

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Уфимский университет науки и технологий»  
Институт среднего профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ

Председатель ПЦК ОГД

 Еремеева С.В.

«30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУП.10 Основы безопасности жизнедеятельности**

Наименование специальности

**09.02.07 Информационные системы и программирование**  
Квалификация выпускника

**Программист**

Базовая подготовка

Форма обучения: очная

Уфа, 2024

# РАССМОТРЕНО

Предметно-цикловой комиссией  
Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.



Еремеева С.В.

«30» августа 2024 г.

## ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ, ВНОСИМЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ Дисциплины ОУП.10 Основы безопасности жизнедеятельности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденную \_ 2024-2025 учебный год (дата утверждения)

№ п/п	Раздел	Содержание дополнений/изменений		Основание для внесения дополнения/изменения
		Было	Стало	
1	3.2. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	<p>1. Курысь В.Н. Биомеханика. Познание телесно-двигательного упражнения: / Курысь В.Н. – Москва: Советский спорт, 2013г.-УМО –Доступ по логину и паролю из сети интернет. – ISBN978-5-9718-0629-5. –</p> <p>&lt;URL: <a href="http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51912">http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51912</a>&gt;.12</p> <p>2. Потоцкий Е.П. Безопасность жизнедеятельности: учеб. пособие / Потоцкий Е.П. – М. : Изб. Дом МИСиС , 2012г-77с.</p>	<p>1. Курысь В.Н. Биомеханика. Познание телесно-двигательного упражнения: / Курысь В.Н. – Москва: Советский спорт, 2013г.-УМО –Доступ по логину и паролю из сети интернет. – ISBN978-5-9718-0629-5. –</p> <p>&lt;URL: <a href="http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51912">http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51912</a>&gt;.12</p> <p>2. Потоцкий Е.П. Безопасность жизнедеятельности: учеб. пособие / Потоцкий Е.П. – М. : Изб. Дом МИСиС , 2012г-77с.</p> <p><a href="https://e.lanbook.com/book/47487">https://e.lanbook.com/book/47487</a></p> <p>3.Яшин В.Н. ОБЖ: Здоровый образ жизни. / Яшин В.Н.- 3-е изд., перераб,-М.:ФЛИНТА: Наука, 2011г-128с. <a href="https://e.lanbook.com/book/3758">https://e.lanbook.com/book/3758</a></p>	Актуализация основной литературы

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Минпросвещения России от 09.12.2016 г. № 1547

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уфимский университет науки и технологий» Институт среднего профессионального образования

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>5. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ</b>	<b>14</b>
<b>6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)</b>	<b>17</b>

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

## **ОУП.10 Основы безопасности жизнедеятельности**

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

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

Дисциплина относится к общепрофессиональным дисциплинам и входит в профессиональный учебный цикл ППССЗ по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

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

В результате освоения учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» обучающийся должен знать:

- основы развития личностных, в том числе духовных и физических качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- о подготовке к служению Отечеству, его защите;
- потребности и соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- основы ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;
- алгоритм действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

В результате освоения учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» обучающийся должен уметь:

- формулировать личные понятия о безопасности;
- анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций;
- обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций;

-выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;

- 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;

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

- самостоятельно осуществлять поиск, анализ и отбор информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;

- взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время чрезвычайных ситуаций и при ликвидации их последствий;

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

- 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;

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

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

-оказывать первую помощь пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая инфекционные заболевания и их профилактике.

Обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 38 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 32 часа.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы**

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	38
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	32
В том числе:	
Лекции	26
практические занятия	6
<b>Самостоятельная работа</b>	6
Итоговый контроль	Зачет

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практические работы, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и здоровьесбережение</b>		4	
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. Режим жизнедеятельности. Рациональное питание. Двигательная активность. Закаливание. Общая гигиена организма и здоровье человека. Факторы, разрушающие здоровье. Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, наркотиков) и их профилактика. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения.	2	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>			
Тема 2.1. Чрезвычайные ситуации 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	1
Тема 2.2. РСЧС	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). История создания, предназначение, структура,	2	2



	задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.		
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. Аварийноспасательные и другие неотложные работы (АСДНР) в зоне ЧС.	2	2
<b>Раздел 3. Основы медицинский знаний</b>		2	
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, травмах, ранах. Инфекционные заболевания.	2	2
<b>Раздел 4. Основы обороны государства и воинская обязанность</b>		14	
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
Тема 4.2. Организационная структура ВС	Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода	2	2

	войск. Другие войска, не входящие в виды ВС.		
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.	2	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
<b>Диф зачет всего</b>		<b>38</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «Основы безопасности жизнедеятельности»**

#### **3.1 Требования минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- планшеты;
- наглядные пособия;
- плакаты;
- схемы, таблицы.

Технические средства обучения:

- компьютер;
- проектор;
- экран;
- стенды.

#### **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.

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?p11\\_id=51912](http://e.lanbook.com/books/element.php?p11_id=51912)>.12

2. Потоцкий Е.П. Безопасность жизнедеятельности: учеб. пособие / Потоцкий Е.П. – М. : Изб. Дом МИСиС , 2012г-77с.

<https://e.lanbook.com/book/47487>

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>

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

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	Устный опрос
пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты	Устный опрос, практическая работа
использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни для ведения здорового образа жизни	Устный опрос
оказывать первую помощь	Устный опрос, практическая работа
вызвать (обращаться за помощью) в случае необходимости в соответствующую службу экстренной помощи	Устный опрос
основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него	Устный опрос
потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания	Устный опрос, тестирование
основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан	Устный опрос
порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу, состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации	Устный опрос
основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе	Устный опрос
основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы.	Устный опрос, практическая работа

## **5. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

### **Форма контроля – диф зачет**

Вопросы для подготовки к экзамену по

учебной дисциплине «Основы безопасности и защиты Родины»

- 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.
- 16.Общие правила оказания первой помощи.
- 17.Первая помощь при отсутствии сознания, кровообращения.
- 18.Перечень состояний, при которых оказывается первая (доврачебная) помощь.
- 19.Общая характеристика чрезвычайных ситуаций (ЧС) природного и техногенного характера, источники их возникновения.
- 20.ЧС военного характера. Современные средства поражения.
21. Характеристика ядерного оружия и действия населения в очаге ядерного поражения.
22. Особенности химического оружия и действие в очаге поражения химического заражения.
- 23.Биологическое оружие и действие в очаге поражения биологического заражения.

24. РСЧС.
25. Назначение и задачи гражданской обороны.
26. Порядок использования инженерными сооружениями (убежищ, противорадиационные укрытия).
27. СИЗ (респиратор, противогаз, ватно-марлевая повязка). Правила пользования ими.
28. Общие правила оказания первой помощи.
29. Первая помощь при отсутствии сознания, кровообращения.
30. Перечень состояний, при которых оказывается первая (доврачебная) помощь.
31. Взрывоопасные предметы, взрывчатые вещества. Демаскирующие признаки взрывных устройств и предметов.
32. Меры безопасности при биологическом терроризме.
33. Природные чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения: ураганы, бури, смерчи и их последствия; меры, принимаемые по защите населения.
34. Природные чрезвычайные ситуации биологического происхождения: эпидемии, эпизоотии, эпифитотии; меры, принимаемые по защите населения.
35. Двигательная активность и здоровье, биологические основы двигательной активности. Привычка к систематическим занятиям физической культурой – неотъемлемая часть индивидуальной системы здорового образа жизни.
36. Лесные и торфяные пожары и их последствия. Профилактика лесных и торфяных пожаров.
37. Правила использования факторов окружающей среды для проведения закалывающих процедур.
38. Правила личной гигиены и здоровье человека.
39. Радиационно-опасные объекты. Аварии на радиационно-опасных объектах и их возможные последствия. Обеспечение радиационной безопасности населения.
40. Рациональное питание и его значение для здоровья человека.
41. Химически опасные объекты. Аварии на химически опасных объектах и их возможные последствия. Обеспечение безопасности населения.
42. Состояние окружающей среды и ее влияние на здоровье человека.
43. Пожаро-взрывоопасные объекты. Возможные последствия аварий на пожаро-взрывоопасных объектах. Правила поведения при пожаре и угрозе взрыва.
44. Вредные привычки, их влияние на здоровье человека. Табакокурение и его влияние на здоровье курящего и окружающих. Профилактика привыкания к курению.

45.Криминогенные ситуации, которые могут возникнуть в повседневной жизни. Общие правила личной безопасности в криминогенных ситуациях.

46.Ранние половые связи в подростковом возрасте и их возможные последствия для здоровья. Инфекции, передаваемые половым путем, меры по их профилактике.

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

<b>Процент результативности (правильных ответов)</b>	<b>Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений</b>	
	<b>Балл (отметка)</b>	<b>вербальный аналог</b>
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.

Для осуществления текущего контроля и промежуточной аттестации используются: информация из банка контрольно – измерительных материалов, хранящиеся в ПЦК, которые периодически обновляются.



## **6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЛИЦ СОГРАНИЧЕННЫМИ 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