



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования

«Владивостокский государственный университет экономики и сервиса» в г. Находке

Отделение среднего профессионального образования

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД.04 Основы безопасности жизнедеятельности**

**49.02.01 Физическая культура**

на базе основного общего образования

Очная форма обучения

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» и в соответствии с 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 Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Разработана:

Бабич Е.В., преподаватель ОСПО филиала ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Находке.

Рассмотрена на заседании МПЦК от 28 апреля 2018 г., протокол № 12

Председатель МПЦК  Фадеева Н.П.

## Содержание

1	Общие сведения	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	7
3	Условия реализации программы дисциплины	11
4	Контроль результатов освоения учебной дисциплины	12

# 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ БД.04 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## 1.1. Место учебной дисциплины в структуре ООП ПССЗ

Учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» является базовой учебной дисциплиной обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» относится к общеобразовательному циклу учебного плана ООП ПССЗ 49.02.01 Физическая культура на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

## 1.2. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

### Базовая часть

Освоение содержания учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

#### **- личностных:**

- 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;

#### **- метапредметных:**

- 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;
- **предметных:**
  - сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;
  - получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного 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;
  - освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
  - освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;
  - развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
  - формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;
  - развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
  - получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы.
  - владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

Вариативная часть – не предусмотрено.

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	117
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	78
в том числе:	
практические занятия	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	39
в том числе:	
Углубленное изучение темы по дополнительным библиотечным и электронным источникам. Подготовка сообщений, докладов, рефератов, презентаций.	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.04 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 2.1. Тематический план и содержание

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Тема 1.</b> Цели и задачи безопасности жизнедеятельности.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	2
	1. Основные понятия безопасности жизнедеятельности.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы Тематика внеаудиторной самостоятельной работы 1. Изучение вопроса негативных тенденций роста количества ЧС.		
<b>Тема 2.</b> Безопасность жизнедеятельности в ЧС.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	2
	1. Чрезвычайные ситуации природного характера. Характеристика и классификация.		
	2. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Характеристика и классификация.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы Составление плана действий в ЧС: 1. Геологического происхождения. 2. Гидрологического происхождения. 3. Космического и метеорологического происхождения. 4. Биологического происхождения. 5. При возникновении природных пожаров. Составление плана действий: 6. При авариях на радиационно опасных объектах (РОО) и на химически опасных объектах (ХОО). 7. При авариях на пожаро- и взрывоопасных объектах (ПВОО). 8. При авариях на объектах коммунального хозяйства. 9. При авариях на транспорте. 10. В ЧС социального характера. 11. Изучение вопроса защиты и жизнеобеспечения населения в условиях ЧС.		

<b>Тема 3.</b> Чрезвычайные ситуации военного времени.	<b>Содержание учебного материала</b>		6	2
	1.	Оружие массового поражения.		
	2.	Назначение и задачи ГО.		
	3.	Организация гражданской обороны в ГБОУ СПО ДТБТ.		
	<b>Практические занятия</b> 1. Применение СИЗОД. 2. Применение СИЗК.		10	
<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Составление плана действий: 1. В очаге ядерного, поражения. 2. В очаге химического поражения. 3. В очаге биологического поражения. 4. Изучение вопроса действий населения при радиоактивном и химическом заражении местности. 5. Составление плана поведения в защитных сооружениях. 6. Изучение вопроса обеспечения населения и формирований СИЗ. 7. Изучение вопроса обеспечения формирований ГО СИЗ. 8. Изучение вопроса укрытия населения в защитных сооружениях.				
<b>Тема 4.</b> Устойчивость производств в условиях ЧС.	<b>Содержание учебного материала</b>		6	2
	1.	Закономерности, правовые нормы, правила устойчивости производств в чрезвычайных ситуациях.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы 1. Составление плана устойчивости работы объектов экономики. 2. Изучение вопроса: пути и способы повышения устойчивости работы объектов.			
<b>Тема 5.</b> Основы обороны государства и воинская обязанность.	<b>Содержание учебного материала</b>		5	2
	1.	Основы военной службы.		
	<b>Практические занятия</b> Защита сообщений, рефератов, презентаций, докладов.		10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			



	<p>Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы. Написание рефератов, работа над презентациями на темы: Изучение вопроса:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Национальная безопасность Российской Федерации.</li> <li>2. Основы обороны государства.</li> <li>3. Правовые основы в Конституции РФ и ФЗ «Об обороне».</li> <li>4. Вооруженные Силы Российской Федерации.</li> <li>5. История Вооруженных Сил.</li> <li>6. Предназначение Вооруженных Сил.</li> <li>7. Структура Вооруженных Сил.</li> <li>8. Порядок прохождения военной службы по контракту.</li> <li>9. Вооружение и боевая техника Российской армии и флота.</li> <li>10. Боевые традиции и символы воинской чести.</li> </ol>		
<b>Тема 6.</b> Первая медицинская помощь в ЧС.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	2
	1. Значение медицинских знаний при ликвидации последствий ЧС.		
	2. Мероприятия по оказанию первой медицинской помощи.		
	<b>Практические занятия</b> 1. Помощь при травматических повреждениях. 2. Помощь при переломах. 3. Искусственное дыхание. 4. Непрямой массаж сердца.	10	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы 1. Изучение мероприятий первой медицинской помощи. Составить план действий: 2. При кровотечениях. 3. При синдроме длительного сдавливания. 4. При отравлениях. 5. При шоке. 6. При ожогах. 7. При отморожениях. 8. При электротравме.			

<b>Тема 7.</b> Обеспечение здорового образа жизни.	<b>Содержание учебного материала</b>		6	2
	1.	Здоровье. Здоровый образ жизни.		
	2.	Составляющие здорового образа жизни.		
	3.	Влияния физической культуры на здоровый образ жизни.		
	4.	Факторы, разрушающие здоровье.		
	<b>Практические занятия</b> Защита сообщений, рефератов, презентаций, докладов.		9	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение вопроса: 1. Влияния гиподинамии на организм. 2. Влияния стресса на организм. 3. Влияния утомления на организм. 4. Влияния алкоголя на организм. 5. Изучение вопроса влияния никотина на организм. 6. Влияния наркотиков на организм. 7. Понятия здоровья. 8. Влияния факторов здоровья на здоровый образа жизни. 9. Ведение здорового образа жизни. Составление плана: 1. Своей эффективной организации труда, отдыха. 2. Своей эффективной организации самостоятельной работы.			
<b>Всего:</b>			<b>117</b>	

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

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

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета «Безопасности жизнедеятельности»; мастерских – не предусмотрено; лабораторий – не предусмотрено.

Оборудование учебного кабинета и технические средства обучения:

- столы учебные двойные;
- стол преподавателя;
- стулья;
- доска аудиторная комбинированная меловая;
- демонстрационные стенды;
- комплект учебно-методической документации;
- комплекты учебно-наглядных пособий по разделам дисциплины.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)**

Основные источники:

1. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. пособие / Е.О. Мурадова. - М.: ИЦ РИОР: НИЦ Инфра-М, 2014. - 124 с.
2. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие / В.М. Маслова, И.В. Кохова, В.Г. Ляшко; Под ред. В.М. Масловой. - 3 изд., перераб. и доп. - М.: Вузовский учебник: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 240 с.
3. Бондин В.И. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие. - М. : ИНФРА-М: Академцентр, 2014. - 349 с.
4. Бондин В.И., Семехин Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: -М.: Инфра-М, 2013
5. Графкина М.В., Нюнин Б.Н., Михайлов В.А. Безопасность жизнедеятельности: - М.: Форум, 2013
6. Казаков Н.П. Безопасность жизнедеятельности. Обеспечение безопасности в туризме: -М.: Академия, 2014
7. Маслова В.М. Безопасность жизнедеятельности: - 3 изд. - М.: Вуз. учеб: ИНФРА-М, 2014-240с.
8. Мурадова Е.О. Безопасность жизнедеятельности: -М.: РИОР;Инфра-М, 2013

Интернет-ресурсы:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <http://www.eLIBRARY.RU>
2. Ресурс Цифровые учебные материалы <http://abc.vvsu.ru/>
3. ЭБС «Руконт»: <http://www.rucont.ru/>
4. ЭБС «Юрайт»: <http://www.biblio-online.ru/>

#### 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, докладов, рефератов, презентаций в ходе самостоятельной работы.

Результаты достижения студентами предметных результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none"><li>- сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;</li><li>- получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;</li><li>- сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;</li><li>- сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;</li><li>- освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;</li><li>- освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;</li><li>- развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;</li><li>- формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;</li><li>- развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;</li><li>- получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы:</li></ul>	<p>Проверка индивидуальных и групповых домашних заданий, экспертная оценка выполнения практической деятельности, демонстрация умения использовать средства индивидуальной защиты.</p> <p>Формы контроля результата самостоятельной работы:</p> <p>устный контроль (пересказ, диалог, монолог, дискуссия);</p> <p>письменный контроль (диктант, тест);</p> <p>фронтальный контроль (опрос).</p>

<p>законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы.</p> <p>- владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.</p>	
--	--