

АНО ПО «Воронежский колледж «Номос»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Основы безопасности жизнедеятельности»**

Специальность среднего
профессионального образования
44.02.02 «Преподавание в начальных классах» (углубленная подготовка)

Форма обучения очная

2021 год

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 44.02.02 «Преподавание в начальных классах» (углубленная подготовка), Базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования.

Автор-составитель программы: к.э.н., доц. Ашмаров И. А.

Программа рассмотрена цикловой учебно-методической комиссией по общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу специальности 44.02.02 «Преподавание в начальных классах» (углубленная подготовка) протокол № 1 от «01» марта 2021 г.

Содержание

1. Паспорт программы дисциплины:	
1.1. Область применения программы.....	4
1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	4
1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины.....	4
1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины	4
2. Структура и содержание дисциплины	
2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2. Тематический план и содержание дисциплины.....	6
3. Условия реализации программы дисциплины	
3.1. Образовательные технологии	9
3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	9
3.3. Информационное обеспечение обучения	9
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	10

1. Паспорт программы дисциплины

«Основы безопасности жизнедеятельности»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.02 «Преподавание в начальных классах» (углубленная подготовка).

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу специальности (БД.05), освоение которой обеспечивается в рамках реализации программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 44.02.02 «Преподавание в начальных классах» (углубленная подготовка).

1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины:

Обучающийся в ходе освоения дисциплины должен:

знать:

- о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- о здоровье и здоровом образе жизни;
- о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций;
- предназначение, структуру, задачи гражданской обороны;

уметь:

- оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья;
- действовать в чрезвычайных ситуациях;
- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;
- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;
- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 151 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 116 часа,
самостоятельной работы обучающегося 35 часов.

2. Структура и содержание дисциплины**2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы**

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	151
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	116
в том числе:	
лекции	66
практические занятия	50
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	35
Форма промежуточной аттестации по дисциплине: 2 семестр	Дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
Семестр 1		
Введение	Лекция: Основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности	2
Тема 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	Лекция: Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья. Факторы, способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой. Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика. Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности. Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье. Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Первая медицинская помощь при травмах и ранениях. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте. Первая медицинская помощь при остановке сердца.	4
	Практические занятия: Практическая работа №1 «Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки». Практическая работа №2 «Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения»	4
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка к конференции, отчет по результатам работы	4
Тема 2. Государственная система обеспечения безопасности населения	Лекция: Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.), правила поведения в защитных сооружениях; организация и основное содержание аварийно-спасательных работ; правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника; меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.	4
	Практические занятия: Практическая работа №3 «Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии». Практическая работа №4 «Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте». Практическая работа №5 «Изучение первичных средств пожаротушения». Практическая	4

	работа №6 «Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени».	
	Самостоятельная работа обучающихся: чтение дополнительной литературы; конспектирование текста; работа со справочными изданиями, использование данных сети Интернет	4
Тема 3. Основы обороны государства и воинская обязанность	Лекция: История создания Вооруженных Сил России. Организационная структура Вооруженных Сил. Воинская обязанность. Военнослужащий – защитник своего Отечества. Как стать офицером Российской армии. Боевые традиции Вооруженных Сил России. Символы воинской чести. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту; требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы; виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная); правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования.	4
	Практические занятия: Практическая работа №7 «Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции». Практическая работа №8 «Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки».	4
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с конспектом (обработка текста); чтение дополнительной литературы; ответы на контрольные вопросы; подготовка докладов, подготовка рефератов; подготовка к тестированию.	4
Тема 4. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	Лекция: Социальная роль женщины в современном обществе. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, на него влияющие. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек и злоупотребления наркотическими веществами. Ранние половые связи и их последствия для здоровья. Инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика. Здоровый образ жизни – необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня, труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья. Влияние двигательной активности на здоровье человека. Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровье человека. Правовые аспекты взаимоотношения полов. Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи. Основы семейного права в Российской Федерации. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка». Беременность и гигиена беременности. Уход за младенцем Профилактика вредных привычек и злоупотребления наркотическими веществами; режим дня, труда и отдыха; закаливание и его влияние на здоровье; правила личной гигиены и здоровье человека	6

	Практические занятия: Практическая работа №9 «Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях». Практическая работа №10 «Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания»	8
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с конспектами лекций (обработка текста); повторная работа над учебным материалом; ответы на контрольные вопросы	8
Семестр 2		
Тема 5. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	Лекция: Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья. Факторы, способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой. Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика. Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности. Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье. Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Первая медицинская помощь при травмах и ранениях. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте. Первая медицинская помощь при остановке сердца.	6
	Практические занятия: Практическая работа №1 «Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки». Практическая работа №2 «Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения»	4
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка к конференции, отчет по результатам работы	4
Тема 6. Государственная система обеспечения безопасности населения	Лекция: Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.), правила поведения в защитных сооружениях; организация и основное содержание аварийно-спасательных работ; правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника; меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.	16
	Практические занятия: Практическая работа №3 «Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии». Практическая работа №4 «Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте». Практическая работа №5 «Изучение первичных средств пожаротушения». Практическая	6

	работа №6 «Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени».	
	Самостоятельная работа обучающихся: чтение дополнительной литературы; конспектирование текста; работа со справочными изданиями, использование данных сети Интернет	4
Тема 7. Основы обороны государства и воинская обязанность	Лекция: История создания Вооруженных Сил России. Организационная структура Вооруженных Сил. Воинская обязанность. Военнослужащий – защитник своего Отечества. Как стать офицером Российской армии. Боевые традиции Вооруженных Сил России. Символы воинской чести. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту; требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы; виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная); правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования.	12
	Практические занятия: Практическая работа №7 «Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции». Практическая работа №8 «Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки».	10
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с конспектом (обработка текста); чтение дополнительной литературы; ответы на контрольные вопросы; подготовка докладов, подготовка рефератов; подготовка к тестированию.	4
Тема 8. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	Лекция: Социальная роль женщины в современном обществе. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, на него влияющие. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек и злоупотребления наркотическими веществами. Ранние половые связи и их последствия для здоровья. Инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика. Здоровый образ жизни – необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня, труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья. Влияние двигательной активности на здоровье человека. Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровье человека. Правовые аспекты взаимоотношения полов. Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи. Основы семейного права в Российской Федерации. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка». Беременность и гигиена беременности. Уход за младенцем Профилактика вредных привычек и злоупотребления наркотическими веществами; режим дня, труда и отдыха; закаливание и его влияние на здоровье; правила личной гигиены и здоровье человека	12

	Практические занятия: Практическая работа №9 «Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях». Практическая работа №10 «Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания»	8
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с конспектами лекций (обработка текста); повторная работа над учебным материалом; ответы на контрольные вопросы	3
Дифференцированный зачет		2
ВСЕГО:		151

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1. Образовательные технологии

В учебном процессе, помимо теоретического обучения, используются активные и интерактивные формы обучения.

Семестр	Вид занятия	Тема занятия
2	Лекции	Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья
	Практические занятия	Основы медицинских знаний

3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины предполагает наличие кабинета безопасности жизнедеятельности, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и стрелкового тира или места для стрельбы.

3.3. Информационное обеспечение обучения

Основная

1. Основы безопасности жизнедеятельности и первой медицинской помощи [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Р.И. Айзман [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017.— 463 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65283.html>.— ЭБС «IPRbooks»

2. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник. 10 класс. Латчук В.Н. Дрофа., 2018

Дополнительная

1. Приешкина А.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. Обеспечение здорового образа жизни и основы медицинских знаний : учебное пособие для СПО / Приешкина А.Н.. — Саратов : Профобразование, 2020. — 92 с. — ISBN 978-5-4488-0740-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/92324.html> (дата обращения: 11.03.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/92324>

Электронные ресурсы

1. <http://www.school-obz.org/> (Сайт содержит электронный журнал МЧС России «ОБЖ»)

2. <http://catalog.deport.ru/category-8145/site-89013.html> (Сайт содержит информационно-методический журнал для преподавателей)

3. <http://www.alleng.ru/edu/saf1.htm> (Сайт содержит электронные учебники по БЖ под редакцией А.Т. Смирнова)

4. <http://www.media183.ru/obj.html> (Сайт содержит ресурсный центр по предмету БЖ)

5. <http://events.brot.ru/sites/category/14/message/2799/> (Сайт содержит информационно-методический журнал для преподавателей по предмету БЖ)

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Освоенные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; - действовать в чрезвычайных ситуациях; - использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; - оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим; - владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Устный опрос 2. Письменный опрос 3. Оценка ответа на практическом занятии 4. Дифференцированный зачет
<p>Усвоенные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; - о здоровье и здоровом образе жизни; - о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; - предназначение, структуру, задачи гражданской обороны; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Устный опрос 2. Письменный опрос 3. Оценка ответа на практическом занятии 4. Дифференцированный зачет

Рабочая программа рассмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в учебном процессе в 20__ - 20__ учебном году на заседании учебно-методической комиссии.

Протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

Рабочая программа рассмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в учебном процессе в 20__ - 20__ учебном году на заседании учебно-методической комиссии.

Протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ

20__ - 20__ учебный год

Номер изменения	Описание изменений	Подпись	Расшифровка подписи	Дата внесения изменения

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ

20__ - 20__ учебный год

Номер изменения	Описание изменений	Подпись	Расшифровка подписи	Дата внесения изменения