


МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ




Государственное бюджетное  
профессиональное образовательное  
учреждение Московской области  
«Училище (техникум) олимпийского  
резерва №3»

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заместитель директора

 Н.В. Чупрова

« 01 »  20 21 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.07. Основы безопасности жизнедеятельности**

Специальность 49.02.01 Физическая культура  
(углубленная подготовка)

2021 г.  
г.о. Химки

<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	<b>стр.</b>
<b>1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6-9</b>
<b>4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Безопасность жизнедеятельности

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ‘Безопасность жизнедеятельности’ является частью профессиональной образовательной программы подготовки по профессии 490201 Физическая культура Квалификация педагог по физической культуре и спорту

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина ‘Безопасность жизнедеятельности’ является одним из базовых, дисциплина входит в общепрофессиональный цикл по программе углубленной подготовки.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:** В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

**уметь:** организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;

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

средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;

применять первичные средства пожаротушения;

применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;

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

оказывать первую помощь пострадавшим;

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; основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации; основы военной службы и обороны государства;

задачи и основные мероприятия гражданской обороны;

**знать:** основные природные и техногенные опасности, их свойства и характеристики,

характер воздействия вредных и опасных факторов на человека и природную среду,

методы защиты от них применительно к сфере своей профессиональной деятельности;

способы защиты населения от оружия массового поражения; меры пожарной

безопасности и правила безопасного поведения при пожарах; организацию и порядок

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

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

область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы; порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 105 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 70 часов;

практической работы обучающегося 50 - часов,

самостоятельной работы обучающегося - 35 часа

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>105</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе</b>	<b>70</b>
Практические занятия	<b>50</b>
Теоретические занятия	<b>20</b>
в том числе: самостоятельная домашняя работа	<b>35</b>
Итоговая аттестация в форме	<b>д/з зачета</b>

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практические работы обучающихся	Количество часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Введение.</b> <b>Предмет безопасность жизнедеятельности человека.</b>	<b>Понятие безопасность жизнедеятельности (БЖД).</b> Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения в них.	2	
<b>Тема 1. Основные цели и задачи учебной дисциплины безопасность жизнедеятельности</b>	<b>Основные термины и определение.</b>	2	
<b>Тема 1.1. Основные цели и задачи учебной дисциплины безопасность жизнедеятельности</b>	<b>Практическая занятия.</b> Среда обитания, природные и техногенные факторы, стихийные бедствия и чрезвычайные ситуации	2	
	<b>Самостоятельная работа по разделу.</b> Работа с учебной литературой по заданной теме, работа с конспектами лекций преподавателя, дополнительно использовать интернет-ресурс	6	
<b>Тема 1.2.</b> Среда обитания человека	<b>Практическая занятия.</b> Основные принципы обеспечения безопасного взаимодействия человека со средой обитания. <b>Практическая работа</b> Обеспечение комфортных условий жизнедеятельности человека в основных сферах жизни ( работа, вне рабочее время). Особенности безопасности при занятии спортом	2 2	
<b>Тема 1.3.</b> <b>Человек и природа</b>	<b>Алгоритм действия человека при заблуждении в лесу.</b> <b>Ориентирование на местности по звездам, солнцу, по руслам рек, по деревьям, по компасу и по карте.</b> <b>Практическая работа</b> Разжигание костра, питание и одежда, борьба с перегреванием и обезвоживанием, с огнем, преодоление водных преград.	2 2	
	<b>Практическая работа.</b> Устройство компаса. Стороны горизонта. Топографические знаки. Чтение топографических карт и сопоставление с местностью. Ориентирование на местности	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Прочитать в учебной литературе навыки ориентирования. Подготовить сообщение- Ориентирование в лесу и разобрать данное сообщение на	6	

	занятия.		
<b>Раздел 2. Гражданская оборона – составная часть системы обороноспособности страны</b>	<b>Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны</b>	2	
<b>Тема 2.1. Гражданская оборона- оборона государства</b>	<b>Практическая занятия.</b> Задачи гражданской обороны, силы и средства.	2	
<b>Тема 2.2 Терроризм- чума современности</b>	<b>Практическая занятия.</b> Международный терроризм , определения и понятия.	2	
<b>Современные средства поражения.</b>	<b>Практическая работа.</b> Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения, средства индивидуальной защиты.	2	
<b>Тема 3.1 Здоровье человека.</b>	Основные понятия и определения. <b>Практическая занятия.</b> Сохранение и укрепление здоровья- важная часть подготовки к военной службе и трудовой деятельности	2	
<b>Тема 3.2 Инфекционные заболевания</b>	<b>Практическая занятия.</b> Основные инфекционные заболевания человека. <b>Практическая занятия.</b> Инфекции передаваемые половым путем. Разбор вопросов с обратной связью по следующим инфекционным заболеваниям- грипп, вирусные гепатиты А, В и С, сальмониллез, дизентерия, клещевой энцефалит, ВИЧ- инфекция.	2	
<b>Тема 3.3. Доврачебная медицинская помощь при заболеваниях</b>	<b>Первая помощь при асфиксии, при высокой температуре, судорогах, остановке сердца и дыхания</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Прочитать по данному разделу все темы и записать в рабочую тетрадь, посмотреть видеофильмы. Приготовить сообщение – Способы ИВЛ.	5	
	<b>Практическая работа.</b> Тренинг по сердечно-легочной реанимации, инсульт, инфаркт.	2	
<b>Тема 3.3.</b>	<b>Практическая занятия.</b> Первая помощь при переломах костей.	2	

Доврачебная медицинская помощь при травмах	Практическая занятия. Первая помощь при повреждении кожных покровов, кровотечениях.	2	
Тема 3.4. Травма на производстве	Производственный травматизм, меры профилактики. Практическая занятия. Эвакуация пострадавшего из зоны поражения.	2	
	Практическая работа. Приемы обработки раны, наложение асептической повязки, бинтование. Наложение шин Белера при переломах костей. Жгутная остановка кровотечения.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Прочитать по данному разделу все темы и записать в рабочую тетрадь, посмотреть видеофильмы. Приготовить сообщение - Артериальное кровотечение и его остановка.	6	
Раздел 4.1 Основы здорового образа жизни	Здоровый образ жизни, основные понятия и определения	2	
Тема 4.2. Движение - это жизнь	Практическая занятия. Значение двигательной активности и их влияние на здоровье человека. Практическая занятия. Режим труда и отдыха. Гигиена одежды.	4	
Тема 4.3 Рациональное питание.	Рациональное питание и его значение для здоровья человека. Основные понятия о гигиене питания.	2	
	Практическое занятие. Индивидуальное составление пищевого рациона у спортсменов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Прочитать по данному разделу все темы и записать в рабочую тетрадь, Приготовить сообщение - Современные формы и методы оздоровления.	6	
Тема 4.4 Вредные привычки	Практическая занятия. Вредные привычки, их влияние на здоровье человека.	2	
	Практическая занятия Токсикомания, табакокурение, алкоголизм. Практическая занятия наркомания, интернет-зависимость. Профилактика вредных привычек.	2 2	
	Самостоятельная работа. Прочитать в основной литературе данный раздел и его темы, записать в рабочую тетрадь, использовать интернет-ресурс. Приготовить сообщение: Табакокурение - разрушитель здоровья.	6	



Тема 5	<b>Новое содержание и актуальные проблемы курса ОБЖ.</b>	2	
Тема	<b>Практические занятия:</b> Правовые основы военной службы. Вооруженные Силы Российской Федерации.	2	
Тема	<b>Практические занятия:</b> Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности.	2	
Тема	<b>Практические занятия:</b> Безопасность детей на дорогах. Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма.	2	
Тема	<b>Основы безопасности образовательного процесса</b>	2	
Тема	<b>Практические занятия:</b> Комплексная безопасность образовательного учреждения. Охрана труда и предупреждение детского травматизма.	2	
Тема	<b>Чрезвычайные ситуации и безопасность человека.</b> Алгоритм действий при наступлении чрезвычайных ситуаций техногенного и природного характера	2	
Тема	<b>Практические занятия:</b> Алгоритм действия при наступлении чрезвычайной ситуации, захвата в заложники, обнаружении ВВ и бесхозных вещей, поступление угроз по телефону.	2	
	<b>Всего по дисциплине:</b> <b>Аудиторных</b> <b>из них практических</b> <b>самостоятельных часов</b> <b>Итоговая аттестация в формед/з зачета</b>		<b>70</b> <b>50</b> <b>35</b>

### 3. Условия реализации программы учебной дисциплины

#### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета

Оборудование учебного кабинета:

Плакаты, таблицы, схемы

Технические средства обучения:

Видеопроектор- мультимедиа, персональный компьютер, компас, спортивные карты для ориентирования, навигационное устройство GARMIN, тренажер для сердечно-легочной реанимации

3.2. Информационное обеспечение обучения, перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

#### Основные источники:

1. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для учащихся 10 класса общеобразовательных учреждений- М. Просвещение, 2017 - 224 с.
2. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Ижевский П.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений- М. Просвещение, 2018

#### Дополнительные источники:

1. Тупикин Е.И. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Тестовый контроль качества знаний старшеклассников. М. Просвещение, 2019
2. Акимов В.А. Безопасность жизнедеятельности. Безопасность в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера. Учебное пособие. М. Высшая школа, 2017- 592 с.
3. Смиронов А.Т., Маслов М.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Тестовый контроль качества знаний старшеклассников. Пособие для преподавателей. М. Просвещение, 2018
4. Хван, Т.А. Безопасность жизнедеятельности
5. Бериев О.Г., Бондин В.И., Семехин Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие. – М.: Академцентр Дашков и К°, 2019.
6. Бондаренко В. Л., Грачев В. А., Денисова И. А., Гутенев В. В., Грачев В.А. и др. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / под редакцией В.В.Денисова. – 2-е изд. – М.: МарТ, 2018.
7. Гайсумов А.С., Паничев М.Г., Хроменкова Е.П. Безопасность жизнедеятельности. – М.: Феникс, 2017.
8. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2019.
9. Крючек Н.А., Смирнов А.Т., Шахраманьян М.А. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие. – Изд. 2-е, стер. – М.: Дрофа, 2018.

Интернет-ресурсы:

1.Гражданская защита (оборона) на предприятии на сайте для первичного звена сил ГО <http://go-oborona.narod.ru>.

2.Культура безопасности жизнедеятельности на сайте по формированию культуры безопасности среди населения РФ <http://www.kbzhd.ru>.

3.Официальный сайт МЧС России: <http://www.mchs.gov.ru>

4.Портал Академии Гражданской защиты: <http://www.amchs.ru/portal>

## 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>знать</b>: основные природные и техносферные опасности, их свойства и характеристики, характер воздействия вредных и опасных факторов на человека и природную среду, методы защиты от них применительно к сфере своей профессиональной деятельности.</p> <p><b>Уметь</b>: идентифицировать основные опасности среды обитания человека, оценивать риск их реализации, выбирать методы защиты от опасности применительно к сфере своей профессиональной деятельности и способы обеспечения комфортных условий жизнедеятельности</p> <p><b>Итоговая аттестация</b></p>	<p>Фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование</p> <p>Оценка выполнения практических занятий</p> <p>Оценки выполнения самостоятельной работы</p> <p>Контроль работы за муляжами, таблицами, интернет-ресурсом, тренажерных устройств, медицинских манипуляций и другими наглядными пособиями</p> <p>Фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование</p> <p>Оценка выполнения практических занятий</p> <p>Оценки выполнения самостоятельной работы</p> <p>Д/з</p>