

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ



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

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор ГБУ МО «СШОР по  
игровым видам спорта»

И.В.Сидорок

« 01 » сентября 2021 г.



**УТВЕРЖДАЮ:**

Заместитель директора

Н.В. Чупрова

« 01 » сентября 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.10. Безопасность жизнедеятельности**

Специальность 49.02.01 Физическая культура  
(углубленная подготовка)

2021 г.  
г.о. Химки

<b>№П/П</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	<b>стр.</b>
<b>1.</b>	<b>ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4-5</b>
<b>2.</b>	<b>СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14-15</b>
<b>4.</b>	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15-16</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Безопасность жизнедеятельности»

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО подготовки по специальности 490201 – физическая культура.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» является одним из общих профессиональных курсов

## 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины студент 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 в быту;
- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;
- применять первичные средства пожаротушения;
- ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной профессии;
- применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной профессией;
- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;
- оказывать первую помощь пострадавшим

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

- 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 в быту, принципы снижения вероятности их реализации;  
основы военной службы и обороны государства;  
задачи и основные мероприятия гражданской обороны;  
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 профессиям НПО;  
область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;

порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 108 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 72 часов;

самостоятельной работы обучающегося -36 часа

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>108</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>72</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>48</i>
теоритические занятия	<i>24</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>36</i>
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>Д/зачета</i>

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Введение</b>	<b>Основные цели и задачи учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» (БЖД).</b> Основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности.	<b>2</b>	
	<b>Раздел 1. Обеспечение безопасности жизнедеятельности</b>		
<b>Тема 1.1 Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях.</b>	Основные термины и определения: среда обитания, природные и техногенные факторы окружающей среды, производственная среда, опасные зоны и рабочее место, безопасность, стихийные бедствия и чрезвычайные ситуации, экологическая безопасность на водном транспорте. Роль дисциплины в процессе освоения основной профессиональной деятельности.	2	
<b>Тема 1.2 Современное состояние и негативные факторы среды обитания.</b>	<b>Практическое занятие</b> Принципы обеспечения безопасного взаимодействия человека со средой обитания. Системы восприятия человеком состояния среды обитания. Классификация основных форм деятельности человека. Работоспособность и пути ее повышения. Особенности труда женщин и подростков. Обеспечение комфортных условий жизнедеятельности. Микроклимат и рациональная организация рабочего места. Рациональные условия жизнедеятельности. Охрана окружающей природной среды. Ответственность за загрязнение окружающей природной среды.	2	
<b>Тема 1.3 Экологическая и производственная безопасность технических систем и технологических процессов</b>	<b>Практическое занятие</b> Экологическая и производственная безопасность технических систем и технологических процессов. Чрезвычайные ситуации вызванные взрывами, пожарами, гидротехническими авариями.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Организовать и провести мероприятия по защите населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций.	2	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной технической литературы (по вопросам к изученному материалу, параграфам, главам учебных пособий, составленными преподавателем).	4	

<b>Раздел 11</b>	<b>Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны</b>		
<b>Тема 2.1</b> <b>Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций(РСЧС), ее структура и задачи.</b>	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций(РСЧС), ее структура и задач.	2	
<b>Тема 2.3</b> <b>Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны .</b>	Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны . Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуации Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения.	2	
<b>Тема 2.4</b> <b>Организация гражданской обороны на промышленном (сельскохозяйственном) объекте)</b>	<b>Практическое занятие</b> Организация гражданской обороны на промышленном (сельскохозяйственном) объекте. Цели и задачи гражданской обороны по обеспечению устойчивости функционирования объекта экономики	4	
	<b>Практическое занятие</b> 1. Средства индивидуальной защиты. Выполнение норматива. №2 ГО 2.Проведение аварийно-спасательных работ и спасение людей.	2	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Подготовка сообщений по теме: «Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны».	4	
<b>Раздел III.</b>	<b>Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи</b>		
<b>Тема 3.1</b> <b>Основные мероприятия гражданской обороны</b>	Основные мероприятия гражданской обороны по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Терроризм.	2	
<b>Тема 3.2.</b> <b>Первая медицинская помощь при неотложных состояниях.</b>	Первая медицинская помощь при неотложных состояниях. Поражение электрическим током и молнией. Опасные факторы воздействия молнии. Правила поведения во время грозы. 2. Симптомы поражения.	2	
	<b>Практическое занятие</b> 1.Кровотечения и их виды. 2.Правила остановки артериального кровотечения.	2	

	<p><b>Самостоятельная работа</b> Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной технической литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем). Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление.</p>	4	
<p><b>Тема 3.3. Производственный травматизм.</b></p>	<p><b>Практическое занятие</b> Производственный травматизм, меры профилактики, оказание первой медицинской помощи при травмах.</p>	2	
	<p><b>Практическое занятие</b> 1. Виды травм опорно-двигательного аппарата. 2. Первая медицинская помощь при переломах.</p>	2	
<p><b>Тема 3.4. Первая медицинская помощь при массовых поражениях.</b></p>	<p><b>Практическое занятие</b> Первая медицинская помощь при массовых поражениях. Ожоги. Отморожения. Степени отморожения.</p>	2	
<p><b>Тема 3.5 Поражающие факторы ОМП</b></p>	<p>Поражающие факторы ОМП. Индивидуальные средства защиты от ОМП. <b>Практическое занятие</b> Приборы радиационного, химического наблюдения и разведки, контроля радиоактивного заражения и облучения</p>	4	
<p><b>Тема 3.6. Современный комплекс проблем безопасности социального характера</b></p>	<p><b>Военные угрозы национальной безопасности России</b> Военные угрозы национальной безопасности России. Национальные интересы России в военной сфере, защита ее независимости, суверенитета, территориальной целостности, обеспечение условий для мирного, демократического развития государства. <b>Характер современных войн и вооруженных конфликтов Вооруженный конфликт, локальная война, региональная война, крупномасштабная война</b> <b>Практическое занятие</b> <b>3.3. Международный терроризм — угроза национальной безопасности России.</b> Терроризм — общие понятия и определения. Характеристика современной террористической деятельности в России. Международный терроризм как социальное явление. <b>Виды террористических актов, их цели и способы осуществления</b> Основные виды терроризма по средствам, используемым при осуществлении террористических актов, а также в зависимости от того, против кого направлен террор и какие перед ним поставлены цели. Основные черты, которые характеризуют современный терроризм.</p>	4	



	<b>Самостоятельная работа</b> Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной технической литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем). Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление.	6	
<b>Раздел IV.</b>	<b>Основы здорового образа жизни</b>		
<b>Тема 4.1.</b> <b>Здоровый образ жизни.</b>	Здоровый образ жизни, основные понятия и определения. Критерии здоровья. <b>Практическое занятие.</b> Составляющие здорового образа жизни. Контрольная работа.	4	
<b>Тема 4.2.</b> <b>Режим труда и отдыха.</b>	<b>Практическое занятие.</b> Режим труда и отдыха. Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека.	2	
<b>Тема 4.3</b> <b>Вредные привычки.</b>	Вредные привычки, их влияние на здоровье человека. Профилактика вредных привычек	2	
	<b>Практическое занятие. Вредные привычки.</b> Наркомания, токсикомания, алкоголизм, потребление табака и ПАВ.	2	
<b>Тема 4.4</b> <b>Нравственность и здоровье.</b>	Нравственность и здоровье, формирование правильного взаимоотношения полов. Правило личной гигиены. Рациональное питание и его значение для здоровья человека.	2	
	<b>Практическая работа.</b> Гигиена питания. Расчет питания.	2	
	<b>Самостоятельная работа учащихся.</b> 1. Систематическая проработка конспектов занятий, учебной специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий) 2. Составление таблиц, схем 3. Подготовка сообщений, опережающих заданий, выступлений	4	
<b>Раздел V</b>	<b>Управление безопасностью жизнедеятельности.</b>		
<b>Тема 5.1</b> <b>Законодательные и нормативные правовые основы управления безопасностью жизнедеятельности. Система законодательных и нормативных актов</b>	<b>Практическое занятие.</b> Системы законодательных и нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы экологической, промышленной, производственной безопасности и безопасности в чрезвычайных ситуациях, гражданской обороны.	2	

<p><b>Тема 5.2</b>  <b>Характеристика основных законодательных и нормативно-правовых актов.</b></p>	<p><b>Практическое занятие</b> .Характеристика основных законодательных и нормативно-правовых актов: назначение, объекты регулирования и основные положения</p>	<p>2</p>	
	<p><b>Самостоятельная работа</b>  1. Систематическая проработка конспектов занятий, учебной специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий)  2. Составление таблиц, схем  3. Подготовка сообщений, опережающих заданий, выступлений</p>	<p>6</p>	
<p><b>Раздел 6</b></p>	<p><b>Основы военной службы</b></p>		
<p><b>Тема 6.1</b>  <b>Вооруженные силы Российской Федерации.</b></p>	<p>Вооруженные силы Российской Федерации. История создания вооруженных сил России. Организационная структура. Виды Вооруженных Сил. История их создания и предназначение. Функции и основные задачи. Их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны. Боевые традиции Вооруженных Сил. Символы воинской чести. Воинская обязанность. Военнослужащий – защитник своего Отечества</p>	<p>2</p>	
<p><b>Тема 6.2</b>  <b>Воинская обязанность</b></p>	<p><b>Практическое занятие</b> .Правовые основы военной службы. Конституция РФ, федеральные законы “Об обороне”, “О статусе военнослужащих”, “О воинской обязанности и военной службе”. Международное гуманитарное право. Общевоинские уставы Вооруженных Сил РФ. Военная присяга. Воинские звания военнослужащих ВС РФ. Прохождение военной службы по контракту. Права и ответственность военнослужащих.</p>	<p>2</p>	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной технической литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя.</p>	<p>4</p>	
<p><b>Тема 6.3</b>  <b>Виды вооружения, военной техники и специального снаряжения</b></p>	<p><b>Практическое занятие</b> .Основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений СПО.</p>	<p>2</p>	

<b>Раздел: 7</b>	<b>Техника безопасности на производстве</b>		
<b>Тема 7.1 Основные понятия (термины) и определения.</b>	<b>Практическое занятие .</b> Вредные и опасные производства и факторы Производственная деятельность человека (в создании материальных и духовных ценностей). Особенности условий труда, травматизм и заболеваемость на особо опасных производствах. Трудовой коллектив. Антропометрические характеристики некоторых орудий труда. СН и П для опасных производств. Вредные вещества на производстве.	2	
<b>Тема 7.2 Основные законодательные акты РФ по охране труда. Основы охраны труда .</b>	<b>Практическое занятие .</b> Основы охраны труда. Основные понятия (термины). Государственный, ведомственный и общественный надзор за охраной труда Законодательные акты .	2	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Изучить правовые, нормативно-технические организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности.	4	
<b>Пожарная безопасность</b>	<b>Практическое занятие.</b> Законодательные и нормативно-правовые акты в сфере пожарной безопасности.	2	
<b>Отчетная документация преподавателя – тренера по вопросам организации безопасных условий во время учебного процесса.</b>	<b>Практическое занятие.</b> Составление планов работы, мероприятий и другой отчетной документации.	2	
	<b>Всего часов:</b>	108	
	<b>Из них аудиторных</b>	72	
	<b>Самостоятельной работы обучающихся</b>	36	

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета

##### **Оборудование учебного кабинета:**

###### Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий «Безопасность жизнедеятельности».

**Технические средства обучения:** компьютер, мультимедиа.

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

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:**

##### **Нормативно-правовые документы.**

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральные законы «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе», «Об альтернативной гражданской службе», «О внесении изменений в Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» № 61-ФЗ и статью 14 Закона РФ «Об образовании», «О противодействии терроризму» // Собрание законодательства Российской Федерации: официальное издание. - М., 2018.
3. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации
4. Уголовный кодекс Российской Федерации (последняя редакция).

##### **Основные источники:**

Конституция Российской Федерации.

Федеральные законы РФ: “Об образовании”, “О гражданской обороне”, “О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера”.

**Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А.** Основы безопасности жизнедеятельности.

**Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А.** Основы безопасности жизнедеятельности.

Учебник для учащихся 11 класса общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2019.

**Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Ижевский П.В.** Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. /Под общей редакцией А.Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2014.

**Смирнов А.Т., Маслов М.В.** Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

Тестовый контроль качества знаний старшеклассников. 10-11 классы. Пособие для преподавателей – организаторов курса “Основы безопасности жизнедеятельности” общеобразовательных учреждений. /Под общей редакцией А.Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2018.

**З. Акимов В.А.** Безопасность жизнедеятельности. Безопасность в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера: Учебное пособие / В.А. Акимов, Ю.Л. Воробьев, М.И. Фалеев и др. Издание 2-е, переработанное — М.: Высшая школа, 2019. — 592 с: ил.

Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: тестовый контроль знаний старшеклассников: 10—11 кл. / А.Т.Смирнов, М.В.Маслов; под ред. А.Т.Смирнова. - М., 2018.

Большой энциклопедический словарь. - М., 2019.

- Васнев В.А. Основы подготовки к военной службе: Кн. для учителя / В.А.Васнев, С.А.Чиненный. — М., 2017.
- Военная доктрина Российской Федерации // Вестник-военной информации. - 2010. - № 5.
- Дуров В.А. Русские награды XVIII — начала XX в. / В.А.Дуров, - 2-е изд., доп. -М., 2012.
- Дуров В.А. Отечественные награды / В.А.Дуров. — М: Просвещение, 2005.
- Концепция национальной безопасности Российской Федерации // Вестник военной информации. - 2018. - № 2.
- Лях В.И. Физическая культура: Учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. — М., 2017—2019.
- Петров СВ. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. - М., 2019.
- Семейный кодекс Российской Федерации (действующая редакция).

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины студент <b>должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;</li> <li>• предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и в быту;</li> <li>• использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;</li> <li>• применять первичные средства пожаротушения;</li> <li>• ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной профессии;</li> <li>• применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной профессией;</li> <li>• владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;</li> <li>• оказывать первую помощь пострадавшим</li> </ul> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и в быту, принципы снижения вероятности их реализации;</li> </ul> <p>основы военной службы и обороны государства; задачи и основные мероприятия гражданской обороны;</p>	<p>1. Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</p> <p>2. Стартовая диагностика подготовки обучающихся по школьному курсу ОБЖ; выявление мотивации к изучению нового материала.</p> <p>3. Текущий контроль в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- защиты практических работ;</li> <li>- контрольных работ по темам разделов дисциплины;</li> </ul> <p>- тестирования;</p> <p>- домашней работы;</p> <p>- отчёта по проделанной внеаудиторной самостоятельной работе согласно инструкции (представление пособия, презентации /буклета, информационное сообщение).</p>

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 профессиям НПО;  
область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;

**4. Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета.**