

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Уфимский университет науки и технологий»  
Уфимский авиационный техникум



« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ И.Ф. Каршанов

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины

ООД.10 Основы безопасности жизнедеятельности

Наименование специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация выпускника

Программист

Форма обучения: очная

Уфа, 2023

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 №1547.

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уфимский университет науки и технологий» Уфимский авиационный техникум.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	<b>стр.</b>
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>3</b>
<b>2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>8</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>9</b>
<b>5. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ</b>	<b>11</b>
<b>6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)</b>	<b>13</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование.

**1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Дисциплина входит в общеобразовательный цикл ППССЗ по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование.

## 1.3. Цель и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения:

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

### личностных:

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

### метапредметных:

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинноследственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение; формирование умений взаимодействовать с окружающими;
- формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- развитие умения применять полученные теоретические знания на практике; принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;

- развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;
- освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;
- приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;

**предметных:**

- сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;
- получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного 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;
- освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;
- развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;
- развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;
- освоение знания 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 (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета:**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося по предмету составляет 38 часов, в том числе обязательная аудиторная учебная нагрузка – 38 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	38
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	38
в том числе:	
лекции	38
<b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	Введение. Основные понятия ОБЖ	2	
<b>Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья</b>		<b>6</b>	
Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни	Общие понятия о здоровье. Составляющие здоровья. Репродуктивное здоровье - составляющая часть здоровья человека и общества. Здоровый образ жизни. Факторы, способствующие укреплению здоровья. Факторы, разрушающие здоровье. Вредные привычки и их профилактика. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения.	4	2
Тема 1.2. Правила и безопасность дорожного движения	Правила и безопасность дорожного движения.	2	2
<b>Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения</b>		<b>10</b>	
Тема 2.1. ЧС природного и техногенного характера	Чрезвычайные ситуации (ЧС) природного и техногенного характера. Модели поведения при возникновении таких ситуаций. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта.	2	2
Тема 2.2. РСЧС	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). История создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	2	2
Тема 2.3. Гражданская оборона	Гражданская оборона, история создания, предназначение, структура, задачи, по защите населения от чрезвычайных ситуаций военного и мирного времени.	2	2
Тема 2.4. Мероприятия по защите населения	Современные средства поражения и их поражающие факторы. Оповещение и эвакуация населения в условиях ЧС. Средства коллективной защиты. Виды защитных сооружений. Средства индивидуальной защиты. Средства защиты органов дыхания, кожи, медицинские средства защиты. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы (АСДНР) в зоне ЧС.	4	3
<b>Раздел 3. Основы медицинских знаний</b>		<b>4</b>	
Тема 3.1. Первая (доврачебная) помощь	Понятие первой (доврачебная) помощи. Перечень состояний, при которых оказывается первая (доврачебная) помощь. Общие правила оказания первой помощи. Первая помощь при потере сознания, инсульте, инфаркте, острой сердечной недостаточности. Инфекционные заболевания.	4	
<b>Раздел 4. Основы обороны государства и воинская обязанность</b>		<b>16</b>	

Тема 4.1. История создания Вооруженных Сил России	История создания Вооруженных Сил России. Основные предпосылки проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе.	2	2
Тема4.2. Организационная структура ВС	Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск. Другие войска, не входящие в виды ВС.	2	2
Тема 4.3. Воинская обязанность	Основные понятия о воинской обязанности. Призыв на военную службу. Прохождение военной службы по призыву. Прохождение военной службы по контракту. Альтернативная гражданская служба.	4	2
Тема 4.4. Военнослужащий защитник своего Отечества	Воинская дисциплина и ответственность.	2	2
Тема 4.5. Как стать офицером Российской армии	Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования. Организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации.	2	2
Тема 4.6. Боевые традиции Вооруженных Сил России	Патриотизм и верность воинскому долгу — основные качества защитника Отечества. Дни воинской славы России — дни славных побед.	2	2
Тема4.7. Ритуалы Вооруженных Сил РФ	Ритуалы ВС РФ. Боевое знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы. Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе. Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения боевого знамени воинской части. Проводы военнослужащих, уволенных в запас или отставку	2	
	<b>Дифференцированный зачет</b>		
	<b>Всего</b>	<b>38</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие 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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета Основ безопасности жизнедеятельности.

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:

рабочие места по количеству обучающихся,  
рабочее место преподавателя,  
комплект учебно-методической документации;  
наглядные пособия: демонстрационные плакаты, раздаточный материал;  
общевоисковой защитный комплект (ОЗК);  
противогазы ГП-5 и ГП-7;  
изолирующий противогаз в комплекте с регенеративным патроном;  
респиратор Р-2;  
индивидуальный противохимический пакет (ИПП-8,11);  
ватно-марлевая повязка;  
противопыльная тканевая маска;  
медицинская сумка в комплекте, носилки санитарные;  
аптечка индивидуальная (АИ-2);  
бинты марлевые, бинты эластичные;  
жгуты кровоостанавливающие резиновые;  
индивидуальные перевязочные пакеты;  
косынки перевязочные;  
ножницы для перевязочного материала прямые.

Технические средства обучения:

Компьютер, проектор, экран

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бубнова Н.Я. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие. В 3 ч. ч.1. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности / Бубнова Н.Я., Казакова Т.Н. – Пенза: Пенз. гос. технол. акад. 2011г-70 с.  
<https://e.lanbook.com/book/62462>

Дополнительные источники:

1. Курьсь В.Н. Биомеханика. Познание телесно-двигательного упражнения: / Курьсь В.Н. – Москва: Советский спорт, 2013г.-УМО –  
Доступ по логину и паролю из сети интернет. – ISBN978-5-9718-0629-5. – <URL:  
[http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=51912](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51912)>.
2. Потоцкий Е.П. Безопасность жизнедеятельности: учеб. пособие / Потоцкий Е.П. – М. : Изб. Дом МИСиС , 2012г-77с. <https://e.lanbook.com/book/47487>  
ISBN 978-5-87623-591-6
3. Яшин В.Н. ОБЖ: Здоровый образ жизни. / Яшин В.Н.- 3-е изд., перераб,-М.: ФЛИНТА: Наука, 2011г-128с. <https://e.lanbook.com/book/3758>  
ISBN 978-5-9765-1121-7 (Флинта)  
ISBN 978-5-02-037675-5 (Наука)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию. Текущий контроль проводится в форме вопросов. Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме дифференцированного зачета.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
– сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;	опрос (устный, письменный) написание рефератов и их защита самостоятельная работа презентации
– получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;	опрос (устный, письменный) написание рефератов и их защита самостоятельная работа презентации
– сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;	опрос (устный, письменный) написание рефератов и их защита самостоятельная работа презентации
– сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;	опрос (устный, письменный) написание рефератов и их защита самостоятельная работа презентации
– освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;	опрос (устный, письменный) написание рефератов и их защита самостоятельная работа презентации
– освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;	опрос (устный, письменный) написание рефератов и их защита самостоятельная работа презентации
– развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;	опрос (устный, письменный) написание рефератов и их защита самостоятельная работа презентации
– формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;	опрос (устный, письменный) написание рефератов и их защита самостоятельная работа презентации
– развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной	опрос (устный, письменный) написание рефератов и их защита самостоятельная работа

жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;	презентации
– получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;	опрос (устный, письменный) написание рефератов и их защита самостоятельная работа презентации
– освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;	опрос (устный, письменный) написание рефератов и их защита самостоятельная работа презентации
– владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.	опрос (устный, письменный) написание рефератов и их защита самостоятельная работа презентации

## **5. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

### **1 семестр обучения. Форма контроля – «Дифференцированный зачет»**

Вопросы для проведения контрольной работы за 1 семестр.

1. Здоровый образ жизни- необходимое условие сохранения и укрепления здоровья.
2. Режим дня - основа ЗОЖ.
3. Рациональное питание и его значение для здоровья человека.
4. Влияние двигательной активности и закаливания организма на здоровье человека.
5. Правила личной гигиены и здоровья человека- основы ЗОЖ.
6. Вредные привычки и их влияние на здоровье.
7. Общая характеристика чрезвычайных ситуаций (ЧС) природного и техногенного характера, источники их возникновения.
8. ЧС военного характера. Современные средства поражения.
9. Характеристика ядерного оружия и действия населения в очаге ядерного поражения.
10. Особенности химического оружия и действие в очаге поражения химического заражения.
11. Биологическое оружие и действие в очаге поражения биологического заражения.
12. РСЧС.
13. Назначение и задачи гражданской обороны.
14. Порядок использования инженерными сооружениями (убежищ, противорадиационные укрытия).
15. СИЗ (респиратор, противогаз, ватно-марлевая повязка). Правила пользования ими.
16. Общие правила оказания первой помощи.
17. Первая помощь при отсутствии сознания, кровообращения.
18. Перечень состояний, при которых оказывается первая (доврачебная) помощь.
19. Организационная структура Вооруженных сил.
20. Виды Вооруженных Сил и рода войск.
21. Сухопутные войска, история создания, предназначение.
22. Флот, история создания, предназначение.
23. Военно-Воздушные Силы, история создания, предназначение, рода авиации.
24. Ракетные войска стратегического назначения, их предназначение, обеспечение высокого уровня боеготовности.
25. Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения безопасности страны.
26. Вооруженные Силы РФ- государственная организация, составляющая основу обороны страны.
27. Реформа Вооруженных Сил России, ее этапы и их основное содержание.
28. Виды Вооруженных Сил России и их предназначение.
29. Другие войска, их состав и предназначение. .
30. Патриотизм и верность воинскому долгу- основные качества защитника Отечества.
31. Защитник Отечества, источник духовных сил воина.
32. Воинский долг- обязанность Отечеству по его вооруженной защите.
33. Как стать офицером Российской Армии.
34. Боевое знамя воинской части - особо почетный знак.
35. Особенности боевого предназначения, истории и заслуг воинской части.
36. Ордена - почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.
37. Ритуалы приведения к военной присяге.
38. Организация воинского учета и его предназначение.
39. Первоначальная постановка граждан на воинский учет.
40. Обязанности граждан по воинскому учету.
41. Обязательная подготовка граждан к военной службе.
42. Добровольная подготовка граждан к военной службе.
43. Здоровый образ жизни- необходимое условие сохранения и укрепления здоровья.

44. Режим дня - основа ЗОЖ.
45. Рациональное питание и его значение для здоровья человека.
46. Влияние двигательной активности и закаливания организма на здоровье человека.
47. Правила личной гигиены и здоровья человека- основы ЗОЖ.
48. Вредные привычки и их влияние на здоровье.
49. Общая характеристика чрезвычайных ситуаций (ЧС) природного и техногенного характера, источники их возникновения.
50. ЧС военного характера. Современные средства поражения.
51. Назначение и задачи гражданской обороны.
52. Порядок использования инженерными сооружениями (убежищ, противорадиационные укрытия).
53. СИЗ (респиратор, противогаз, ватно-марлевая повязка). Правила пользования ими.
54. Общие правила оказания первой помощи.
55. Первая помощь при отсутствии сознания, кровообращения.
56. Перечень состояний, при которых оказывается первая (доврачебная) помощь.

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой:

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

Критерии оценки:

- 90 ÷ 100% (5 баллов) присваивается обучающемуся, если он дал правильные ответы практически на все вопросы;
- 80 ÷ 89% (4 балла) присваивается обучающемуся, если он дал правильные ответы на половину вопросов;
- 70 ÷ 79 % (3 балла) присваивается обучающемуся, если он дал правильные ответы на основные вопросы;
- менее 70% (2 балла) присваивается обучающемуся, если он не смог дать правильные ответы на некоторые вопросы.

## **6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)**

Адаптированная программа разрабатывается при наличии заявления со стороны обучающегося (родителей, законных представителей) и медицинских показаний (рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии). Для инвалидов адаптированная образовательная программа разрабатывается в соответствии с индивидуальной программой реабилитации.