

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Манаенков Сергей Алексеевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 09.07.2025 21:55:55  
Уникальный программный ключ:  
b98c63f50c040389aac165e2b73c0c737775c9e9

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОП.11 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**для специальности**

**08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство**

*Базовая подготовка*

*среднего профессионального образования*

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>20</b>
<b>5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>23</b>

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.11 Безопасность жизнедеятельности является частью основной профессиональной образовательной программы - программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ОПОП-ППССЗ) в соответствии с ФГОС для специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство.

При реализации рабочей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

## 1.2 Место учебной дисциплины в структуре ОПОП-ППССЗ:

Дисциплина входит в профессиональный учебный цикл, общепрофессиональные дисциплины.

## 1.3 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

1.3.1 В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

### уметь:

У.1 организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;

У.2 владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

У.3 пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;

У.4 предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;

У.5 использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения; применять первичные средства пожаротушения;

У.6 ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей, и самостоятельно определять среди них родственные, полученной профессии;

У.7 применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной профессией;

У.8 владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;

У.9 оказывать первую помощь пострадавшим;

У.10 оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе;

У.11 использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для ведения здорового образа жизни;
- оказания первой медицинской помощи;
- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;
- вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи.

### знать:

3.1 принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;

3.2 основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;

3.3 задачи и основные мероприятия гражданской обороны;

3.4 способы защиты населения от оружия массового поражения; меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;

3.5 основы военной службы и обороны государства;

3.6 организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;

3.7 основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные профессиям НПО;

3.8 область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;

3.9 порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен иметь опыт:

- в действиях в экстремальных ситуациях;

- в использовании средств индивидуально и коллективной защиты, и правилах поведения в защитных сооружениях;

- защиты от воздействия негативных факторов производственной среды;

- пользования законодательными актами в области обороны;

- в оказании первой медицинской помощи в быту в чрезвычайных ситуациях

1.3.2 В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен сформировать следующие компетенции:

**-общие:**

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

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

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

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

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

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

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

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках».

**-профессиональные:**

ПК 1.1 Выполнять различные виды геодезических съёмок.

ПК 1.2 Обрабатывать материалы геодезических съёмок.

ПК 1.3 Производить разбивку на местности элементов железнодорожного пути и искусственных сооружений для строительства железных дорог.

ПК 2.1 Участвовать в проектировании и строительстве железных дорог, зданий и сооружений.

ПК 2.2 Производить ремонт и строительство железнодорожного пути с использованием средств механизации.

ПК 2.3 Контролировать качество текущего содержания пути, ремонтных и строительных работ, организовывать их приёмку.

ПК 2.4 Разрабатывать технологические процессы производства ремонтных работ железнодорожного пути и сооружений.

ПК 2.5 Обеспечивать соблюдение при строительстве, эксплуатации железных дорог требований охраны окружающей среды и промышленной безопасности, проводить обучение персонала на производственном участке.

ПК 3.1 Обеспечивать выполнение требований к основным элементам и конструкции земляного полотна, переездов, путевых и сигнальных знаков, верхнего строения пути.

ПК 3.2 Обеспечивать требования к искусственным сооружениям на железнодорожном транспорте.

ПК 3.3. Проводить контроль состояния рельсов, элементов пути и сооружений с использованием диагностического оборудования.

ПК 4.1 Планировать работу структурного подразделения при технической эксплуатации, обслуживании и ремонте пути, искусственных сооружений.

ПК 4.2. Осуществлять руководство выполняемыми работами, вести отчетную и техническую документацию.

ПК 4.3. Проводить контроль качества выполняемых работ при технической эксплуатации, обслуживании, ремонте, строительстве пути и искусственных сооружений.

ПК 4.4. Обеспечивать соблюдение техники безопасности и охраны труда на производственном участке, проводить профилактические мероприятия и обучение персонала.

ПК 4.5. Организовывать взаимодействие между структурными подразделениями организации.

1.3.3 В результате освоения программы учебной дисциплины реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов (ЛР):

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны;

ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой;

ЛР 15. Приобретение обучающимися социально значимых знаний о нормах и традициях поведения человека как гражданина и патриота своего Отечества;

ЛР 16. Приобретение обучающимися социально значимых знаний о правилах ведения экологического образа жизни о нормах и традициях трудовой деятельности человека о нормах и традициях поведения человека в многонациональном, многокультурном обществе;

ЛР 20. Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>102</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>68</b>
в том числе:	
лекции	20
практические занятия	48
лабораторные занятия	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>34</b>
в том числе:	
реферат	17
доклад	17
<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет (4 семестр)</b>	

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>102</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>14</b>
в том числе:	
лекции	6
практические занятия	8
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>88</b>
<b>Промежуточная аттестация: экзамен (2 курс)</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»

### Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения, формируемые компетенции, личностные результаты
<b>Раздел 1. Гражданская оборона</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 1.1. Единая Государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Ознакомление обучающихся с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.	2	1, ОК1-3 ПК1.1 ПК 2.1-2.5 ПК 3.1 ПК 4.1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №1</b> Изучение теоретического материала тем и подготовка ответов на контрольные вопросы.	2	
<b>Тема 1.2. Организация гражданской обороны</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Характеристика ядерного, химического и биологического оружия правила и порядок действий при их применении. Средства коллективной и индивидуальной защиты от оружия массового поражения. Приборы радиационной и химической разведки и контроля	2	1-2, ОК4-6 ПК1.2 ПК 2.2 ПК 3.2 ПК4.2
	<b>Содержание учебного материала</b> Отработка нормативов по надеванию противогаза и ОЗК. Средства коллективной и индивидуальной защиты от оружия массового поражения. Порядок и правила их использования в очагах и зонах поражения.	2	2, ОК7-9 ПК1.3 ПК 2.3 ПК 3.3 ПК4.3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №2</b> Дополнительное конспектирование материала по темам из рекомендуемой преподавателем литературы для подготовки к письменному опросу.	4	
<b>Тема 1.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2,

<b>Защита населения и территорий при стихийных бедствиях, неблагоприятной экологической и социальной обстановке</b>	Защита при землетрясениях, извержениях вулканов, ураганах, бурях, смерчах, грозах, при снежных заносах, сходе лавин, метели, вьюге, селях и оползнях. Защита при автомобильных и железнодорожных авариях (катастрофах), на воздушном и водном транспорте.		ОК1-3 ПК1.1 ПК 2.1 ПК 3.1 ПК 4.1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №3</b> Ознакомление с нормативными документами.	2	
<b>Тема 1.4.</b> <b>Защита населения и территорий при авариях (катастрофах) на транспорте и производственных объектах</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1.Защита при авариях (катастрофах) на радиационно-опасных, химически опасных, взрывоопасных, пожароопасных и гидродинамических объектах. 2.Отработка порядка и правил действий при возникновении пожара, пользовании средствами пожаротушения.	2	2, ОК7-9 ПК1.3 ПК 2.3 ПК 3.3 ПК4.3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №4</b> Поиск и изучение информации по темам. Подготовка к письменному опросу.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №5</b> Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Подготовка к письменному опросу.	2	
<b>Раздел 2. Основы медицинской подготовки (девушки). Основы военной службы (парни).</b>		<b>80/80</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Основы медицинской подготовки (девушки)</b>	<b>Практическое занятие № 1.</b> Перенос пострадавших. Виды, способы переноски пострадавших	4	2, ОК4-6 ПК1.2 ПК 2.2 ПК 3.2 ПК4.5
	<b>Практическое занятие № 2.</b> Повреждения пострадавшего. Использование носилок положения пострадавшего на носилках с учетом имеющихся травм.	4	2, ОК4-6 ПК1.2 ПК 2.2 ПК 3.2 ПК4.5
	<b>Практическое занятие № 3.</b> Перенос пострадавшего одним спасателем. Перенос пострадавшего двумя спасателями. Понятие «иммобилизация».	4	2, ОК1-3 ПК1.1

			ПК 2.1 ПК 3.1 ПК4.1
<b>Тема 2.2. Транспортная иммобилизация (девушки)</b>	<b>Практическое занятие № 4.</b> Иммобилизация планками. Иммобилизация на здоровой кости. Положение конечностей и шин Крамера при множественном переломе. Фиксация конечностей при изолированном переломе.	6	3, ОК4-6 ПК1.2 ПК 2.2 ПК 3.2 ПК4.2
<b>Тема 2.3. Техника реанимации (девушки)</b>	<b>Практическое занятие № 5.</b> Показания к реанимации, Подготовка к реанимации. Методы реанимации	4	2, ОК7-9 ПК1.3 ПК 2.3 ПК 3.3 ПК4.3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №6</b> Изучение теоретического материала тем и подготовка к письменному опросу.	4	
	<b>Практическое занятие № 6.</b> Способы реанимации пострадавшего.	4	2, ОК4-6 ПК1.2 ПК 2.2 ПК 3.2 ПК4.5
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №7</b> Изучение теоретического материала тем и подготовка к письменному опросу.	2	
	<b>Практическое занятие № 7.</b> Реанимационный цикл «ИВЛ+массаж» Искусственная вентиляция легких Реанимация двумя спасателями.	6	3, ОК1-3 ПК1.1 ПК 2.1 ПК3.1 ПК4.1
<b>Тема 2.4. Остановка кровотечения (девушки)</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся №8</b> Изучение теоретического материала тем и подготовка ответов на контрольные вопросы.	2	
	<b>Практическое занятие № 8.</b> Виды кровотечений и способы остановки.	4	2, ОК7-9

			ПК1.3 ПК 2.3 ПК 3.3 ПК4.3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №9</b> Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Подготовка к письменному опросу.	4	
	<b>Практическое занятие № 9.</b> Остановка кровотечений из артерий: сонная, подключичная, наружночелюстная, височная, подмышечная, плечевая, бедренная	6	2, ОК7-9 ПК1.3 ПК 2.3 ПК 3.3 ПК4.3
	<b>Практическое занятие №10.</b> Наружное венозное кровотечение, способы остановки. Наложение повязка также кровоостанавливающего жгута (закрутки), пальцевое прижатие артерий и транспортировка поражённого. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, переломах, вывихах, растяжениях связок и синдроме длительного сдавливания и поражении электрическим током.	6	2, ОК4-6 ПК1.2 ПК 2.2 ПК 3.2 ПК4.5
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №10</b> Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Подготовка к письменному опросу.	4	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Вооружённые Силы России</b> <b>на современном этапе.</b> <b>Уставы Вооружённых Сил</b> <b>России</b> <b>(парни)</b>	<b>Практическое занятие № 1.</b> Виды Уставов ВС РФ и их содержание.	8	1, ОК1-3 ПК1.1 ПК 2.1 ПК 3.1 ПК4.4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №6</b> Изучение теоретического материала тем и подготовка к письменному опросу.	4	
	<b>Практическое занятие № 2.</b> Военная присяга. Боевое знамя воинской части, военнослужащие и взаимоотношения между ними.	6	2, ОК4-6 ПК1.2 ПК 2.2 ПК 3.2

			ПК4.5
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №7</b> Изучение теоретического материала тем и подготовка к письменному опросу.	2	
	Проведение инструктажа по технике безопасности <b>Практическое занятие № 3.</b> Внутренний порядок, размещение и быт военнослужащих. Военская дисциплина. Изучение обязанностей дневального по роте.	6	2, ОК1-3 ПК1.1 ПК 2.1 ПК 3.1 ПК 4.1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №8</b> Изучение теоретического материала тем, нормативных документов, общевоинских уставов ВС РФ и подготовка ответов на контрольные вопросы.	2	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Строчевая подготовка</b> <b>(парни)</b>	<b>Практическое занятие № 4.</b> Строй и управление ими.	4	2, ОК7-9 ПК1.3 ПК 2.3 ПК 3.3 ПК4.3
	<b>Практическое занятие №5.</b> Строчевая стойка и повороты на месте и в движении. Движение строевым и походным шагом, бегом, шагом на месте. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении и в строю.	4	3, ОК1-3 ПК1.1 ПК 2.1 ПК 3.1 ПК4.4
	<b>Практическое занятие №6.</b> Выход из строя и постановка в строй, подход к начальнику и отход от него. Построение и перестроение в одношереножный и двухшереножный строй, выравнивание, размыкание и смыкание строя, повороты строя на месте и в движении. Построение и отработка движения походным строем.	4	3, ОК4-6 ПК1.2 ПК 2.2 ПК 3.2 ПК4.5
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №9</b> Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Подготовка к письменному опросу.	4	

<b>Тема 2.3. Огневая подготовка (парни)</b>	<b>Практическое занятие №7.</b> Материальная часть автомата Калашникова. Подготовка автомата к стрельбе. Ведения огня из автомата.	6	2, ОК7-9 ПК1.3 ПК 2.3
	<b>Практическое занятие №8.</b> Неполная разборка и сборкам автомата. Отработка нормативов по неполной разборке и сборке автомата.	6	2, ОК1-3 ПК1.1 ПК 2.1 ПК 3.1 ПК4.4
	<b>Практическое занятие №9.</b> Принятие положение для стрельбы, подготовка автомата к стрельбе, прицеливание.	4	2, ОК4-6 ПК1.2 ПК 2.2 ПК 3.2 ПК4.5
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №10</b> Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Подготовка к письменному опросу.	4	ОК1-9 ПК2.2
<b>Тема 2.4. Медико-санитарная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Общие сведения о ранах, способах остановки кровотечения и обработки ран. Порядок наложения повязки при ранениях головы, туловища, верхних и нижних конечностей.	2	1, ОК1-9 ПК2.2 ПК3.1
	<b>Содержание учебного материала</b> Доврачебная помощь при клинической смерти, при утоплении и отравлениях.	2	2, ОК1-9 ПК2.2 ПК3.1
	<b>Содержание учебного материала</b> Первая (доврачебная) помощь при ушибах, переломах, вывихах, растяжениях связок и синдроме длительного сдавливания и поражении электрическим током.	2	2, ОК1-9 ПК2.2
	<b>Содержание учебного материала</b> Первая (доврачебная) помощь при ожогах, перегревании, переохлаждении организма, при обморожении и общем замерзании.	2	2, ОК1-9 ПК2.2 ПК3.2

	<b>Самостоятельная работа обучающихся №11</b> Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Подготовка к письменному опросу.	6	
	<b>Содержание учебного материала</b> Наложение повязок на голову, туловище, верхние и нижние конечности, на место перелома, а также кровоостанавливающего жгута (закрутки), пальцевое прижатие артерий и транспортировка поражённого. Обобщение и систематизация знаний.	2	3, ОК1-9 ПК2.2 ПК4.3
	<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет (4 семестр)</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>102</b>	

### Заочная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения, формируемые компетенции, личностные результаты
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Гражданская оборона</b>		<b>8</b>	1-2
<b>Тема 1.1 Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС	2	1, ОК1-3 ПК1.1 ПК 2.1-2.5 ПК 3.1 ПК 4.1
<b>Тема 1.2 Организация гражданской обороны</b>	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>	<b>40</b>	1-2,
	1. Написание реферата на тему: «Алкоголь и курение - серьезная проблема или временное влечение?»	4	ОК4-6 ПК1.2
	2. Заполнение таблицы «Классификация ЧС с указанием причин их возникновения, краткой характеристики каждого класса ЧС, последствия для населения»	2	ПК 2.2 ПК 3.2
	3. Написание конспекта на тему: «Правила поведения в условиях угрозы»	1	ПК4.2,

	террористического акта»		ПК.4.3
	4. Написание конспекта на тему: «Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в ЧС мирного и военного времени»	1	
	5. Написание реферата на тему: «Виды наркотических средств и их воздействие на организм»	6	
	6. Написание реферата на тему: «Техногенные аварии и правила поведения при них»	6	
	7. Составить варианты текстовых сообщений при аварии на промышленных объектах.	1	
	8. Написание реферата на тему: «Современные средства поражения и их поражающие факторы»	6	
	9. Составьте письменно или устно краткое резюме по теме: «Социально-политические последствия употребления алкоголя, табака и наркотиков»	6	
	10. Написание конспекта на тему: «Сущность, виды и характеристика конфликтов в коллективах. Общая характеристика конфликта, причины, виды неуставных отношений»	1	
	11. Подготовка к опросу на тему «Здоровье и здоровый образ жизни» (ответить на контрольные вопросы)	2	
	12. Подготовка к опросу на тему «Факторы, способствующие укреплению здоровья» (ответить на контрольные вопросы)	1	
	13. Тестирование на тему: «Здоровый образ жизни и его составляющие»	1	
	14. Алкоголь и его влияние на здоровье человека. История алкоголя, табака и наркотиков	2	
	<b>Практическая работа № 1</b> Применение средств индивидуальной защиты в ЧС (противогазы, ВМП, ОЗК).	2	
<b>Тема 1.3. Защита населения и территорий при стихийных бедствиях</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Защита населения и территорий при ЧС природного характера	1	
	<b>Практическая работа № 2</b> Изучение классификации ЧС.	2	
<b>Тема 1.4. Защита населения и территорий при авариях (катастрофах) на транспорте</b>	<b>Практическая работа № 3</b> Изучение и отработка поведения в условиях ЧС на транспорте.	2	2, ОК7-9 ПК1.3 ПК 2.3 ПК 3.3 ПК4.3
<b>Тема 1.5. Обеспечение</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2,

<b>безопасности при неблагоприятной социальной обстановке</b>	1.Обеспечение безопасности при обнаружении подозрительных предметов, угрозе совершения и совершенном теракте.	1	ОК1-3 ПК1.1 ПК 2.1 ПК 3.1 ПК 4.1
<b>Раздел 2. Основы военной службы (парни). Основы медицинской подготовки (девушки)</b>		<b>6</b>	2,
<b>Тема 2.1. Вооруженные Силы России на современном этапе. Уставы Вооруженных Сил России (парни)</b>  <b>Тема 2.1. Основы медицинской подготовки (девушки)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2, ОК1-6
	1. Виды Уставов ВС РФ. Виды, состав и организационная структура Вооруженных Сил РФ. 1.Общие сведения о ранах, способах остановки кровотечения и обработки ран. Порядок наложения повязки при ранениях головы, туловища, верхних и нижних конечностей.	2	ПК1.1, 1.2. ПК 2.1, 2.2 ПК 3.1, 3.2 ПК 4.5
	<b>Практическое занятие №4 (парни)</b> Военная присяга. Боевое знамя воинской части, военнослужащие и взаимоотношения между ними.	2	
	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Перенос пострадавших. Виды, способы переноски пострадавших	2	
	<b>Практическое занятие №4 (девушки)</b> Артериальное и наружное венозное кровотечения: виды и способы их остановки.	2	
<b>Тема 2.2. Строевая подготовка (парни)</b>  <b>Медико-санитарная подготовка (девушки)</b>	<b>Практическое занятие №5 (парни)</b> Строй и управление ими. Строевая стойка, движение строевым и походным шагом. Выполнение воинского приветствия. Построение и отработка движения походным строем.	2	2, ОК1-6 ПК1.1, 1.2. ПК 2.1, 2.2 ПК 3.1, 3.2 ПК 4.1, 4.5
	<b>Практическое занятие №5 (девушки)</b> Общие сведения о ранах, способах остановки кровотечения и обработки ран. Порядок наложения повязки при ранениях головы, туловища, верхних и нижних конечностей.	2	
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>	<b>48</b>	
	1. Написание конспекта на тему: «Создание Советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение»	2	
	2. Написание реферата на тему: «Виды Вооруженных Сил РФ, рода Вооруженных Сил РФ»	4	
	3.Ответить на контрольные вопросы по теме: «Социальная роль женщины в современном обществе»	3	
	4.Решить тест по теме: «Законодательство о семье и браке»	3	
5. Решить тест по теме: «Гражданская оборона»	1		

6. Составить схему «Защитные сооружения гражданской обороны»	1
7. Подготовиться к опросу «Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан» (ответить на контрольные вопросы).	1
8. Подготовиться к опросу «Прохождение военной службы по контракту» (ответить на контрольные вопросы).	1
9. Подготовиться к опросу «Альтернативная гражданская служба» (ответить на контрольные вопросы).	1
10. Составить конспект на тему: «Права и обязанности военнослужащих»	2
11. Составить конспект на тему: «Воинская дисциплина и ответственность (ответить на контрольные вопросы).	2
12. Заполнить карточку «Как стать офицером Российской армии»	1
13. Написание конспекта на тему: «Внутренний порядок, размещение и быт военнослужащих. Воинская дисциплина».	2
14. Подготовиться к опросу: Строевая стойка и повороты на месте и в движении. Движение строевым и походным шагом, бегом, шагом на месте.	1
15. Решить практическую задачу на тему: «Виды ран. Оказание первой медицинской помощи при ранениях и острой сердечной недостаточности».	3
16. Решить ситуационную задачу на тему: «Оказание первой медицинской помощи при различных видах травм».	2
17. Написание конспекта на тему: «Первая доврачебная помощь при ранениях, травмах, кровотечениях».	2
18. Написание конспекта на тему: «Первая доврачебная помощь при остановке сердца»	2
19. Составление памяток на тему: «Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровье человека».	4
20. Написание конспекта на тему: «История создания Вооруженных Сил России».	2
21. Составление вопросов по теме: «Организационная структура Вооруженных Сил»	2
22. Воинская обязанность. Общие права и обязанности военнослужащих. (ответить на контрольные вопросы).	2
23. Творческие работы (составление тестов, ситуационных задач, презентаций, рефератов) по теме: «Боевые традиции Вооруженных Сил России»	2
24. Написание конспекта на тему: «Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации»	2
<b>Промежуточная аттестация: экзамен (2 курс)</b>	
Всего:	192

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Учебная дисциплина реализуется в учебном кабинете безопасности жизнедеятельности.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- методические материалы по дисциплине.

Технические средства обучения рабочего места преподавателя: компьютерное оборудование, которое должно соответствовать современным требованиям безопасности и надёжности, предусматривать возможность многофункционального использования кабинета, с целью изучения соответствующей дисциплины, мультимедийное оборудование (проектор и проекционный экран или интерактивная доска), локальная сеть с выходом в Internet.

Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, а также читальный зал, помещение для самостоятельной работы, с доступом к сети «Интернет» и ЭИОС. Оснащенность: комплект учебной мебели, ноутбук, проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран).

#### **При изучении дисциплины в формате электронного обучения с использованием ДОТ**

Неограниченная возможность доступа обучающегося к ЭИОС из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), как на территории организации, так и вне ее.

Доступ к системам видеоконференцсвязи ЭИОС.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Учебно-методическое обеспечение дисциплины

##### **3.2.1. Основные источники:**

1. Косолапова, Н. В., Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебник / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. — Москва: КноРус,

2022. — 192 с. — ISBN 978-5-406-09732-8. — URL: <https://book.ru/book/943656>. — Текст: электронный. — Режим доступа: <https://book.ru/books/943656> по паролю.

2. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Г. В. Тягунов, А. А. Волкова, В. Г. Шишкунов, Е. Е. Барышев; под редакцией В. С. Цепелева. — 2-е изд. — Саратов, Екатеринбург: Профобразование, Уральский федеральный университет, 2019. — 235 с. — ISBN 978-5-4488-0368-0, 978-5-7996-2790-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87788.html>. — Режим доступа: для авторизир.пользователей по паролю.

### **3.2.2.Дополнительные источники:**

1. Микрюков, В.Ю. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебник / Микрюков В.Ю. — Москва: КноРус, 2019. — 282 с. — ISBN 978-5-406-06523-5. — URL: <https://book.ru/book/929396>. — Текст: электронный. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/929396> по паролю.

2. Черепников, А.С. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: методическое пособие для специальности 08.02.10 «Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство» / А.С. Черепников. — Москва: ФГБУ ДПО «Учебно-методический центр по образованию на железнодорожном транспорте», 2019. — 40 с. — Режим доступа: <https://umczdt.ru/books/35/234834/> по паролю.

3. Черепников, А.С. ФОС Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: методическое пособие для специальности 08.02.10 «Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство» / А.С. Черепников. — Москва: ФГБУ ДПО «Учебно-методический центр по образованию на железнодорожном транспорте», 2019. — 92 с. — Режим доступа: <https://umczdt.ru/books/35/234835/> по паролю.

4. Курбатов, В. А. Безопасность жизнедеятельности. Основы чрезвычайных ситуаций [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / В. А. Курбатов, Ю. С. Рысин, С. Л. Яблочников. — Саратов: Профобразование, 2020. — 121 с. — ISBN 978-5-4488-0820-3. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/93574.html>. — Режим доступа: для авторизир.пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/93574> - по паролю.

### **3.2.3.Перечень профессиональных баз данных и информационных**

**справочных систем:**

1. Электронная информационная образовательная среда
2. ЭБС Учебно-методического центра по образованию на железнодорожном транспорте (ЭБ УМЦ ЖДТ) - Режим доступа: <https://umczdt.ru/>
3. ЭБС издательства «Лань»- Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>
4. ЭБС BOOK.RU- Режим доступа: <https://www.book.ru/>

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

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических, практических и лабораторных занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий (подготовки рефератов и докладов).

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 4 семестре по очной форме обучения, экзамена на II курсе по заочной форме обучения.

Результаты обучения (У,З, ОК/ПК, ЛР)	Показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</b></p>		
<p>У1. организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций; ОК.1-9, ПК.1.1-1.2, ПК.2.1-2.5, ПК.3.1-3.3, ПК.4.1-4.3, ЛР1, ЛР10, ЛР15, ЛР16, ЛР20</p>	<p>Организация и проведение мероприятий по защите работников и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций. Профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и в быту. Использование средств индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения и др.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Контрольный опрос;</li> <li>• Написание рефератов по отдельным темам;</li> <li>• Итоговое занятие по итогам семестра;</li> <li>• Дифференцированный зачет по итогам обучения.</li> </ul>
<p>У2. владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; ОК.1-9, ПК.1.1-1.2, ПК.2.1-2.5, ПК.3.1-3.3, ПК.4.1-4.3, ЛР1, ЛР10, ЛР15, ЛР16, ЛР20</p>		
<p>У3. пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты; ОК.1-9, ПК.1.1-1.2, ПК.2.1-2.5, ПК.3.1-3.3, ПК.4.1-4.3, ЛР1, ЛР10, ЛР15, ЛР16, ЛР20</p>		
<p>У4.предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту; ОК.1-9, ПК.1.1-1.2, ПК.2.1-2.5, ПК.3.1-3.3, ПК.4.1-4.3, ЛР1, ЛР10, ЛР15, ЛР16, ЛР20</p>		
<p>У5. использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения; применять первичные средства пожаротушения; ОК.1-9,</p>		

ПК.1.1-1.2, ПК.2.1-2.5, ПК.3.1-3.3, ПК.4.1-4.3, ЛР1, ЛР10, ЛР15, ЛР16, ЛР20		
У6. ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной профессии; ОК.1-9, ПК.1.1-1.2, ПК.2.1-2.5, ПК.3.1-3.3, ПК.4.1-4.3, ЛР1, ЛР10, ЛР15, ЛР16, ЛР20		
У7. применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной профессией; ОК.1-9, ПК.1.1-1.2, ПК.2.1-2.5, ПК.3.1-3.3, ПК.4.1-4.5, ЛР1, ЛР10, ЛР15, ЛР16, ЛР20		
У8. владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы; ОК.1-9, ПК.1.1-1.2, ПК.2.1-2.5, ПК.3.1-3.3, ПК.4.1-4.5, ЛР1, ЛР10, ЛР15, ЛР16, ЛР20		
У9. оказывать первую помощь пострадавшим; ОК.1-9, ПК.1.1-1.2, ПК.2.1-2.5, ПК.3.1-3.3, ПК.4.1-4.3, ЛР1, ЛР10, ЛР15, ЛР16, ЛР20		
У10. оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе; ОК.1-9, ПК.1.1-1.2, ПК.2.1-2.5, ПК.3.1-3.3, ПК.4.1-4.5, ЛР1, ЛР10, ЛР15, ЛР16, ЛР20		
У11. использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для ведения здорового образа жизни; ОК.1-9, ПК.1.1-1.2, ПК.2.1-2.5, ПК.3.1-3.3, ПК.4.1-4.5, ЛР1, ЛР10, ЛР15, ЛР16, ЛР20		
У12. оказания первой медицинской помощи; ОК.1-9, ПК.1.1-1.2, ПК.2.1-2.5, ПК.3.1-3.3, ПК.4.1-4.5, ЛР1, ЛР10, ЛР15, ЛР16, ЛР20		
У13. развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы; ОК.1-9, ПК.1.1-1.2, ПК.2.1-2.5, ПК.3.1-3.3, ПК.4.1-4.5, ЛР1, ЛР10, ЛР15, ЛР16, ЛР20		
<b>В результате освоения учебной</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Контрольный опрос;</li> </ul>

<p><b>дисциплины обучающийся должен знать:</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Написание рефератов по отдельным темам;</li> </ul>
<p>принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России ОК.1-9, ПК.1.1-1.2, ПК.2.1-2.5, ПК.3.1-3.3, ПК.4.1-4.3, ЛР1, ЛР10, ЛР15, ЛР16, ЛР20</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Итоговое занятие по итогам семестра;</li> </ul>
<p>основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации основы военной службы и обороны государства ОК.1-9, ПК.1.1-1.2, ПК.2.1-2.5, ПК.3.1-3.3, ПК.4.1-4.5, ЛР1, ЛР10, ЛР15, ЛР16, ЛР20</p>		
<p>задачи и основные мероприятия гражданской обороны; ОК.1-9, ПК.1.1-1.2, ПК.2.1-2.5, ПК.3.1-3.3, ПК.4.1-4.3, ЛР1, ЛР10, ЛР15, ЛР16, ЛР20</p>		
<p>способы защиты населения от оружия массового поражения; меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах ОК.1-9, ПК.1.1-1.2, ПК.2.1-2.5, ПК.3.1-3.3, ПК.4.1-4.3, ЛР1, ЛР10, ЛР15, ЛР16, ЛР20</p>		
<p>организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке ОК.1-9, ПК.1.1-1.2, ПК.2.1-2.5, ПК.3.1-3.3, ПК.4.1-4.5, ЛР1, ЛР10, ЛР15, ЛР16, ЛР20</p>		
<p>состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные профессиям НПО ОК.1-9, ПК.1.1-1.2, ПК.2.1-2.5, ПК.3.1-3.3, ПК.4.1-4.5, ЛР1, ЛР10, ЛР15, ЛР16, ЛР20</p>		
<p>основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения ОК.1-9, ПК.1.1-1.2, ПК.2.1-2.5, ПК.3.1-3.3, ПК.4.1-4.5, ЛР1, ЛР10, ЛР15, ЛР16, ЛР20</p>		
<p>область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении</p>		

<p>обязанностей военной службы; ОК.1-9, ПК.1.1-1.2, ПК.2.1-2.5, ПК.3.1-3.3, ПК.4.1-4.5, ЛР1, ЛР10, ЛР15, ЛР16, ЛР20</p>		
<p>порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим. ОК.1-9, ПК.1.1-1.2, ПК.2.1-2.5, ПК.3.1-3.3, ПК.4.1-4.5, ЛР1, ЛР10, ЛР15, ЛР16, ЛР20</p>		
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен иметь опыт:</p>		
<p>в действиях в экстремальных ситуациях;</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Контрольный опрос;</li> <li>• Написание рефератов по отдельным темам;</li> <li>• Итоговое занятие по итогам семестра;</li> <li>• Дифференцированный зачет по итогам обучения.</li> </ul>
<p>в использовании средств индивидуально и коллективной защиты, и правилах поведения в защитных сооружениях;</p>		
<p>в оказании первой медицинской помощи в быту в чрезвычайных ситуациях;</p>		
<p>прохождения медицинского освидетельствования при постановке на воинский учет;</p>		
<p>оформления документов при предоставлении в РВК и другие государственные структуры.</p>		

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

### 5.1. Пассивные:

- лекции традиционные без применения мультимедийных средств и без раздаточного материала;
- демонстрация учебных фильмов;
- рассказ;
- семинары, преимущественно в виде обсуждения докладов студентов по тем или иным вопросам;
- самостоятельные и контрольные работы;
- тесты;
- чтение и опрос.

(взаимодействие преподавателя как субъекта с обучающимся как объектом познавательной деятельности).

### 5.2. Активные и интерактивные:

- работа в группах;
- учебная дискуссия;
- деловые и ролевые игры;
- игровые упражнения;
- творческие задания;
- круглые столы (конференции) с использованием средств мультимедиа;
- решение проблемных задач;

- анализ конкретных ситуаций;
- метод модульного обучения;
- практический эксперимент;
- обучение с использованием компьютерных обучающих программ;  
(взаимодействие преподавателя как субъекта с обучающимся как субъектом познавательной деятельности)