



Департамент образования Ямало-Ненецкого автономного округа

ГБОУ СПО ЯНАО «ММК»

Рабочая программа учебной дисциплины

09.02.02 Компьютерные сети

О.00 Общеобразовательный цикл

ОДБ.09 Основы безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по УМР

Е.Ю. Захаров Е.Ю. Захарова

«19» августа 2014 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.09 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Версия 1.0

Дата введения: 01.09.2014 г.

СОГЛАСОВАНО:

Председатель П(Ц)К

Е.С. Рожина Е.С. Рожина

«29» августа 2014 г.

Муравленко, 2014

	Должность	Фамилия / Подпись	Дата
Разработал	преподаватель	Левина Г.В. <i>Левина</i>	29.08.2014
Провел экспертизу	методист	Каюмова Э.Р. <i>Каюмова</i>	29.08.2014
Версия: 1.0	Без подписи документ действителен 8 часов после распечатки. Дата и время распечатки: 29.08.2014, 11:55		КЭ: _____ Стр. 1 из 13

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	6
3. СОДЕРЖАНИЕ	7
4. ЛИТЕРАТУРА	11
5. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	13

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая учебная программа разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта специальности отделения среднего профессионального образования и Примерной программы учебной дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности, одобренной ФГУ Федеральный институт развития образования 10.04.2008 года.

Рабочая учебная программа дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности предназначена для реализации требований к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников специальности **09.02.02. Компьютерные сети** укрупненной группы специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

Дисциплина Основы безопасности жизнедеятельности базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных студентами в школе при изучении предметов биологии, химии, истории, физической культуры.

Цель рабочей учебной программы заключается:

- в формировании знаний, умений и навыков по защите жизни и здоровья в условиях чрезвычайных ситуаций;
- в овладении активной жизненной позицией в отношении здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- в реализации через дисциплину Основы безопасности жизнедеятельности задач экологического образования и воспитания.

Задачи курса:

- в освоении 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;
- в воспитании ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни; чувства уважения к героическому наследию России и ее государственной символике, патриотизма и долга по защите Отечества;
- в развитии черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы; бдительности по предотвращению актов терроризма; потребности ведения здорового образа жизни;
- в овладении умениями оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.

В результате освоения программы студент должен **знать**:

- *основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;*
- *потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;*

- основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;
- порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;
- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;
- основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;
- основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;
- требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника;
- предназначение, структуру и задачи РСЧС;
- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;

В результате освоения программы студент должен **уметь:**

- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе.

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 соответствующие службы экстренной помощи.

Рабочая учебная программа содержит региональный компонент, который представлен темой Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и военного характера, где особое внимание уделяется обучению студентов способам защиты и действиям при чрезвычайных ситуациях в условиях снежных заносов и низких температур.

Основными содержательными модулями программы являются:

- обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья;
- государственная система обеспечения безопасности населения;
- основы обороны государства и воинская обязанность,
- основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

В настоящее время Вооруженные Силы Российской Федерации комплектуются, в том числе, и на контрактной основе, и профессия военного становится престижной как для граждан мужского пола, так и женского пола, в связи с этим в программу включены варианты тематического плана, предусматривающие совместное обучение юношей и девушек.

Максимальная учебная нагрузка студента - 105 часов, в том числе:

- обязательной учебной (аудиторной) нагрузки студента - 70 часов;
- самостоятельной работы студента - 35 часов.

Промежуточная аттестация форме дифференцированного зачета.

2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Максим. нагрузка студентов, час	Количество аудиторных часов при очной форме обучения				Самост. работа студентов час
			всего	аудиторных	лабораторных	практических	
Раздел 1 Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья		30	16	12	-	4	14
1	Тема 1.1 Здоровье и здоровый образ жизни	6	2	2	-	-	4
2	Тема 1.2 Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика	6	2	2	-	-	4
3	Тема 1.3 Первая медицинская помощь при травмах и ранениях	18	12	8	-	4	6
Раздел 2 Государственная система обеспечения безопасности населения		30	18	16	-	2	12
4	Тема 2.1 Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)	12	8	8	-	-	4
5	Тема 2.2 Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны	18	10	8	-	2	8
Раздел 3 Основы обороны государства и воинская обязанность		45	36	36	-	-	9
6	Тема 3.1 Организационная структура Вооруженных сил России	10	8	8	-	-	2
7	Тема 3.2 Воинская обязанность	12	10	10	-	-	2
8	Тема 3.3 Военнослужащий – защитник своего Отечества	14	12	12	-	-	2
9	Тема 3.4 Боевые традиции Вооруженных сил России	6	4	4	-	-	2
10	Тема 3.5 Ритуалы Вооруженных сил Российской Федерации.	3	2	2	-	-	1
ВСЕГО:		105	70	64	-	6	35

3 СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья

Тема 1.1 Здоровье и здоровый образ жизни

Введение. Общие понятия о здоровье. Здоровье и здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья. Факторы, способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой.

Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика. Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности. 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. Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.

Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Влияние окружающей среды на здоровье человека

Тема 1.2 Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика

Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Иммуитет, профилактика иммунитета.

Тема 1.3 Первая медицинская помощь при травмах и ранениях

Краткая характеристика ранений, их видов и первая помощь при них. Повязка, перевязки, способы их наложения на разных участках тела. Краткая характеристика кровотечений, их виды и первая помощь при них. Общая характеристика повреждений внутренних органов и первая медицинская помощь при них. Краткая характеристика ушибов, вывихов, растяжений связок, и первой медицинской помощи при них. Краткая характеристика переломов костей, первая помощь при них. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте. Первая медицинская помощь при остановке сердца.

Практическая работа №1 Правила наложения повязок

Практическая работа №2 Правила реанимационных мероприятий при остановке сердца.

Раздел 2 Государственная система обеспечения безопасности населения

Тема 2.1 Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.

Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.

Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. 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.).

Региональный компонент. Действия при чрезвычайных ситуациях в условиях снежных заносов и низких температур.

Тема 2.2 Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны

Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначение.

Практическая работа №3 Одевание противогаза, средств защиты органов дыхания и средств защиты кожи.

Раздел 3 Основы обороны государства и воинская обязанность

Тема 3.1 Организационная структура Вооруженных сил России

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. Создание Российских Вооруженных Сил, их структура и предназначение. Вооруженные Силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы. Организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск. Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура.

Военно-Воздушные Силы: история создания, предназначение, структура. Военно-Морской Флот, история создания, предназначение, структура. Ракетные войска стратегического назначения: история создания, предназначение, структура. Космические войска: история созда-

ния, предназначение, структура. Воздушно-десантные войска: история создания, предназначение, структура. Другие войска: пограничные войска Федеральной службы безопасности Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, железнодорожные войска Российской Федерации, войска гражданской обороны МЧС России. Их состав и предназначение.

Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности. Реформа Вооруженных Сил.

Тема 3.2 Военная обязанность

Основные понятия о военной обязанности. Военный учет. Организация военного учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на военный учет. Обязанности граждан по военному учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на военный учет. Обязательная подготовка граждан к военной службе. Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе. Добровольная подготовка граждан к военной службе.

Призыв на военную службу. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни военной части. Прохождение военной службы по контракту.

Основные условия прохождения военной службы по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту. Сроки военной службы по контракту. Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту.

Альтернативная гражданская служба. Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы. Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы.

Общие права и обязанности военнослужащих. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная). Соблюдение норм международного гуманитарного права.

Тема 3.3 Военнослужащий – защитник своего Отечества

Основные качества личности военнослужащего: любовь к Родине, высокая военная дисциплина, верность воинскому долгу и военной присяге, готовность в любую минуту встать на защиту свободы, независимости конституционного строя в России, народа и Отечества. Военнослужащий – специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой.

Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина. Виды воинской деятельности и их особенности. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск. Требования к психическим и морально-этическим качествам призывника. Основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета).

Военнослужащий – подчиненный, строго соблюдающий Конституцию и законы Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников. Единоначалие – принцип строительства Вооруженных Сил Российской Федерации.

Воинская дисциплина, ее сущность и значение. Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву. Уголовная ответственность за преступления против военной службы (неисполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.).

Тема 3.4 Боевые традиции Вооруженных сил России

Патриотизм и верность воинскому долгу – основные качества защитника Отечества. Воинский долг – обязанность Отечеству по его вооруженной защите. Дни воинской славы России – дни славных побед. Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России. Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений. Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений.

Войсковое товарищество – боевая традиция Российской армии и флота. Символы воинской чести. Боевое Знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы. Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.

Тема 3.5 Ритуалы Вооруженных сил Российской Федерации

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.

4 ЛИТЕРАТУРА

Основная:

1. Арустамов, Э.А. Безопасность жизнедеятельности [Текст]: Учебник для студентов средних учебных заведений / Э.А. Арустамов. – Изд. 2-е, стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2010.

Нормативная:

1 Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных федеральными конституционными законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ) // СЗ РФ. – 2009. – № 4. – Ст. 445.

2 Гражданский кодекс РФ (Ч. 1) (утвержден Федеральным законом от 30.11.94 № 51-ФЗ (в ред. от 11.02.2013, с изм. и доп. от 01.03.2013) // СЗ РФ. – 1994. - № 32 (Ч. 1). - Ст. 3301.

3 Семейный кодекс Российской Федерации (утвержден Федеральным законом от 29.12.1995 № 223-ФЗ) (в ред. от 12.11.2012) // СЗ РФ. - 1996. - № 1. - Ст. 16.

4 Уголовный кодекс Российской Федерации (утвержден Федеральным законом от 13.06.1996 № 63-ФЗ) (в ред. от 07.12.2011; с изм. и доп., вступающими в силу с 05.04.2013) // СЗ РФ. - 1996. - № 25. - Ст. 2954.

5 Федеральный закон от 28.03.1998 № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» (в ред. от 04.03.2013, с изм. от 21.03.1013) // СЗ РФ. - 1998. - № 13. - Ст. 1475.

6 Федеральный закон от 21.12.1994 № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (в ред. от 11.02.2013) // СЗ РФ. - 1994. - № 35. - Ст. 3648.

7 Федеральный закон от 25.07.2002 № 113-ФЗ «Об альтернативной гражданской службе» (в ред. от 30.11.2011) // СЗ РФ. - 2002. - № 30. - Ст. 3030.

8 Федеральный закон от 31.05.1996 № 61-ФЗ «Об обороне» (в ред. от 05.04.2013) // СЗ РФ. - 1996. - № 23. - Ст. 2750.

Дополнительная:

1. Богоявленский, И.Ф. Основы безопасности жизнедеятельности [Текст]: учебник для учащихся 10 классов общеобразоват. учреждений. – Изд. 2-е, испр. и перераб. – М.: АСТ, 1999.

2. Богоявленский, И.Ф. Основы безопасности жизнедеятельности [Текст]: учебник для учащихся 11 классов общеобразоват. учреждений / И.Ф. Богоявленский. – М.: АСТ, 1999.

3. Смирнов, А.Т. Основы военной службы [Текст]: учеб. пособие / А.Т. Смирнов, В.А. Васнев. – М.: Издательский дом «Дрофа», 2003.

4. Смирнов, А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности [Текст]: учебник для учащихся 10 класса общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев. – М.: Просвещение, 2002.

5. Смирнов, А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности [Текст]: учебник для учащихся 11 класса общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев. – М.: Просвещение, 2002.

6. Смирнов, А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст]: учебник для 10–11 классов / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, П.В. Ижевский. – М.: Просвещение, 2002.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт МЧС РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.mchs.gov.ru.
2. Сайт МВД РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.mvd.ru.
3. Сайт Минобороны [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.mil.ru.
4. Сайт ФСБ РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.fsb.ru.
5. Академик. Словари и энциклопедии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.dic.academic.ru.
6. Электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.booksgid.com (Boo Gid.).
7. Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.globalteka.ru/index.html.
8. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.window.edu.ru.
9. Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.iprbookshop.ru.
10. Российский образовательный портал. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.school.edu.ru/default.asp.
11. Проект «ПОБЕДИТЕЛИ: Солдаты Великой войны». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.pobediteli.ru
12. Музей Военно-Воздушных Сил [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.monino.ru.
13. Государственные символы России. История и реальность [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.simvolika.rsl.ru.
14. Военная литература [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.militera.lib.ru.



ГБОУ СПО ЯНАО «ММК»

09.02.02 Компьютерные сети

ОДБ.09 Основы безопасности жизнедеятельности

5 ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Номер изменения	Номера листов			Основание для внесения изменений	Подпись	Расшифровка подписи	Дата	Дата введения изменения
	замененных	новых	аннулированных					