

**Министерство энергетики и жилищно-коммунального хозяйства Тверской области
Филиал ГБПОУ «Удомельский колледж» в пгт. Максатиха**

Рассмотрена на заседании
Предметно-цикловой комиссии
филиала ГБПОУ
«Удомельский колледж»
в пгт. Максатиха
Протокол № 8 от 28.08.2020г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора ГБПОУ
«Удомельский колледж»
№ 158/1 от 31.08.2020г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности

2020г.
пгт. Максатиха

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) СПО по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии

46.01.03 ДЕЛОПРОИЗВОДИТЕЛЬ

Организация-разработчик: филиал ГБПОУ «Удомельский колледж» в пгт. Максатиха

Разработчики: Жовтянская Елена Васильевна – преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 46.01.03 ДЕЛОПРОИЗВОДИТЕЛЬ

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих: дисциплина входит в состав общеобразовательного цикла

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

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен уметь**:

- выполнять основные мероприятия гражданской обороны по защите от чрезвычайных ситуаций (ЧС) мирного и военного времени; в использовании индивидуальных средств защиты органов зрения, слуха, кожи (навыки), а также инженерных средств защиты от поражающих факторов ЧС;
- выполнять приемы оказания первой медицинской помощи при ранениях, травмах опорно-двигательной системы, при тепловом и солнечном ударах, при сердечно-легочной реанимации и отравлениях.

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен знать**:

- наиболее важные сведения об экологии чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера и правила поведения в этих условиях;
- правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях;
- современные средства поражения, их поражающие факторы, основные мероприятия по защите населения от них;
- основные особенности гражданской обороны, в том числе и на промышленном и сельскохозяйственном объекте;
- основные сведения об индивидуальных и коллективных средствах защиты населения в условиях чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;
- основные сведения о главных инфекционных заболеваниях и мерах профилактики заболеваний, связанных с болезнетворными микроорганизмами;
- основные понятия здорового образа жизни;
- основные сведения о влиянии на здоровье вредных привычек (курения, злоупотребления алкогольными напитками, употребления токсических галлюциногенных веществ и наркотиков), основы профилактики вредных привычек;
- основные направления по формированию основ здорового образа жизни, включая и культуру межличностных отношений мужчины и женщины, основы профилактики заболеваний, передающихся половым путем, включая СПИД;
- основные правила личной гигиены, способствующие сохранению и укреплению здоровья;
- основные сведения о природоохранной деятельности на личном, районном, региональном и государственном уровнях;
- виды Вооруженных Сил и рода войск, их предназначение;
- боевые традиции Вооруженных Сил России;
- общие сведения об особенностях воинской службы в рядах Вооруженных Сил РФ.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение учебной 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	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	105
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	70
в том числе:	
практические занятия	20
контрольные работы	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	35
в том числе:	
Работа с конспектами, с основными и дополнительными источниками, с Интернет-ресурсами. Подготовка сообщений докладов. Оформление и презентация рефератов.	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы безопасности личности, общества и государства			
Тема 1.1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.	Содержание учебного материала	2	2
	1 Автономное пребывание человека в природной среде. Обеспечение личной безопасности на дорогах, в криминогенных ситуациях, при пожаре, на водоемах, в различных бытовых ситуациях.		
	Практические занятия: Практическая подготовка к автономному существованию в природной среды.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с конспектами, основными и дополнительными источниками. Используя художественную литературу привести примеры автономного пребывания человека в природной среде. Привести примеры губительных пожаров. Подготовить сообщения: «Первая помощь при термическом ожоге», «Личная безопасность при использовании препаратов бытовой химии», «Меры безопасности при работе с компьютером», «Безопасность на замерших водоемах», «Криминогенная обстановка в городе»	2	3
Тема 1.2. Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций	Содержание учебного материала	2	2
	1 Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера и возможные их последствия. Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с конспектами, основными и дополнительными источниками. Привести примеры природных пожаров, землетрясений, наводнений с указанием причин и последствий. Подготовить сообщения: «Анализ последствий аварии на Чернобыльской АЭС», «Крушение поезда «Невский экспресс»»	2	3
Тема 1.3. Современный комплекс проблем безопасности военного характера	Содержание учебного материала	2	2
	1 Военные угрозы национальной безопасности России и национальная оборона. Характер современных войн и вооруженных конфликтов.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с конспектами, основными и дополнительными источниками.	2	3
Тема 1.4. Защита населения РФ от	Содержание учебного материала	2	2

чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	1	Нормативно-правовая база РФ в области обеспечения безопасности населения в чрезвычайных ситуациях. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и задачи.		
	Практические занятия: Эвакуация при получении сигнала оповещения о радиационной аварии. Эвакуация при химической аварии. Эвакуация при пожаре.		2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с конспектами, основными и дополнительными источниками. Составить алгоритм действий при разных видах чрезвычайных ситуаций.		2	3
Тема 1.5 . Основы противодействия терроризму и экстремизму в РФ.	Содержание учебного материала		4	2
	1	Экстремизм и терроризм - чрезвычайные опасности для общества и государства. Нормативно - правовая база борьбы с терроризмом и экстремизмом в РФ. Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму. Уголовная ответственность за участие в террористической и экстремистской деятельности. Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с конспектами, основными и дополнительными источниками. Привести примеры террористических актов в России и за рубежом. Подготовить сообщения: «Террористы против детей», «Виды экстремистской деятельности», «Значение нравственных позиций и личных качеств при формировании антитеррористического поведения» Составить памятку личной безопасности в ситуациях террористического характера.		2	3
Контрольная работа по разделу 1			2	
Раздел 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни				
Тема 2.1. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний	Содержание учебного материала		2	2
	1	Сохранение и укрепление здоровья - важная часть подготовки юноши к военной службе и трудовой деятельности. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с конспектами, основными и дополнительными источниками. Темы для написания рефератов:		2	3
Тема 2.2. Здоровый образ жизни и его составляющие	Содержание учебного материала		4	2
	1	Здоровый образ жизни. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека. Вредные привычки, их влияние на здоровье, профилактика вредных привычек.		
	Практические занятия: Разработать комплекс физических упражнений для разных групп мышц.		2	2

	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Работа с конспектами, основными и дополнительными источниками. Подготовить сообщения: «Профилактика утомления», «Как справиться со стрессом», «Влияние здорового образа жизни на долголетие», «Правильное питание – важнейшее условие здоровья человека». Подготовить сообщения о вреде курения, употребления алкоголя и наркотиков. Принять участие в конкурсе плакатов «Жизнь без наркотиков»</p>	2	3
Тема 2.3. Нравственность и здоровье	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1 Правила личной гигиены. Нравственность и здоровый образ жизни. Инфекции, передаваемые половым путем. Меры их профилактики. Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе. Меры профилактики ВИЧ-инфекции.</p>	2	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Работа с конспектами, основными и дополнительными источниками. Подготовить сообщения на тему «Значение личной гигиены для снижения факторов риска неблагоприятной экологической обстановки» Подготовить сообщения о мерах профилактики различных ИППП.</p>	2	3
Тема 2.4. Первая помощь при неотложных состояниях	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1 Первая помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте. Первая помощь при ранениях. Основные правила оказания первой помощи. Правила остановки артериального кровотечения. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего. Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. Первая помощь при черепно-мозговой травме, травме груди, травме живота. Первая помощь при травмах в области таза, при повреждении позвоночника, спины. Первая помощь при остановке сердца.</p>	4	2
	<p>Практические занятия Тренировка оказания помощи при разных видах травм.</p>	6	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Работа с конспектами, основными и дополнительными источниками. Тренировка оказания помощи при разных видах травм.</p>	2	3
	<p>Контрольная работа по разделу 2.</p>	2	
Раздел 3. Обеспечение военной безопасности государства			
Тема 3.1. Гражданская оборона -	Содержание учебного материала		2

составная часть обороноспособности страны	1	Основные виды оружия и их поражающие факторы. Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени. Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Средства индивидуальной защиты. Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне чрезвычайной ситуации. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с конспектами, основными и дополнительными источниками. Подготовить сообщения: «Условия и этапы создания ГО в нашей стране», «Виды оружия на новых физических принципах», «Бомбардировки в Японии в 1945 г. с использованием ядерного оружия. Их последствия для гражданского населения», «Как действовать при угрозе радиоактивного заражения»		2	3
Тема 3.2. Вооруженные Силы РФ - защитники нашего Отечества	Содержание учебного материала		2	2
	1	История создания Вооруженных Сил РФ Состав Вооруженных Сил РФ. Руководство и управление Вооруженными Силами РФ.		
Самостоятельная работа обучающихся: Работа с конспектами, основными и дополнительными источниками. Подготовить доклад о выдающихся полководцах ВОВ 1941-1945 г. Привести примеры успешных военных операций СА в годы ВОВ.		2	3	
Тема 3.3. Виды и рода войск Вооруженных Сил РФ.	Содержание учебного материала		2	2
	1	Сухопутные войска (СВ), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника СВ. Военно-воздушные силы (ВВС), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника ВВС. Военно-морской флот (ВМФ), его состав и предназначение. Вооружение и военная техника ВМФ. Ракетные войска стратегического назначения (РВСН), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника РВСН. Воздушно-десантные войска, их состав и предназначение. Войска воздушно-космической обороны, их состав и предназначение. Войска и воинские формирования, не входящие в состав Вооруженных Сил Российской Федерации.		
Самостоятельная работа обучающихся: Работа с конспектами, основными и дополнительными источниками. Подготовить сообщения о российских конструкторах стрелкового оружия; о современных военных летчиках, о героических подвигах десантников в ВОВ, афганской и чеченской войнах. « История морской пехоты России»		2	3	
Тема 3.4. Боевые традиции Вооруженных Сил России.	Содержание учебного материала		2	2
	1	Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества. Памяти поколений - дни воинской славы России. Дружба и воинское товарищество - основа боевой готовности частей и подразделений.		

	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с конспектами, основными и дополнительными источниками. Привести примеры героического служения российских солдат Родине. Подготовить сообщение об одном из победных дней России.	2	3
Тема 3.5. Символы воинской чести.	Содержание учебного материала	2	2
	1 Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, достоинства и славы. Ордена – почетные награды за воинские отличия в бою и военной службе. Военная форма одежды.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с конспектами, основными и дополнительными источниками. Подготовить сообщение «История военного знамени в разные эпохи» Подготовить доклад о Герое Советского Союза с описанием его военных заслуг.	2	3
Тема 3.6 Воинская обязанность.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Основные понятия о воинской обязанности. Организация воинского учета. Обязательная подготовка граждан к военной службе. Добровольная подготовка граждан к военной службе. Организация медицинского освидетельствования граждан. Увольнение с военной службы и пребывание в запасе.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с конспектами, основными и дополнительными источниками.	1	3
Тема 3.7. Особенности военной службы.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Правовые основы военной службы. Общевоинские уставы. Прохождение военной службы по контракту.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с конспектами, основными и дополнительными источниками.	1	3
Тема 3.8. Военнослужащий – защитник Отечества.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Основные виды и особенности воинской деятельности. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуальным и профессиональным качествам гражданина. Международная деятельность ВРФ.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с конспектами, основными и дополнительными источниками.	2	3
Тема 3.9. Ритуалы Вооруженных Сил РФ.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Порядок вручения Боевого знамени воинской части. Порядок приведения к Военной присяге. Ритуал подъема и спуска Государственного флага РФ.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с конспектами, основными и дополнительными источниками. Выучить текст Военной присяги. Подготовить сообщение о подвигах российских воинов по защите государственных символов.	2	3
Тема 3.10. Основы военной службы.	Содержание учебного материала	4	2

	1	Размещение и быт военнослужащих. Суточный наряд. Организация караульной службы. Строевая подготовка. Огневая подготовка.		
		Практические занятия Строевая подготовка. Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова.	8	2
		Самостоятельная работа обучающихся: Работа с конспектами, основными и дополнительными источниками.	1	3
		Дифференцированный зачет	2	
		Итого:	105	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета безопасности жизнедеятельности.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству студентов.
- рабочее место преподавателя.
- комплект наглядных пособий;
- таблицы, плакаты, противогазы

Технические средства обучения:

- аудио- и видеосредства.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. А.Т. Смирнов "ОБЖ", 2017г., М., "Просвещение".
2. Н.В. Косолапов "ОБЖ", 2017г. "Академия".

Дополнительные источники:

1. Нормативно правовые документы РФ.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.lib.rus.ec>
2. <http://zhurnal.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Итоговая аттестация проводится в виде итоговой контрольной работы.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять основные мероприятия гражданской обороны по защите от чрезвычайных ситуаций (ЧС) мирного и военного времени; в использовании индивидуальных средств защиты органов зрения, слуха, кожи (навыки), а также инженерных средств защиты от поражающих факторов ЧС; - выполнять приемы оказания первой медицинской помощи при ранениях, травмах опорно-двигательной системы, при тепловом и солнечном ударах, при сердечно-легочной реанимации и отравлениях. 	<p>Опрос</p> <p>Оценка тестирование</p> <p>Оценка индивидуальные работы</p>
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наиболее важные сведения об экологии чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера и правила поведения в этих условиях; - правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях; - современные средства поражения, их поражающие факторы, основные мероприятия по защите населения от них; - основные особенности гражданской обороны, в том числе и на промышленном и сельскохозяйственном объекте; - основные сведения об индивидуальных и коллективных средствах защиты населения в условиях чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; - основные сведения о главных инфекционных заболеваниях и мерах профилактики заболеваний, связанных с болезнетворными микроорганизмами; - основные понятия здорового образа жизни; - основные сведения о влиянии на здоровье вредных привычек (курения, злоупотребления алкогольными напитками, употребления токсических галлюциногенных веществ и наркотиков), основы профилактики вредных привычек; - основные направления по формированию основ здорового образа жизни, включая и культуру межличностных отношений мужчины и женщины, основы профилактики заболеваний, передающихся половым путем, включая СПИД; - основные правила личной гигиены, способствующие сохранению и укреплению здоровья; - основные сведения о природоохранной деятельности на личном, районном, региональном и государственном уровнях; - виды Вооруженных Сил и рода войск, их предназначение; - боевые традиции Вооруженных Сил России; - общие сведения об особенностях воинской службы в рядах Вооруженных Сил РФ. 	<p>Опрос</p> <p>Оценка тестирование</p> <p>Оценка индивидуальные работы</p>