbookshop.ru> (Электронно-библиотечная система IPRbooks)

2. <http://elibrary.ru/> – Научная электронная библиотека

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Реализация рабочей программы дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» требует наличия специального помещения – Кабинета, оснащенного учебной мебелью, столом-кафедрой, проектором, шкафом, экраном, ноутбуком.

## **8. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (тьютора), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение модуля обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение модуля обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения среднего профессионального образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

– присутствие тьютора, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

– письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,

– специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),

– индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,

– при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

– присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

– обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

– обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

– письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются тьютору;

– по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.