

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное учреждение  
профессиональная образовательная организация  
«БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### **«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ  
49.02.02 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Брянск 2020

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования (приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»); примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» для профессиональных образовательных организаций; рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (Письмо Минобрнауки от 17.03.2015 №06-259).

Организация-разработчик: ФГБУ ПОО «БГУОР».

**Разработчики:**

Сапрыкин В.В. – преподаватель ОБЖ и БЖД ФГБУ ПОО «БГУОР»

**Рецензенты:**

Старченко Е.В. – старший преподаватель кафедры безопасности жизнедеятельности Брянского государственного университета имени академика И.Г. Петровского

Рассмотрена на заседании ПЦК общепрофессиональных дисциплин

Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_ г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ Ковтун Н.В

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по учебно-воспитательной работе

\_\_\_\_\_ А.Н. Моисеев

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_ г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	9
4. ЛИТЕРАТУРА.....	9

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Основы безопасности жизнедеятельности

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 490201 – ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 490201 - АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» входит в цикл общепрофессиональных дисциплин

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

В результате освоения 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;
- 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 специальности;
- 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;

**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 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

### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 105 часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 70 часов;  
 самостоятельной работы обучающегося 35 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	102
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	68
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия (семинары)	-
контрольные работы	3
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	32
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	не предусмотрено
Работа с нормативной и справочной литературой	3
Выполнение индивидуальных заданий: <i>систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемым темам, подготовка презентаций.</i>	30
<i>Итоговая аттестация в форме <b>дифференцированного зачета</b></i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
<b>Раздел 1</b>	<b>Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени</b>	22 \12
Тема 1.1 <b>Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени.</b>	<p style="text-align: center;"><b>Содержание занятия:</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Организация защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера. Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Чрезвычайные ситуации военного характера.</i></p>	<b>9</b>
	<p style="text-align: center;"><b>Самостоятельная работа: Самостоятельная работа:</b></p> <p style="text-align: center;">- изучение понятий чрезвычайных ситуаций; - классификация, характеристика и способы защиты от ЧС природного и техногенного характера; - оружие массового поражения и его поражающие факторы; тестовое задание по теме 1.1.</p>	<b>4</b>
Тема 1.2 <b>Безопасность на производстве средства защиты.</b>	<p style="text-align: center;"><b>Содержание материала: Содержание занятия:</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Вредные факторы производственной среды и их влияние на организм человека. Техника безопасности на производстве. Индивидуальные и коллективные средства защиты используемые на производстве.</i></p>	<b>6</b>
	<p style="text-align: center;"><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p style="text-align: center;">- изучение общих санитарно-технических требований к производственным помещениям и рабочим местам; - влияние на здоровье человека неблагоприятной производственной среды; - меры профилактики производственных заболеваний.</p>	<b>7</b>
Тема 1.3. <b>Единая государственная система предупреждения о чрезвычайных ситуациях.</b>	<p style="text-align: center;"><b>Содержание материала: Обеспечение устойчивости производств в условиях чрезвычайных ситуаций. Осуществление мероприятий по защите от чрезвычайных ситуаций. Единая система предупреждения и ликвидации ЧС; структура и назначение. Организация аварийно-спасательных и других неотложных работ в зона чрезвычайных ситуаций. Изучить структуру единой системы по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций;</b></p> <p style="text-align: center;">- мероприятия приводимые в различной степени готовности; оценка организации устойчивости</p>	<b>8</b>
<b>Аварийно-спасательные и другие неотложные работы.</b>	<p style="text-align: center;"><b>Контрольная работа: №1 «Чрезвычайные ситуации планетарного масштаба. Оценка ущерба от природных и техногенных катастроф»</b></p>	<b>1</b>
<b>Раздел 2</b>	<b>Основы военной службы</b>	<b>27\15</b>
Тема 2.1. <b>Военная доктрина государства. Структура вооруженных сил.</b>	<p style="text-align: center;"><b>Содержание материала: Национальные интересы Российской Федерации в некоторых и политических сферах. Угроза национальной безопасности. Обеспечение национальной безопасности. Военная организация Российской Федерации. Руководство военной организацией государства. Состав и структура ВООРУЖЕННЫХ Сил России. Виды и рода войск ВС РФ их предназначение. Военная служба –</b></p>	<b>10</b>

	особый вид Федеральной государственной службы	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Правовые основы военной службы. Статус военнослужащих. Права военнослужащих. Обязанности военнослужащих. Ответственность военнослужащих. Военные аспекты Международного гуманитарного права.	2
Тема 2.2. Военная обязанность и её содержание. Понятие о воинской обязанности.	<b>Содержание материала:</b> Организация воинского учета. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования граждан при постановке их на воинский учет и при призыве на военную службу. Обязательная подготовка граждан к военной службе. Добровольная подготовка граждан к военной службе.	9
	<b>Самостоятельная работа:</b> - познакомиться с информацией об основных угрозах национальной безопасности России; - основные задачи гражданской обороны; - первоначальная постановка на воинский учёт; - обязанности граждан по воинскому учёту; - служба по контракту (порядок прохождения, льготы); - основа воинской дисциплины; - виды поощрений и наказаний; - дисциплинарный устав; - особенности гарнизонной и караульной службы.	9
Тема 2.3. Прохождение военной службы	<b>Содержание материала:</b> Прохождение военной службы призыва. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный распорядок. Прохождение службы по контракту. Основные виды военной деятельности.	8
	<b>Самостоятельная работа:</b> Общие требования к безопасности военной службы. Предупреждение гибели и травматизма военнослужащих. Медицинское обеспечение военнослужащих. Обеспечение экологической безопасности деятельности войск.	4
	<b>Контрольная работа:</b> № 2 «Основные направления развития Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе»	1
<b>Раздел 3.</b>	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.</b>	<b>1918</b>
Тема 3.1. Здоровый образ жизни как одно из условий профессиональной деятельности и благополучия	<b>Содержание материала:</b> Общие понятия о здоровье. Здоровье индивидуального человека. Духовное и физическое здоровье. Репродуктивное здоровье – важная часть здоровья человека и общества. Факторы, влияющие на здоровье и благополучие.	6
	<b>Самостоятельная работа:</b> Критерии определения репродуктивного здоровья. Факторы влияющие на благополучие и здоровье. Понятия семейного благополучия. Общественное здоровье	4
	<b>Содержание материала:</b> Понятие о здоровом образе жизни. Психолог уравновешенность. Двигательная активность. Закаливание. Рациональное питание. Стрессовые ситуации и их влияние на человека.	5
	<b>Самостоятельная работа:</b> Какие достигаются цели в результате ведения здорового образа жизни. Факторы окружающей среды используемые при проведении закаливающих процедур. Общепринятые правила рационального питания.	4
Тема 3.3. Факторы, разрушающие здоровье, и их профилактика	<b>Содержание материала:</b> Алкоголизм. внутреннего развития. Табакокурение. Наркомания и токсикомания. Профилактика употребления психоактивных веществ. Общие правила оказания первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при отравлениях алкоголем. Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. Первая помощь при пищевых отравлениях. Оказание первой помощи при термических ожогах. Первая помощь при отравлении	6

	<i>угарным газом</i>	
	<b>Контрольная работа: №5 «Первая медицинская помощь при травмах»</b>	<b>1</b>
	<b>Всего:</b>	<b>68 \ 35</b>



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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета основ безопасности жизнедеятельности

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

- посадочные места по количеству обучающихся;
- АРМ преподавателя,
- набор тематических таблиц;

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением,
- мультимедиапроектор, сканер, принтер;
- дозиметрический прибор ДП-5В
- набор средств индивидуальной защиты.
- 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.

### **3.2. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

#### **Основные источники:**

1. Арустамов, Э.А. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для бакалавров, 19-е изд., перераб. и доп.(изд:19) / Э.А. Арустамов. — М.: ИТК Дашков и К, 2016. — 448 с.
2. Основы безопасности жизнедеятельности 9 кл. Учебное пособие под ред. В.А. Латчук, В.В. Миронов. М.: Дрофа. 2017 г.
3. Основы безопасности жизнедеятельности 10 кл. Учебное пособие под ред. В.А. Латчук, В.В. Миронов. М.: Дрофа. 2016 г.
4. Белов, С.В. Основы безопасности жизнедеятельности и защита окружающей среды (Техносферная Безопасность): Учебник. 5-н изд., пер. и доп. / С.В. Белов. — Люберцы: Юрайт, 2016. — 702 с.
5. Беляков, Г.И. Безопасность жизнедеятельности. охрана труда в 2 т. том 2 3-е изд., пер. и доп. учебник для академического бакалавриата / Г.И. Беляков. — Люберцы: Юрайт, 2016. — 352 с.
6. Беляков, Г.И. Основы безопасности жизнедеятельности. охрана труда в 2 т. т.1 3-е изд., пер. и доп. учебник для академического бакалавриата / Г.И. Беляков. — Люберцы: Юрайт, 2016. — 404 с.

#### **Дополнительные источники:**

1. Каракеян, В.И. Безопасность жизнедеятельности 2-е изд., пер. и доп. учебник и практикум для спо / В.И. Каракеян, И.М. Никулина. — Люберцы: Юрайт, 2016. — 330 с.
2. Каракеян, В.И. Безопасность жизнедеятельности.: Учебник для бакалавров / В.И. Каракеян, И.М. Никулина. — М.: Юрайт, ИД Юрайт, 2013. — 455 с
3. .Общевойсковые уставы Вооружённых Сил Российской Федерации.

#### **Нормативные правовые документы:**

1. Федеральный закон от 21.12. 1994 г. № 68-ФЗ (ред. от 14.03.09.) «Об охране окружающей среды».
  2. Федеральный закон от 10. 01. 2002 г.№7-ФЗ (ред. от 25.11.09.) «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»
  3. Федеральный закон от 22. 07.2008 г. № 123-ФЗ « Технический регламент о требованиях пожарной безопасности».
  4. Федеральный закон от 28. 03. 1998 г.. №53-ФЗ (21.12.09.) «О воинской обязанности и воинской службе»
  5. «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций»
  6. Постановление Правительства РФ от 31. 12. 1999 г. №1441 (ред. от 15.06.09.) «Об утверждении Положения о подготовке граждан к военной службе».
- Справочная правовая система «Консультант Плюс», (Гарант).



