

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Петербургский государственный университет путей сообщения

Императора Александра I»

(ФГБОУ ВО ПГУПС)

Калужский филиал ПГУПС

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УР

..... А.В. Полевой

« 31 » августа 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

базовой дисциплины

**БД.06 Основы безопасности жизнедеятельности
(ОБЖ)**

для специальности

13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

Калуга
2018

Реквизиты рабочей программы

Рабочая программа разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена (ФГОС СПО по ППСЗ) по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям), утверждённого приказом Минобрнауки России от 28. 07. 2014г. №827
- с примерной программой разработанной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования».

Рабочую программу разработал преподаватель А.А.Трифонов

Рабочая программа одобрена решением цикловой комиссии от 30.08. 2018г.

Протокол №1

Председатель цикловой комиссии Н.В.Белозерских

Содержание

Пояснительная записка	1
Тематический план.....	6
Содержание учебной дисциплины	7
1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	7
2. Государственная система обеспечения безопасности населения.	7
3. Основы обороны государства и воинская обязанность	12
4. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.	15
Виды самостоятельной работы	17
ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ.....	18
ВОПРОСЫ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ (заочное отделение).....	19
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	Ошибка! Закладка не определена.

Пояснительная записка.

Рабочая программа учебной дисциплины Основы Безопасности Жизнедеятельности предназначена для изучения предмета в Калужском филиале ПГУПС.

Согласно, положениям примерной программы на О.Б.Ж, созданной в соответствии с федеральным базовым учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Р.Ф., реализующих программы общего образования Основы Безопасности Жизнедеятельности изучаются как базовый предмет в учреждениях среднего профессионального образования в объеме 73 часов.

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- Освоение знаний о действиях человека в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения ВЧС; об обязанностях граждан по защите государства; о задачах и структуре вооруженных сил Р.Ф.; о военной обязанности и особенностях военной службы.

- Воспитание ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни; чувство уважения к героическому наследию России, патриотизма и долга по защите отечества.

- Развитие черт личности, необходимых для грамотного поведения в ЧС; потребности ведения здорового образа жизни.

- Овладение умениями оценивать ситуации опасные для жизни и здоровья, действовать в ЧС; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь себе и пострадавшим.

Программа выполняет две основных функции;

- информационно – методическую, позволяющую всем участникам образовательного процесса осознавать цели, содержание, общую стратегию обучения средствами предмета «Основы Безопасности Жизнедеятельности»

- Организационно – планирующую, предусматривающую выделения этапов обучения ,структурирование учебного материала.

Основными содержательными модулями являются;

- Обеспечения личной безопасности и сохранение здоровья.

- Государственная система обеспечения безопасности населения.

- Основы обороны государства и воинской обязанности, основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

Тематический план

Наименование тем	Учебная нагрузка				
	Максимальная нагрузка	Самостоятельная работа	Обязательная аудиторная		
			Всего занятий	Теор. обучение	Практ. занятия
Введение	2	1	1	1	
Особенности личной безопасности и сохранение здоровья	16	6	10	4	6
Государственная система обеспечения безопасности населения	42	14	28	14	14
Основы обороны государства и воинская обязанность	34	12	22	10	12
Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	16	4	12	4	8
Всего по дисциплине	110	37	73	33	40

Содержание учебной дисциплины

Введение: Понятие о безопасности жизнедеятельности, ее основные составляющие.

1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья

1.1 Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья.

Позитивные факторы, укрепляющие здоровье – двигательная активность, закаливание, занятие физической культурой.

Негативные факторы, подрывающие здоровье - плохая экология, нервные нагрузки, переутомление, вредные привычки;

1.1.1 Алкоголь, его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности. Пивной алкоголизм

1.1.2 Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную систему, сердечнососудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье.

1.1.3 Наркомания и токсикомания. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.

1.2 Основные инфекционные болезни и их последствия. Негативное воздействие техносферы на здоровье человека

1.3 Понятия об опасности, о чрезвычайных ситуациях. Их классификация.

1.4 ЧС социального характера - уличная преступность, хулиганство, покушение на жилище, их профилактика. Опасности, связанные с массовыми беспорядками, рекомендации по предотвращению ЧС в подобных ситуациях.

1.5 Первая медицинская помощь при травмах и растяжениях. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.

1.6 Первая медицинская помощь при остановке сердца.

2. Государственная система обеспечения безопасности населения.

2.1 Правила поведения в условия ЧС природного характера.

Общая характеристика ЧС природного (стихийного) характера. Наиболее характерные и основные ЧС в нашей местности.

2.1.1 Чрезвычайные ситуации геологического происхождения – землетрясения, оползни, обвалы.

Понятие о землетрясении. Признаки надвигающегося землетрясения. Действия по спасению жизни во время землетрясения .Правила поведения и меры безопасности по окончании землетрясения.

Понятие об оползне. Признаки скорого начала оползня. Меры предосторожности. Действия по спасению жизни в зоне оползня.

Обвал. Его отличия от оползня. Меры предосторожности.

2.1.2 Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения – ураганы, смерчи, метели, аномально низкие температуры.

Ураган – его происхождение, разрушительная способность, возможности прогноза. Меры по снижению ущерба накануне урагана. Действия по спасению жизни людей, оказавшихся в зоне урагана.

Понятие о смерче. Разрушительная способность смерча. Действия по спасению жизни в зоне действия смерча.

Метель – ее опасность. Правила поведения и меры безопасности для людей, попавших в метель далеко от дома.

Рекомендации по безопасности при установлении чрезвычайно низких температур.

2.1.3 Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения – наводнения, волны цунами.

Наводнения - его причины, возможности прогнозирования. Меры по снижению ущерба накануне наводнения. Действия по спасению жизни людей, оказавшихся в зоне затопления.

Цунами – ее характеристика, разрушительные возможности, регионы, где существует опасность цунами. Признаки приближения цунами. Действия по спасению жизни.

2.1.4 Природные пожары, их причины, социальная значимость. Профилактика природных пожаров. Виды пожаров - лесные, степные,

подземные. Их разновидности и особенности. Действия по спасению жизни людей, оказавшиеся в зоне природных пожаров.

2.2 Правила поведения в условиях ЧС техногенного характера.

Общая характеристика ЧС техногенного характера. Наиболее опасные техногенные ЧС – крупные взрывы, пожары, утечки ядовитых, радиоактивных веществ, транспортные аварии.

2.2.1 Транспортные катастрофы – наиболее распространенные техногенные ЧС нашего времени. Причины такого положения вещей. Пути исправления ситуации.

Автомобильный транспорт – наиболее доступный и наиболее опасный. Профилактика ЧС на автотранспорте.

Авиационный транспорт. Статистика происшествий. Действия в нештатных ситуациях.

Железнодорожный транспорт – источник повышенной опасности. Особенности ЖДТ, специфика ЧС на ЖДТ. Действия по спасению жизни в момент ЖД аварии.

Водный транспорт. Его особенности. примеры наиболее трагичных водных катастроф.

2.2.2 Техногенные ЧС на химических опасных объектах (ХОО) – выбросы или утечки токсичных веществ.

Понятие о химически опасном объекте, какие объекты к ним относятся. ХОО в г. Калуга.

Понятие об аварийных химически опасных веществах (АХОВ). Наиболее распространенные и опасные АХОВ – хлор, аммиак, оксид углерода, сероводород.

Действия по спасению в случае аварии на ХОО:

Если в этот момент находились на улице, далеко от своего дома;

Если в момент аварии находились дома

Правила оказания помощи в зоне химического поражения.

2.2.3 Техногенные ЧС на радиационно-опасных объектах (РОО) – взрыв, утечка радиоактивных веществ, их аварийный выброс.

Понятие о радиации. Виды радиоактивных ионизирующих излучений α , β ,

У, рентгеновские лучи, их особенности, проникающая способность. Воздействие ионизирующих излучений на организм человека. Внешние и внутренние излучения.

Понятие об РОО, наиболее опасные из них.

Порядок действий граждан по сигналу «Радиационная опасность» или в случае аварии на РОО – защита органов дыхания, укрытие в защитных сооружениях или в подходящем для этого помещении, йодная профилактика.

Правила поведения и меры безопасности при проживании в зоне радиоактивного поражения.

Порядок оказания первой помощи при поражении радиоактивным излучением и отравлениями радиоактивными веществами.

2.2.4 Техногенные ЧС, связанные с пожарами, угрозой взрыва.

ПВОО – понятие о них, виды ПВОО. Пожаро и взрывоопасные объекты г. Калуги.

Действия по спасению при пожаре на производстве и в жилище.

Действия при угрозе взрыва на ПВОО.

2.2.5 Гидродинамические аварии. Примеры давней и современной истории.

Рекомендации по спасению людям, оказавшимся в зоне гидродинамической аварии.

2.3 Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС)

РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от ЧС.

2.4 Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны.

Основные понятия, определения, задачи ГО. Структура и органы управления ГО. История создания и развития ГО.

2.4.1 Современные средства поражения и их поражающие факторы.

Ядерное оружие – история создания, составные части, поражающие

факторы. Очаг ядерного поражения. Действия по спасению от поражающих факторов ЯО.

Химическое оружие – история создания, составные части ХО. Признаки его применения. Виды отравляющих веществ, их особенности. Очаг химического заражения. Действия по спасению в очаге химического поражения.

Бактериологическое оружие – его особенности, составные части. Признаки применения БО. Действия людей по сигналу «Бактериальное заражение». Мероприятия в очаге бактериального заражения. Обсервация. Карантин.

Кассетные боеприпасы, их особенности. Действия по спасению при их применении противником.

Зажигательное оружие – его особенности, разновидности. Действия по спасению при применении противником ЗО. Первая помощь пострадавшим от ЗО.

Перспективные разработки в области создания принципиально новых видов ОМП солнечное, плазменное, геофизическое, этническое, психотронное.

2.4.2 Оповещение и информирование населения об опасностях ,возникающих в ЧС мирного и военного времени. Способы оповещения населения. Порядок действий по сигналам ГО.

2.4.3 Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ССП ,от ЧС мирного и военного времени.

Защитные сооружения ГО. Их виды. Правила заполнения ЗС, поведения при нахождении в них.

2.4.4 Средства индивидуальной защиты, их назначение, история создания, классификация.

СИЗ дыхания – противогаз, респиратор, противопыльная тканевая маска, ватно-марлевая повязка. Устройство различных СИЗ дыхания, их защитные возможности. Правила подбора, хранения, ношения, одевания СИЗ дыхания.

СИЗ кожи, их виды и особенности. Правила пользования СИЗ кожи, их одевания.

Медицинские средства индивидуальной защиты; Аптечка индивидуальная АИ – 2; Индивидуальные противохимические пакеты – ИПХ 8; 9; 10; 11; шприц – тубик с антидотом против ФОВ. Ампула с противоядием против общеядовитых ОВ.

2.4.5 Аварийно – спасательные и другие неотложные работы (АСДНР) проводимые в зонах ЧС. Их содержание. Санитарная обработка населения.

2.4.6 Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, в момент его начала.

Правила поведения при обнаружении подозрительных предметов.

Правила поведения людей при захвате их в качестве заложников.

Меры безопасности для людей, оказавшихся в зоне военных действий.

Практическое занятие;

Экстренная эвакуация учебной группы из кабинета с выходом на улицу.

Практическое занятие;

Определение роста шлем – маски противогаза ГП – 5; перевод противогаза в боевое положение по команде «Газы».

Практическое занятие;

Одевание противогаза ГП – 5 на человека пораженного ОВ и находящегося в бессознательном состоянии.

2.5 Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан

МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения от ЧС.

Полиция в РФ – система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от преступных посягательств.

Службы скорой мед. Помощи. Другие государственные службы в области безопасности.

3. Основы обороны государства и воинская обязанность

3.1 История создания вооруженных сил России.

Организация вооруженных сил Московского государства XIV – XV веков.

Военная реформа Ивана IV в середине XVI в.

Военная реформа Петра I, создания регулярной армии, ее особенности.

Реформы военного министра А.Милютин в во второй половине XIV в.
Создание массовой армии.

Создание советских Вооруженных Сил.

ВВС. РФ. – Основные предпосылки проведения военной реформы.

3.2 Организационная структура Вооруженных Сил.

3.2.1 Виды ВС РФ, роды войск.

Сухопутные войска – история, предназначенная структура. Рода Сухопутных войск.

Военно-воздушные силы – история создания, предназначение, структура.

Военно-Морской Флот – история создания, предназначение, структура.

Ракетные войска стратегического назначения, история создания ,предназначение, возможности.

ВДВ – отдельный род войск.

3.2.2 Другие войска; пограничные войска ФСБ РФ; внутренние войска МВД РФ; Железнодорожные войска РФ; войска ГО МЧС России.

3.2.3 Реформы вооруженных сил.

3.3 Военская обязанность

Основные понятия о воинской обязанности.

Составные части воинской обязанности.

3.3.1 Воинский учет, его организация и предназначение.

Первоначальная постановка на ВУ. Обязанности граждан по ВУ.

Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет.

3.3.2 Обязательная подготовка граждан к военной службе. Ее основное содержание.

3.3.3 Добровольная подготовка граждан к военной службе. Ее основные направления.

3.3.4 Призыв на военную службу. Прохождение военной службы. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Распределение

времени и повседневный порядок жизни воинской части.

3.3.5 Прохождение военной службы по контракту. Основные условия прохождения военной службы по контракту. Требования к поступающим на военную службу по контракту. Сроки прохождения военной службы по контракту. Правила и льготы, предоставляемые гражданам, проходящим военную службу по контрактам.

3.3.6 Альтернативная гражданская служба. Основные условия прохождения.

3.3.7 Общие правила и обязанности военнослужащих.

3.3.8 Виды ответственности военнослужащих – дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная.

3.3.9 Соблюдение норм международного гуманитарного права.

3.4 Военнослужащий – защитник своего отечества

Основные качества военнослужащего, его личности.

Требования воинской деятельности, предъявляемые и моральным, индивидуально – психологическим и профессиональным качествам воина.

3.4.1 Виды воинской деятельности. Их особенность в различных видах ВС.

3.4.2 Требования к психологическим и морально – этическим качествам призывника. Психологическая совместимость членов воинского коллектива (боевого расчета).

3.4.3 Принцип строительства Вооруженных сил РФ.

3.4.4 Воинская дисциплина, ее сущность и значение.

Дисциплинированные взыскания для солдат и матросов, проходящих службу по призыву. Уголовная ответственность за преступление против военной службы.

3.5. Как стать офицером Российской Армии

3.5.1 Основные виды военных образовательных учреждений.

3.5.2 Правила приема граждан в военное образовательное учреждение профессионального образования.

3.6 Боевые традиции Вооруженных Сил России

3.6.1 Воинский долг – обязанность Отечеству по его вооруженной защите.

3.6.2 Дни воинской славы России – дни славных побед. Формы увековечивания

3.6.3 Дружба и войсковое товарищество – основы боевой готовности частей и подразделений.

3.6.3 Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества для успешного прохождения военной службы, а также в боевых условиях.

3.7 Символы воинской чести

3.7.1 Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы.

3.7.2 Ордена – почетные награды за воинские отличия, заслуги в бою и военной службе

3.8 Ритуалы Вооруженных Сил РФ

Ритуал приведения к военной присяге.

Ритуал вручения Боевого знамени воинской части. Вручение личному составу вооружения и военной техники. Проводы военнослужащих, уволенных в зонах или в отставку.

Практическое занятие;

Строевая подготовка. Строевой шаг индивидуально и в составе отделения. Выход из строя. Повороты на месте и в движении.

4. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

4.1 репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него

4.1.1 Влияние неблагоприятной окружающей среды.

4.1.2 Влияние вредных привычек на здоровье будущих детей.

4.1.3 Ранние и беспорядочные половые связи, их последствия.

4.1.4 Инфекции, передаваемые половым путем, их профилактика.

4.2 Здоровый образ жизни

- 4.2.1 Психологическая уравновешенность, ее значение для здоровья.
- 4.2.2 Режим дня, труда, отдыха, его значение.
- 4.2.3 Рациональное питание, его значение для здоровья.
- 4.2.4 Влияние двигательной активности на здоровье человека.
- 4.2.5 Закаливание организма и его влияние на здоровье человека. Правила личной гигиены.

Виды самостоятельной работы

Содержание	Количество	Вид занятий	Форма контроля
Репродуктивное здоровье, как составная часть здоровья человека	6ч.	самостоятельное прочтение материала	тематическая беседа
Основные инфекционные болезни, их профилактика	6ч.	Реферат	проверка реферата
Правовые основы организации защиты населения Р.Ф. от ч.с. мирного времени	7ч.	самостоятельное прочтение правовых документов	опрос
Другие государственные службы в области безопасности	6ч.	самостоятельное прочтение литературы	опрос
Альтернативная гражданская служба	12ч.	изучение правовых документов	тематическая беседа

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

В результате изучения учебной дисциплины «Основ безопасности жизнедеятельности» обучающийся должен:

знать/понимать

- 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;

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 соответствующей службы экстренной помощи.

ВОПРОСЫ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЁТУ

(заочное отделение)

1. Цель и содержание дисциплины БЖД. Её задачи на ЖДТ.
2. Воздействие негативных факторов на человека и окружающую среду.
3. Негативное значение для среды обитания демографического взрыва и урбанизации.
4. Негативное значение для среды развития энергетики , промышленного производства.
5. Перечислить опасности, вредные и травмирующие факторы .
6. Охарактеризовать опасные зоны пребывания человека.
7. Классификация основных форм деятельности человека.
8. Факторы повышенной опасности основных профессий на ЖДТ.
9. Перечислить факторы, определяющие безопасные условия труда рабочих ЖДТ.
10. Охарактеризовать источники света и применяемые осветительные приборы.
11. Источники и уровни антропогенного загрязнения атмосферы, в том числе ЖДТ.
12. Описать происхождение кислотных дождей парникового эффекта, разрушения озонового слоя планеты.
13. Охарактеризовать железнодорожный транспорт , как зону повышенной опасности .
14. Описать негативные воздействия ударной волны (прямое и косвенное).
15. Описать воздействие радиации на человека, природную среду и ЖДТ.
16. Перечислить источники электромагнитных полей. ЭМП на ЖДТ.
17. Описать воздействие ионизирующей радиации на организм. Дозы облучения.

18. Негативное воздействие электрического тока на человека , не отпускающий и фибрилляционный ток.
19. Факторы, влияющие на степень поражения электрическим током.
20. Объяснить , что такое шаговое напряжение.
21. Понятия аварии и крушения на ЖДТ.
22. Перечислить СИЗ от поражения электрическим током.
23. Меры безопасности на железнодорожных путях.
24. Субъективные и объективные средства предупреждения об опасности.
25. Охарактеризовать РСЧС.
26. Структура ЖТЧС.
27. Задачи ЖТЧС, силы и средства ЖТЧС.
28. Виды огнетушителей. Их назначение.
29. Охарактеризовать химически опасные объекты и последствия аварий на ХОО.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература:

1. Беляков, Г. И. Основы обеспечения жизнедеятельности и выживание в чрезвычайных ситуациях: учебник для СПО / Г. И. Беляков. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017

www.biblio-online.ru/book/67800A5A-D98A-488A-B843-EC6E3AAF5E87

2. Родионова, О. М. Медико-биологические основы безопасности: учебник для СПО / О. М. Родионова, Д. А. Семенов. — М.: Издательство Юрайт, 2017

www.biblio-online.ru/book/FE88136E-0CDA-4F06-88D5-BC126D4CC900

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ

Рабочая программа по дисциплине актуализирована на 2018/2019 учебный год.

В части дополнительная литература Интернет-ресурсы добавлено:

www.biblio-online.ru/book/67800A5A-D98A-488A-B843-EC6E3AAF5E87

www.biblio-online.ru/book/FE88136E-0CDA-4F06-88D5-BC126D4CC900

<http://40.mchs.gov.ru/>

<http://www.mchs.gov.ru/>

