

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»**  
**(РУТ (МИИТ))**

**Московский колледж транспорта**



Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины,  
как компонент образовательной программы среднего профессионального образования - программы СПО по специальности  
Электроснабжение (по отраслям),  
утвержденная директором колледжа РУТ (МИИТ)  
Разинкиным Н.Е.

**Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины**  
**ОУД.07 Основы безопасности жизнедеятельности**  
**по специальности - 13.02.07 «Электроснабжение (по отраслям)»**

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины в виде электронного документа выгружена из единой корпоративной информационной системы управления университетом и соответствует оригиналу

Простая электронная подпись, выданная РУТ (МИИТ)  
ID подписи: 160401 Дата: 24.02.2022  
Подписал: директор колледжа Разинкин Николай Егорович

ОДОБРЕНА  
Предметной (цикловой) комиссией  
Протокол от «24» февраля 2022 г. №  
32  
Председатель  
\_\_\_\_\_ Е.Р. Титова

Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта среднего общего  
образования от 17 мая 2012 года №  
413 и в соответствии с Федеральным  
государственным образовательным  
стандартом среднего  
профессионального образования по  
специальности 13.02.07  
«Электроснабжение (по отраслям)».

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

\_\_\_\_\_

«»

\_\_\_\_\_

«»

**Составитель:**

Титова Елена Равилевна – преподаватель Московского колледжа транспорта  
Жилевич Сергей Валентинович – преподаватель Московского колледжа  
транспорта

**Рецензенты:**

Румянцев Д.Н. - преподаватель МКТ

Семенова И.В. – преподаватель - организатор ОБЖ ГБОУ Школа № 222

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.07  
Основы безопасности жизнедеятельности**

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.07 Основы безопасности жизнедеятельности**

## **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Общеобразовательная учебная дисциплина (далее - ОУД) ОУД.07 является частью обязательной предметной области «Основы безопасности жизнедеятельности.» федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО). В соответствии с учебным планом дисциплина изучается в рамках общеобразовательной подготовки и входит в перечень "Общеобразовательные учебные дисциплины" учебных дисциплин.

ОУД.07 осуществляется в пределах образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена по специальности Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог. Вагоны в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 22.04.2014 № 388,(зарегистрирован Минюстом России , регистрационный № ) по специальности Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог. Вагоны, и примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28.06.2016 N 2/16-з).

## **1.2. Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины**

### **1.2.1. Личностные результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины**

Рабочая программа ОУД.07 направлена на создание условий для достижения обучающимися следующих личностных результатов освоения образовательной программы в соответствии с ФГОС СОО:

-овладение умениями 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;

-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 к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;

-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, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;

-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 выработать 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

### **1.2.2. Метапредметные результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины**

Рабочая программа ОУД.07 направлена на создание условий для

достижения обучающимися следующих метапредметных результатов освоения образовательной программы в соответствии с ФГОС СОО:

-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

### **1.2.3. Предметные результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины**

Рабочая программа ОУД.07 направлена на достижение обучающимися следующих предметных результатов освоения дисциплины в соответствии с ФГОС СОО:

-сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;

-знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;

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

-сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

-знание распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

-знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т.д.);

-знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской

обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

-умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;

-умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

-знание основ обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка;

-знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

-владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

### **1.3. Профильная составляющая (направленность) общеобразовательной учебной дисциплины**

Изучение дисциплины ОУД.07 осуществляется в рамках ППССЗ с учетом профессиональной направленности специальности Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог. Вагоны за счёт межпредметных связей с дисциплинами профессионального учебного цикла.

Кроме того, профильная составляющая находит свое отражение в организации самостоятельной работы обучающихся при составлении диалогов по образцу, написании рефератов и подготовке сообщений с использованием информации профессиональных учебных и периодических изданий, ЭОР, сайтов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы по дисциплине	76
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	74
в том числе:	
Лекция	34
Практическое занятие	40
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

## 2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.07 Основы безопасности жизнедеятельности

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов
1	2	3
<b>Введение</b>		<b>1</b>
Тема 1	Содержание учебного материала: Актуальность изучения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», цели и задачи дисциплины. Основные теоретические положения дисциплины, определения терминов «среда обитания», «биосфера», «опасность», «риск», «безопасность».	1
<b>Раздел Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья населения</b>		<b>15</b>
Тема 1.1 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала: Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни - основа укрепления и сохранения личного здоровья человека и общества	3
	Практическое занятие 1 учение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки	2
Тема 1.2 Факторы, укрепляющие здоровье	Содержание учебного материала:	2
	Практическое занятие 2 Значение двигательной активности для здоровья человека.	2
Тема 1.3 Влияние окружающей среды на здоровье	Содержание учебного материала: Влияние окружающей среды на здоровье	2
Тема 1.4 Вредные привычки	Содержание учебного материала: Вредные привычки Алкоголь и его влияние на здоровье человека. Курение и его влияние на состояние здоровья. Наркотики, наркомания и токсикомания. Социальные последствия пристрастия к наркотикам.	2

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Тема 1.5 Безопасность дорожного движения	Содержание учебного материала:	2
	Практическое занятие 3 Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения	2
Тема 1.6 Репродуктивное здоровье	Содержание учебного материала: Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Социальная роль женщины в современном обществе. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, влияющие на него. Здоровый образ жизни — необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья	2
Тема 1.7 Правовые основы семьи	Содержание учебного материала:	2
	Практическое занятие 4 Семья в современном обществе	2
<b>Раздел Государственная система обеспечения безопасности населения</b>		<b>18</b>
Тема 2.1 Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Содержание учебного материала:	8
	Практическое занятие 5 Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера	2
	Практическое занятие 6 Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера	2
	Практическое занятие 7 Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов
1	2	3
	автономии.	
	Практическое занятие 8 Изучение и обработка моделей поведения в ЧС на транспорте.	2
Тема 2.2 Организация инженерной защиты населения	Содержание учебного материала: Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Инженерная защита, виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях.	2
Тема 2.3 Аварийно - спасательные и другие неотложные работы в зонах ЧС	Содержание учебного материала: Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после их пребывания в зонах заражения.	2
Тема 2.4 Обучение населения защите от ЧС	Содержание учебного материала: Обучение населения защите от ЧС. Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, ее предназначение	2
Тема 2.5 Государственные службы по охране безопасности граждан	Содержание учебного материала:	4
	Практическое занятие 9 Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан	2
	Практическое занятие 10 Законодательные и нормативно правовые акты РФ в области обеспечения безопасности, общества и государства.	2
<b>Раздел Основы обороны государства и воинская</b>		<b>22</b>

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов
1	2	3
<b>обязанность</b>		
Тема 3.1 Вооруженные Силы российской Федерации на современном этапе	Содержание учебного материала: История создания Вооруженных сил России. Советские Вооруженные Силы	2
Тема 3.2 Структура Вооруженных сил	Содержание учебного материала:	2
	Практическое занятие 11 Организационная структура Вооруженных сил РФ.	2
Тема 3.3 Воинская обязанность	Содержание учебного материала: Основные понятия о воинской обязанности. Организация воинского учета и его предназначения	2
Тема 3.4 Подготовка граждан к военной службе	Содержание учебного материала:	2
	Практическое занятие 12 Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих.	2
Тема 3.5 Прохождение военной службы по контракту	Содержание учебного материала:	2
	Практическое занятие 13 Прохождение военной службы по контракту. Требования предъявляемые для ее прохождения	2
Тема 3.6 Альтернативная гражданская служба	Содержание учебного материала:	2
	Практическое занятие 14 Альтернативная гражданская служба. Требования, предъявляемые для ее прохождения	2
Тема 3.7 Качества личности	Содержание учебного материала:	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов
1	2	3
военнослужащего		
	Практическое занятие 15 Военнослужащий- защитник своего отечества. Честь и достоинство воина Вооруженных Сил России.	2
Тема 3.8 Воинская дисциплина и ответственность	Содержание учебного материала: Общие права и обязанности военнослужащих. Воинская дисциплина, ее сущность и назначение. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная , уголовная)	2
Тема 3.9 Как стать офицером Российской армии	Содержание учебного материала: Военные образовательные учреждения	2
Тема 3.10 Боевые традиции Вооруженных Сил	Содержание учебного материала: «Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации».	2
Тема 3.11 Ритуалы Вооруженных Сил	Содержание учебного материала: 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.	2
<b>Раздел Основы медицинских знаний</b>		<b>20</b>
Тема 4.1 Понятие первой помощи	Содержание учебного материала: Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан РФ».	2
Тема 4.2 Понятие травм и их виды	Содержание учебного материала:	2
	Практическое занятие 16 Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок и мышц, вывихах и переломах	2
Тема 4.3 Первая помощь при	Содержание учебного материала:	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов
1	2	3
синдроме длительного		
	Практическое занятие 17 Оказание первой доврачебной при синдром длительного сдавливания	2
Тема 4.4 Понятие и виды кровотечений	Содержание учебного материала: Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях и ранениях.	2
Тема 4.5 Первая помощь при ожогах и воздействии низких температур	Содержание учебного материала: Понятие и основные виды и степени ожогов. Первая помощь при ожогах. Основные признаки теплового удара. Первая помощь при воздействии низких температур. Последствия воздействия низких температур на организм человека. Основные степени отморожений.	2
Тема 4.6 Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути	Содержание учебного материала:	2
	Практическое занятие 18 Первая помощь при травматическом шоке, попадании инородных тел в пищевод и верхние дыхательные пути.	2
Тема 4.7 Первая помощь при отравлениях	Содержание учебного материала:	2
	Практическое занятие 19 Оказание доврачебной помощи при отравлениях	2
Тема 4.8 Первая помощь при отсутствии сознания	Содержание учебного материала:	2
	Практическое занятие 20 Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания	2
Тема 4.9 Основные инфекционные	Содержание учебного материала: Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Пути	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов
1	2	3
болезни	передачи возбудителей инфекционных болезней. Индивидуальная и общественная профилактика инфекционных заболеваний.	
Тема 4.10	Содержание учебного материала: Итоговая контрольная работа. Дифференцированный зачет	2
	<b>Всего:</b>	<b>76</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Учебная дисциплина ОУД. реализуется в учебном кабинете ...

Минимально необходимое материально-техническое обеспечение включает в себя:

Рабочие места по количеству обучающихся (стол, стулья аудиторные);

Оборудованное рабочее место преподавателя (стол, кресло);

Доска меловая;

Шкафы-стеллажи для размещения учебно-наглядных пособий и документации;

Комплект учебно-наглядных пособий по безопасности жизнедеятельности:

1.Комплект плакатов. Гражданская оборона:

-средства индивидуальной защиты кожи;

-средства индивидуальной защиты органов дыхания;

-средства коллективной защиты. Противорадиационные укрытия;

-средства коллективной защиты. Убежища;

-средства радиационной разведки;

-структура гражданской обороны Российской Федерации.

2.Натурные образцы:

-полумаска ЗМ 6000;

-респиратор;

-изолирующие перчатки;

-противогаз ГП 5;

-защитные очки

#### **Технические средства обучения:**

-компьютер с лицензионным программным обеспечением;

-локальная сеть с выходом в Internet

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Основные источники:**

№ п/п	Библиографическое описание
1	Микрюков В.Ю. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник / Микрюков В.Ю. — Москва : КноРус, 2021. — 290 с
2	Микрюков, В.Ю. Безопасность жизнедеятельности : учебник / Микрюков В.Ю. — Москва : КноРус, 2021. — 282 с.

##### **Дополнительные источники:**

№ п/п	Библиографическое описание
1	Косолапова Н.В. Безопасность жизнедеятельности: учебник / Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. - Москва : КноРус, 2021. - 192 с

### **Интернет-ресурсы**

электронная библиотека book.ru

### **3.3. Сопровождение реализации образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**

Освоение программы может проводиться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее – ДОТ) при наличии объективных уважительных причин и/или обстоятельств непреодолимой силы (форс-мажорных обстоятельств), препятствующих обучающимся и/или преподавателям лично присутствовать при проведении занятия.

В этом случае допускается проводить занятие удаленно в соответствии с расписанием, утвержденным руководителем структурного подразделения на платформах: MS Teams (предпочтительно), GoogleClassroom, Zoom, Teamlink и прочие (при согласовании с руководством) и прочие (по согласованию с руководством).

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины ОУД.07 "Основы безопасности жизнедеятельности" осуществляется педагогическим работником в процессе проведения аудиторных занятий, что позволяет проверить у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения регламентированы соответствующим Фондом оценочных средств (ФОС) по учебной дисциплине ОУД.07 "Основы безопасности жизнедеятельности".