

**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

<b>1. Паспорт программы дисциплины:</b>	
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
<b>2. Структура и содержание дисциплины</b>	
2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2. Тематический план и содержание дисциплины.....	6
<b>3. Условия реализации программы дисциплины</b>	
3.1. Образовательные технологии .....	9
3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению .....	9
3.3. Информационное обеспечение обучения .....	9
<b>4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины .....</b>	<b>10</b>

## **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>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	151
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	116
в том числе:	
лекции	66
практические занятия	50
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	35
<b>Форма промежуточной аттестации по дисциплине: 2 семестр</b>	Дифференцированный зачет

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
<b>Семестр 1</b>		
<b>Введение</b>	<b>Лекция:</b> Основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности	2
<b>Тема 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>	<b>Лекция:</b> 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
	<b>Практические занятия:</b> 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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> подготовка к конференции, отчет по результатам работы	4
<b>Тема 2. Государственная система обеспечения безопасности населения</b>	<b>Лекция:</b> 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
	<b>Практические занятия:</b> 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».	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> чтение дополнительной литературы; конспектирование текста; работа со справочными изданиями, использование данных сети Интернет	4
<b>Тема 3. Основы обороны государства и воинская обязанность</b>	<b>Лекция:</b> 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
	<b>Практические занятия:</b> Практическая работа №7 «Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции». Практическая работа №8 «Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки».	4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> работа с конспектом (обработка текста); чтение дополнительной литературы; ответы на контрольные вопросы; подготовка докладов, подготовка рефератов; подготовка к тестированию.	4
<b>Тема 4. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	<b>Лекция:</b> 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

	<b>Практические занятия:</b> Практическая работа №9 «Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях». Практическая работа №10 «Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания»	8
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> работа с конспектами лекций (обработка текста); повторная работа над учебным материалом; ответы на контрольные вопросы	8
<b>Семестр 2</b>		
<b>Тема 5. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>	<b>Лекция:</b> 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
	<b>Практические занятия:</b> 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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> подготовка к конференции, отчет по результатам работы	4
<b>Тема 6. Государственная система обеспечения безопасности населения</b>	<b>Лекция:</b> 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
	<b>Практические занятия:</b> 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».	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> чтение дополнительной литературы; конспектирование текста; работа со справочными изданиями, использование данных сети Интернет	4
<b>Тема 7. Основы обороны государства и воинская обязанность</b>	<b>Лекция:</b> 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
	<b>Практические занятия:</b> Практическая работа №7 «Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции». Практическая работа №8 «Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки».	10
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> работа с конспектом (обработка текста); чтение дополнительной литературы; ответы на контрольные вопросы; подготовка докладов, подготовка рефератов; подготовка к тестированию.	4
<b>Тема 8. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	<b>Лекция:</b> 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

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

### 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.

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

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