

Министерство энергетики и жилищно-коммунального хозяйства Тверской области
ГБПОУ «Удомельский колледж»

Рассмотрено на заседании
методического совета ГБПОУ
«Удомельский колледж»
Протокол № 3 от 28.08.2020г.

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

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУП.07 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

г. Удомля

2020 г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО):

13.02.01 Тепловые электрические станции

Организация-разработчик: ГБПОУ "Удомельский колледж"

Разработчик: Симачева Елена Николаевна – преподаватель –
организатор ОБЖ

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основы безопасности жизнедеятельности

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО:

13.02.01 Тепловые электрические станции;

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: 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;
- использовать индивидуальные средства защиты
- выполнять приемы оказания первой медицинской помощи;
- выполнять разборку-сборку автомата.

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,
- 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,
- основные понятия здорового образа жизни;
- 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 программы 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	18
контрольные работы	6
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	
	1 Автономное пребывание человека в природной среде. Обеспечение личной безопасности на дорогах, в криминогенных ситуациях, при пожаре, на водоемах, в различных бытовых ситуациях.		2
	Практические занятия: Практическая подготовка к автономному существованию в природной среды.	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	
Тема 1.2. Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций.	Содержание учебного материала	6	
	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.		2
	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	
Тема 1.3. Основы национальной безопасности.	Содержание учебного материала	2	
	1 Военные угрозы национальной безопасности России и национальная оборона. Характер современных войн и вооруженных конфликтов.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с конспектами, основными и дополнительными источниками.	2	
Тема 1.4.	Содержание учебного материала	2	

Защита населения РФ от 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.		2
		Практические занятия: Эвакуация при получении сигнала оповещения о радиационной аварии. Эвакуация при химической аварии. Эвакуация при пожаре.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Работа с конспектами, основными и дополнительными источниками. Составить алгоритм действий при разных видах чрезвычайных ситуаций.	2	
Тема 1.5. Основы противодействия терроризму и экстремизму в РФ.		Содержание учебного материала	4	
	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.		2
		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	
	Контрольная работа.	2		
Раздел 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.				
Тема 2.1. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний.		Содержание учебного материала	2	
	1	Сохранение и укрепление здоровья - важная часть подготовки юноши к военной службе и трудовой деятельности. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.		2
		Самостоятельная работа обучающихся: Работа с конспектами, основными и дополнительными источниками. Темы для написания рефератов:	2	
Тема 2.2. Здоровый образ жизни.		Содержание учебного материала	4	
	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.		2
		Практические занятия: Разработать комплекс физических упражнений для разных групп мышц.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	2		

	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»		
Тема 2.3. Нравственность и здоровье.	Содержание учебного материала	2	
	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.		2
	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.	2	
Тема 2.4. Первая помощь при неотложных состояниях.	Содержание учебного материала	2	
	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.		2
	Практические занятия Тренировка оказания помощи при разных видах травм.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с конспектами, основными и дополнительными источниками. Тренировка оказания помощи при разных видах травм.	2	
	Контрольная работа.	2	
Раздел 3. Обеспечение военной безопасности государства.			
Тема 3.1. Гражданская оборона - составная	Содержание учебного материала	4	
	1 Основные виды оружия и их поражающие факторы.		2

часть обороноспособности страны.		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		
		Практические занятия Практическое применение средств индивидуальной защиты	2	
		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	
Тема 3.2. Вооруженные Силы РФ - защитники нашего Отечества.		Содержание учебного материала	2	
	1	История создания Вооруженных Сил РФ Состав Вооруженных Сил РФ. Руководство и управление Вооруженными Силами РФ.		2
		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	
Тема 3.3. Виды и рода войск Вооруженных Сил РФ.		Содержание учебного материала	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.		2
		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	
Тема 3.4. Боевые традиции Вооруженных Сил России.		Содержание учебного материала	1	
	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.		2
		Самостоятельная работа обучающихся: Работа с конспектами, основными и дополнительными источниками. Привести примеры героического служения российских солдат Родине.	2	

	Подготовить сообщение об одном из победных дней России.		
Тема 3.5. Символы воинской чести.	Содержание учебного материала	1	
	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.		2
	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	
Тема 3.6 Воинская обязанность.	Содержание учебного материала	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.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с конспектами, основными и дополнительными источниками.	1	
Тема 3.7. Особенности военной службы.	Содержание учебного материала	2	
	1 Правовые основы военной службы. Общевоинские уставы. Прохождение военной службы по контракту.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с конспектами, основными и дополнительными источниками.	1	
Тема 3.8. Военнослужащий – защитник Отечества.	Содержание учебного материала	1	
	1 Основные виды и особенности воинской деятельности. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуальным и профессиональным качествам гражданина. Международная деятельность ВС РФ.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с конспектами, основными и дополнительными источниками.	2	
Тема 3.9. Ритуалы Вооруженных Сил РФ.	Содержание учебного материала	1	
	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	
Тема 3.10. Основы военной службы.	Содержание учебного материала	2	
	1 Размещение и быт военнослужащих. Суточный наряд. Организация караульной службы. Строевая подготовка. Огневая подготовка.		2
	Практические занятия Строевая подготовка.	6	

	Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с конспектами, основными и дополнительными источниками.	1	
	Контрольная работа	2	
	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

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству студентов;
- рабочее место преподавателя;
- комплект наглядных пособий.

Технические средства обучения:

- компьютер, мультимедийный проектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко – «Основы безопасности жизнедеятельности» 8-е издание, М. «Академия», 2019 г.
2. А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников - "Основы безопасности жизнедеятельности" 5-е издание, М., "Просвещение" 2015 г.

Дополнительные источники:

1. В.Ю. Микрюков - «Безопасность жизнедеятельности», « КноРус», 2019 г.
2. Ю.Г.Сапронов - «Безопасность жизнедеятельности», «Академия», 2018 г.
3. 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 дифференцированного зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none">- выполнять основные мероприятия гражданской обороны по защите от чрезвычайных ситуаций (ЧС) мирного и военного времени;- использовать индивидуальных средств защиты;- выполнять приемы оказания первой медицинской помощи.- выполнять разборку-сборку автомата. <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none">- наиболее важных сведений об экологии чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера и правила поведения в этих условиях;- правил поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях;- современных средств поражения, их поражающие факторы, основные мероприятия по защите населения от них;- основных особенностей гражданской обороны;- основных сведений об индивидуальных и коллективных средствах защиты населения в условиях чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;- основных сведений о главных инфекционных заболеваниях и мерах профилактики заболеваний,- основных понятий здорового образа жизни;- видов Вооруженных Сил и рода войск, их предназначение;- боевых традиций Вооруженных Сил России;- общих сведений об особенностях воинской службы в рядах Вооруженных Сил РФ.	<p>Оценка защиты практических занятий.</p> <p>Оценка результатов тестирования, устного ответа, внеаудиторной самостоятельной работы</p>