

**Государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
«Нижегородское областное училище олимпийского резерва (техникум)
имени В.С.Тишина»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**ДИСЦИПЛИНЫ ОДБ.09 «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Код и наименование специальности: 49.02.01 «Физическая культура»

**Нижний Новгород
2014**

Рабочая программа дисциплины ОДБ.09 «Основы безопасности жизнедеятельности» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 «Физическая культура»

Организация–разработчик: ГБОУ СПО «Нижегородское областное училище олимпийского резерва (техникум) имени В.С. Тишина»

Разработчик: Новикова Р.А.

Одобрена методическим советом «29» августа 2014 г. (протокол №1)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	22

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы специальностей СПО 49.02.01 «Физическая культура»

Программа может использоваться другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в общеобразовательный цикл

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

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.

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 учёт, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;
- состав и предназначение Вооружённых 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, структура и задачи РСЧС;
- предназначение, структура и задачи гражданской обороны;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 82 часов, в том числе: обязательной аудиторской учебной нагрузки обучающегося 70 часов; самостоятельной работы обучающегося 12 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	82
Обязательная аудиторская учебная нагрузка (всего)	70
в том числе:	
лекции	20
практические работы	46
контрольные работы	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего), в том числе:	12
реферат, эссе	5
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объём часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Введение	Содержание учебного материала:	2	2
	1.Основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности.		
Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	Раздел 1 реализуется через:	6 9 3 1	
	теоретическое обучение		
	практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающегося, в том числе работа над рефератом		
Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала:	2	2
	1.Общие понятия о здоровье. 2.Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья. 3.Факторы, способствующие укреплению здоровья. 4.Двигательная активность и закаливание организма. 5.Занятия физической культурой.	1	
	Практическое занятие № 1: Изучение факторов способствующих укреплению здоровья	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Подготовка письменного сообщения о различных методиках закаливания.	1	
Тема 1.2.	Содержание учебного материала:	6	2

Вредные привычки и их профилактика	1.Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности. 2.Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. 3.Влияние курения на нервную систему, сердечно - сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье. 4.Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. 5.Социальные последствия пристрастия к наркотикам. 6.Профилактика наркомании.	3	
	Практическое занятие № 2: изучение влияния алкоголя на здоровье человека	3	
	Практическое занятие № 3: влияние курения на здоровье человека		
	Практическое занятие № 4: профилактика наркомании		
Тема 1.3. Репродуктивное здоровье человека	Содержание учебного материала:	2	2
	1.Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека.	1	
	Практическое занятие № 5: профилактика инфекционных заболеваний(краснуха, корь, чесотка)	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка рефератов (по выбору)	1	
Тема 1.4. Инфекционные заболевания	Содержание учебного материала:	2	2
	1.Классификация инфекционных заболеваний.	1	
	2.Основные инфекционные заболевания. 3.Профилактика инфекционных заболеваний.		

	Практическое занятие № 6: профилактика инфекционных заболеваний(кишечные, воздушно-капельные)	1	
Тема 1.5. Первая медицинская помощь	Практическое занятие № 7: Первая медицинская помощь при травмах и ранениях. Практическое занятие № 8: приемы и правила транспортировки больных Практическое занятие № 9: экстренная реанимационная помощь	3	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Подготовка письменного сообщения об оказании первой медицинской помощи одним человеком при сердечно-лёгочной недостаточности.	1	
Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения	Раздел 2 реализуется через: теоретическое обучение практические занятия контрольная работа Самостоятельная работа обучающегося, в том числе работа над рефератом	6 15 1 2 1	
Тема 2.1. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	Содержание учебного материала:	2	2
	1.Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	1	
	Практическое занятие № 10: Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.).	1	

Тема 2.2. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)	Содержание учебного материала:	2	2
	1.РСЧС, история её создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций. 2.Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. 3.Структура и органы управления гражданской обороны.	1	
	Практическое занятие № 11: структура и организация управления ГО.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовка рефератов (по выбору)	1	
Тема 2.3.	Содержание учебного материала:	14	

<p>Гражданская оборона – составная часть оборонеспособности страны</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения. 2.Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. 3.Защитные сооружения гражданской обороны, их основное предназначение. 4.Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях. 5.Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. 6.Санитарная обработка людей после пребывания их в зонах заражения. 7.Оповещение и информация населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. 8.Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, её предназначение. 9.Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения. 10.Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. 11.Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий. 12.Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени. 	<p>3</p>	<p>2</p>
---	--	----------	----------

	Практическое занятие № 12: работа со средствами дозиметрического контроля	11	
	Практическое занятие № 13: работа со средствами радиационной и химической разведки		
	Практическое занятие № 14: правила поведения в убежище		
	Практическое занятие № 15: организация и ведение аварийно-спасательных работ		
	Практическое занятие № 16: схема проведения санитарной обработки		
	Практическое занятие № 17: жизнеобеспечение населения в ЧС		
	Практическое занятие № 18: организация ГО в образовательном учреждении		
	Практическое занятие № 19: примерное содержание плана действий государственных организаций по защите населения		
	Практическое занятие № 20: Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.		
	Практическое занятие № 21,22: Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Начертить схему убежища со всеми расположенными в нём помещениями.	1	
Тема 2.4.	Содержание учебного материала:	4	2

Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан	1.МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций. 2.Полиция в Российской Федерации – система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных действий. 3. Служба скорой помощи. 4. Другие государственные службы в области безопасности.	1	
	Практическое занятие № 23: государственная служба в области безопасности	2	
	Практическое занятие № 24: служба МЧС Нижегородской области		
	Контрольная работа №1 по материалам разделов 1,2 «Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья. Государственная система обеспечения безопасности населения».	1	
Раздел 3. Основы государства и воинская обязанность	Раздел 3 реализуется через: теоретическое обучение практические занятия Самостоятельная работа обучающегося, в том числе работа над рефератом	4 16 5 3	
Тема 3.1. История создания Вооружённых Сил России	Практическое занятие № 25: Военная реформа Петра I	2	2
	Практическое занятие № 26: Вооружённые Силы Российской Федерации		

	федерации		
Тема 3.2. Организационная структура Вооружённых Сил	Содержание учебного материала:	3	2
	1.Виды Вооружённых Сил Российской Федерации, рода войск. 2.Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура. 3.Военно-Воздушные Силы: история создания, предназначение, структура. 4.Военно-Морской Флот, история создания, предназначение, структура. 5.Ракетные войска стратегического назначения: история создания и предназначение. 6.Космические войска: история создания, предназначение, структура. 7.Воздушно-десантные войска: история создания, предназначение, структура. 8.Другие войска: пограничные войска Федеральной службы безопасности РФ, внутренние войска Министерства внутренних дел РФ, железнодорожные войска РФ, войска гражданской обороны МЧС России, их состав и предназначение. 9.Функции и основные задачи Современных Вооружённых Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности.	2	
	Практическое занятие № 27: Функции и основные задачи Современных Вооружённых Сил России	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовка рефератов (по выбору)	2	
Тема 3.3.	Практическое занятие № 28: Воинский учёт. Организация	6	2

Воинская обязанность	воинского учёта и его предназначение.		
	Практическое занятие № 29: Обязательная подготовка граждан к военной службе. Основное содержание обязательной подготовки граждан к военной службе.		
	Практическое занятие № 30: Призыв на военную службу. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих		
	Практическое занятие № 31: Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы.		
	Практическое занятие № 32: Общие права и обязанности военнослужащих.		
	Практическое занятие № 33: Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная).		
Тема 3.4. Военнослужащий – защитник своего Отечества	Практическое занятие № 34: Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина	3	2
	Практическое занятие № 35 : Основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета).		
	Практическое занятие № 36: Воинская дисциплина, её сущность и значение. Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву		

	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Подготовка письменного сообщения об ответственности военнослужащих за воинские преступления совершённые в ВС РФ, с примерами.	1	
Тема 3.5. Как стать офицером Российской армии	Практическое занятие № 37: изучение организации полготовки офицерских кадров для Вооружённых Сил РФ	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Подготовка письменного сообщения о высших военных училищах РФ, порядке поступления в них и обучении.	1	
Тема 3.6. Боевые традиции Вооружённых Сил России	Практическое занятие № 38: Дни воинской славы России – дни славных побед	2	2
	Практическое занятие № 39: Особенности воинского коллектива		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка рефератов (по выбору)	1	
Тема 3.7. Символы воинской	Содержание учебного материала:	1	2
	1.Боевое знамя воинской части – символы воинской чести,		

честь	доблести и славы. 2.Ордена – почётные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.		
Тема 3.8. Ритуалы Вооружённых Сил Российской Федерации	Содержание учебного материала:	2	2
	1.Ритуал приведения к военной присяге. 2.Ритуал вручения Боевого знамени воинской части. 3.Вручение личному составу вооружения и военной техники. 4.Проводы военнослужащих, уволенных в запас или отставку.	1	
	Практическое занятие № 40: изучение ритуала приведения к военной присяге	1	
Раздел 4. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	Раздел 1 реализуется через: теоретическое обучение практические занятия контрольная работа Самостоятельная работа обучающегося, в том числе работа над рефератом	2 6 1 2 -	
Тема 4.1. Социальная роль женщины в современном обществе	Практическое занятие № 41: факторы, влияющие на гармонию совместной жизни	2	2

Тема 4.2. Влияние неблагоприятных факторов на здоровье человека	Практическое занятие № 42: профилактика вредных привычек		
Тема 4.3. Здоровый образ жизни как составная часть здоровья человека	Практическое занятие № 43: изучение основных составляющих здорового образа жизни	4	2
	Практическое занятие № 44: понятие о психическом здоровье и эмоциях		
	Практическое занятие № 45: профилактика утомления и переутомления		
	Практическое занятие № 46: изучение правил личной гигиены		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Подготовка письменного сообщения о качестве продуктов питания. 2.Найти по пять этикеток от продуктов питания с добавками опасными для здоровья человека. 3.Составление личного распорядка дня.	2	
Тема 4.4. Правовые аспекты взаимоотношения полов	Содержание учебного материала:	3	2
	1.Правовые аспекты взаимоотношения полов. 2.Брак и семья. Культура брачных отношений. 3.Основные функции семьи. 4.Основы семейного права в РФ. 5.Права и обязанности родителей. Концепция ООН «О правах ребёнка». 6.Беременность и гигиена беременности. Уход за младенцем.	2	
	Контрольная работа №2 по материалам разделов 3,4 «Основы государства и воинская обязанность. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».	1	

	Дифференцированный зачет	2	
	Всего	82	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

Темы рефератов

1. Здоровый образ жизни и его составляющие.
2. Профилактика вредных привычек.
3. Профилактика основных инфекционных заболеваний.
4. Первая медицинская помощь при острых состояниях.
5. Правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.
6. Правила безопасного при террористических актах.
7. Уголовная ответственность несовершеннолетних.
8. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны.
9. История создания Вооруженных Сил РФ.
10. Боевые традиции Вооруженных Сил РФ.
11. Символы воинской чести.
12. Законодательные и нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности.
13. Современные средства поражения и их поражающие факторы.
14. Основные мероприятия РСЧС и ГО по защите населения в мирное и военное время.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличия учебного кабинета «Основы безопасности жизнедеятельности».

Оборудование учебного кабинета «Основы безопасности жизнедеятельности»:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя с лицензионным программным обеспечением и мультимедийным проектором
- комплект учебно-наглядных пособий

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Вангородский С. Н., Кузнецов М. И., Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 10 класса. – М.: Дрофа. 2010.
2. Вангородский С. Н., Кузнецов М. И., Латчук В. Н. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 11 классов. – М.: Дрофа 2009.
3. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 10 классов. – М.: Просвещение. 2010.
4. Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 7 классов. – М.: Просвещение. 2011.
5. Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 9 классов. – М.: Просвещение. 2009.
6. Топоров И. К. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 9 класса. – М.: Просвещение. 2010.
7. Топоров И. К. Основы безопасности жизнедеятельности (базовый уровень): учебник для 10-11 классов. – М.: Просвещение. 2010.

Дополнительные источники:

1. Журнал. Основы безопасности жизнедеятельности. – М.: Русский мир. 2004-2009.
2. Глыбочко П.В., Никоненко В.Н., Алексеев Е.А., Карнаухов Г.М. Первая медицинская помощь. – М.: Академия. 2010.
3. Назарова Е.Н., Жиллов Ю.Д. Здоровый образ жизни и его составляющие. – М.: Академия. 2009.

4. Общевоинские уставы Вооружённых Сил РФ. – М.: Военное издательство.2009
5. Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник для 10-11 классов. – М.: Просвещение. 2009.
6. Трибис Е.Е. Первая медицинская помощь. – М.: Владос - Пресс. 2010.

Интернет-ресурсы:

<http://apkro.ru/profedu.php>

<http://www.ict.edu.ru>

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего опроса, тестирования, а также экспертной оценки выполнения студентами самостоятельной работы в виде подготовки рефератов, презентаций и работы с учебной литературой, а так же выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

По итогам освоения дисциплины – дифференцированный зачет.

Результаты обучения (освоение умения, усвоение знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.
пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты	
оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе	
Знания:	
основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него	Текущий контроль в форме: -устного опроса -контрольных работ

потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания	-защиты рефератов. Итоговый контроль в форме: -дифференцированного зачета.
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 учёт, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу	
состав и предназначение Вооружённых 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 призывников	
предназначение, структура и задачи РСЧС	
предназначение, структура и задачи гражданской обороны	