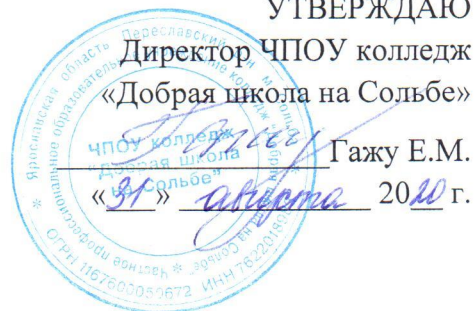


**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КОЛЛЕДЖ «ДОБРАЯ ШКОЛА НА СОЛЬБЕ»**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ЧПОУ колледж
«Добрая школа на Сольбе»
от «31» августа 2020 г.
протокол № 1



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОД.01.07 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

специальность – 53.02.06. Хоровое дирижирование
(углубленной подготовки)
очной формы обучения
квалификация – дирижёр хора, преподаватель

м. Сольба, 2020 г.

Программа рассмотрена на заседании ПЦК.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта по специальности СПО 53.02.06 «Хоровое дирижирование»;
- Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» для профессиональных образовательных организаций.

Составитель:

Лапшина Е.Н., преподаватель

Кандидат педагогических наук

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	12
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью Программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 53.02.06 «Хоровое дирижирование».

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

ОД.00 Общеобразовательный учебный цикл. Учебные дисциплины.

ОД.01.07. Основы безопасности жизнедеятельности.

1.3 Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

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.

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.

В задачи обучения по данной дисциплине входит формирование следующих общих компетенций:

ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 108 часов,

в том числе аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) – 72 часа;

внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося – 36 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	108
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	72
в том числе:	
лекции	53
практические занятия	15
контрольные работы, зачеты	4
Самостоятельная учебная работа обучающегося (всего)	36
Промежуточная аттестация осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольной работы в 3 семестре и зачета в 4 семестре.	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов
2 курс 3 семестр – 36 часов		
Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья – 14 часов		
Введение в дисциплину.	Актуальность изучения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», цели и задачи дисциплины. Основные теоретические положения и понятия.	2
1.1. Здоровье и здоровый образ жизни.	Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.	1
	Самостоятельная работа. Подготовка к устному опросу. Подготовка сообщения по темам текущего раздела (по выбору обучающегося) для устного опроса: Здоровый образ жизни — основа укрепления и сохранения личного здоровья. Факторы, способствующие укреплению здоровья.	
1.2. Факторы, способствующие укреплению здоровья.	Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой. 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.	2
	Самостоятельная работа. Подготовка сообщения по темам текущего раздела (по выбору обучающегося) для устного опроса: Роль физической культуры в сохранении здоровья. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы. Воздействие музыки на организм человека. Пути повышения умственной и физической работоспособности. Витамины и их влияние на организм человека. Подготовка к практическому занятию №1 раздела	1

	(повторение теоретического материала для изучения практических навыков).	
	Практическое занятие №1 Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.	1
1.3. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.	Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов.	1
	Самостоятельная работа. Подготовка сообщения по темам текущего раздела (по выбору обучающегося) для устного опроса: Взаимодействие человека и среды обитания. Стратегия устойчивого развития как условие выживания человечества. Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе.	1
1.4. Вредные привычки 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.	2
	Самостоятельная работа. Подготовка сообщения по темам текущего раздела (по выбору обучающегося) для устного опроса: Алкоголь и его влияние на здоровье человека. Табачокурение и его влияние на здоровье. Наркотики и их пагубное воздействие на организм. Компьютерные игры и их влияние на организм человека.	1
	Практическое занятие №2 Анализ последствий употребления алкоголя и наркотических средств	1
1.5. Правила и безопасность дорожного движения.	Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения	1
	Самостоятельная работа. Подготовка к устному опросу и практическому занятию	1
	Практическое занятие №3. Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.	1
1.6. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здо-	Репродуктивное здоровье женщины и факторы, влияющие на него. Здоровый образ жизни — необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья.	1

ровья человека и общества.	Социальная роль женщины в современном обществе.	
	Самостоятельная работа. Подготовка сообщения по темам текущего раздела (по выбору обучающегося) для устного опроса: Здоровый образ жизни — основа укрепления и сохранения личного здоровья. Пути сохранения репродуктивного здоровья общества.	1
1.7. Правовые основы 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».	1
	Самостоятельная работа. Подготовка к письменному тестированию по темам Раздела 1.	1
	Практическое занятие №4 Изучение прав и обязанностей родителей	1
Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения – 22 часа		
2.1. ЧС природного и техногенного характера	Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	2
	Самостоятельная работа. Подготовка к устному опросу. Подготовка к практическим занятиям № 4, 5, 6, 7 раздела.	3
	Практическое занятие № 5 Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии.	1
	Практическое занятие № 6 Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте.	1
	Практическое занятие № 7 Изучение первичных средств пожаротушения.	1
	Практическое занятие № 8 Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения	1
	2.2. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Гражданская оборона.	История создания РСЧС, ее предназначение, структура, задачи, решаемые для защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны. Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций.
	Самостоятельная работа. Подготовка к устному опросу.	1

2.3. Современные средства поражения и их поражающие факторы.	Мероприятия по защите населения. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций.	1
	Самостоятельная работа. Подготовка к устному опросу. Подготовка к практическому занятию №8 раздела	1
	Практическое занятие № 9 Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.	1
2.4. Мероприятия по защите населения.	Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций.	1
	Самостоятельная работа. Подготовка к устному опросу.	0,5
2.5. Инженерная защита населения	Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Инженерная защита, виды защитных сооружений. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях.	1
	Самостоятельная работа. Подготовка к устному опросу.	0,5
2.6. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы.	Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после их пребывания в зонах заражения.	2
	Самостоятельная работа. Подготовка к устному опросу.	1
2.7. Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций	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. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, ее предназначение.	2
	Самостоятельная работа. Подготовка к устному опросу.	1
2.8. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта.	Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в заложники. Меры безопасности для населения, оказавшегося на территории военных действий.	1
	Самостоятельная работа. Подготовка к устному опросу.	0,5
2.9. Государственные службы по охране здоровья и	МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Полиция Российской Федерации — система государ-	2

безопасности граждан.	ственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств. Служба скорой медицинской помощи. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор России). Другие государственные службы в области безопасности. Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.	
	Самостоятельная работа. Подготовка к устному опросу. Подготовка к тестированию по темам Раздела 2.	1,5
	Практическое занятие №10. Анализ работы государственных служб по охране здоровья и безопасности граждан.	1
	Самостоятельная работа. Подготовка к контрольной работе по темам 1 и 2 (повторение пройденного материала).	1
	Контрольная работа.	2
2 курс 4 семестр – 36 часов		
3.1. История создания Вооруженных Сил России.	Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии. Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение. Основные предпосылки проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе. Функции и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности.	1
	Самостоятельная работа. Подготовка к устному опросу.	0,5
3.2. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации.	Основные предпосылки проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе. Функции и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности.	2
	Самостоятельная работа. Подготовка к устному опросу.	1
3.3. Боевые традиции Вооруженных Сил России.	Патриотизм и верность воинскому долгу — основные качества защитника Отечества. Воинский долг — обязанность по вооруженной защите Отечества. Дни воинской славы России — дни славных побед. Основные формы увековечения памяти российских вои-	1

	нов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России. Дружба, войсковое товарищество — основа боевой готовности частей и подразделений. Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений. Войсковое товарищество — боевая традиция Российской армии и флота.	
	Самостоятельная работа. Подготовка к устному опросу.	0,5
3.4. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.	Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения боевого знамени воинской части. Вручение личному составу вооружения и военной техники. Проводы военнослужащих, уволенных в запас или отставку.	1
	Самостоятельная работа. Подготовка к устному опросу.	0,5
3.5. Символы воинской чести.	Боевое знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы. Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.	1
	Самостоятельная работа. Подготовка к устному опросу.	0,5
	Практическое занятие № 11 Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции в экстремальных ситуациях.	1
	Самостоятельная работа Подготовка к тестированию по темам Раздела 3.	1
	Практическое занятие № 12 Анализ символов воинской чести РФ и других стран и их значение	1
Раздел 4. Основы медицинских знаний – 28 часов		
4.1 Общие правила оказания первой помощи	Понятие первой помощи. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Признаки жизни. Общие правила оказания первой помощи. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации».	1
	Самостоятельная работа. Подготовка к устному опросу.	0,5
4.2. Первая помощь при различных травмах.	Понятие травм и их виды. Правила первой помощи при ранениях. Правила наложения повязок различных типов. Первая помощь при травмах различных областей тела.	1
	Самостоятельная работа. Подготовка к устному опросу.	0,5
	Первая помощь при проникающих ранениях грудной и брюшной полости, черепа. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга. Первая помощь при переломах.	1
	Самостоятельная работа. Подготовка к устному опросу.	0,5

	Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией.	1
	Самостоятельная работа. Подготовка к устному опросу.	0,5
4.3. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания.	Синдром длительного сдавливания. Понятие травматического токсикоза. Местные и общие признаки травматического токсикоза. Основные периоды развития травматического токсикоза.	1
	Самостоятельная работа. Подготовка к устному опросу.	0,5
4.4. Первая помощь при кровотечениях.	Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при наружных кровотечениях. Смешанное кровотечение. Основные признаки внутреннего кровотечения.	2
	Самостоятельная работа. Подготовка к устному опросу. Подготовка к практическому занятию №13 раздела (повторение теоретического материала для изучения практических навыков).	1,5
	Практическое занятие №13 Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях.	1
4.5. Первая помощь при ожогах.	Понятие, основные виды и степени ожогов. Первая помощь при термических ожогах. Первая помощь при химических ожогах.	1
	Самостоятельная работа. Подготовка к устному опросу.	0,5
4.6. Первая помощь при воздействии высоких температур.	Тепловой удар: признаки, последствия, первая помощь. Предупреждение развития перегревов Воздействие ультрафиолетовых лучей на человека.	2
	Самостоятельная работа. Подготовка к устному опросу.	1
4.7. Первая помощь при воздействии низких температур.	Последствия воздействия низких температур на организм человека. Основные степени отморожений.	1
	Самостоятельная работа. Подготовка к устному опросу.	0,5
4.8. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути.	Попадание инородных тел в верхние дыхательные пути. Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей.	1
	Самостоятельная работа. Подготовка к устному опросу.	0,5
4.9. Первая помощь при отравлениях.	Первая помощь при отравлениях. Острое и хроническое отравление.	1
	Самостоятельная работа. Подготовка к устному опросу.	0,5
4.10. Первая помощь при отсутствии сознания и остановке сердца.	Первая помощь при отсутствии сознания. Признаки обморока. Остановка сердца: причины, признаки, первая помощь	2

	Самостоятельная работа. Подготовка к устному опросу. Подготовка к практическому занятию №14 раздела (повторение теоретического материала для изучения практических навыков).	1
	Практическое занятие №14 Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания.	1
4.11. Основные инфекционные болезни.	Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Инфекции, передаваемые половым путем: их профилактика и последствия для здоровья.	2
	Самостоятельная работа. Подготовка к устному опросу.	1
4.12. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка.	Факторы, влияющие на здоровье родителей. Факторы, влияющие на здоровье будущего ребенка.	2
	Самостоятельная работа. Подготовка к устному опросу.	1
4.13. Основы ухода за младенцем.	Духовность и здоровье семьи. Формирование основ здорового образа жизни младенцев.	2
	Самостоятельная работа. Подготовка к устному опросу. Подготовка к тестированию по темам Раздела 4.	1
	Практическое занятие №15 Формирование духовных привычек как основа семьи.	1
Обобщающий урок	Повторение всего курса ОБЖ. Подготовка к итоговому тестированию.	2
	Самостоятельная работа Подготовка к дифференцированному зачету (повторение пройденного материала всего курса дисциплины).	3
	Зачет	2
	ВСЕГО:	108

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы учебной дисциплины требует наличие учебного кабинета (аудитории), библиотеки с читальным залом.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя.

Материально-техническое обеспечение учебного кабинета:

- комплект для учебно-практических занятий.

Технические средства обучения:

- компьютер с выходом в Интернет
- телевизор

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники

Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций. М., «Академия», 2018.

Дополнительные источники

- Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы оказания первой помощи. (www.spas01.ru).
- Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Безопасность жизнедеятельности: учебник / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. – 9-е изд., стер. – Москва : КНОРУС, 2019. – (Среднее профессиональное образование).
- Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учебное пособие / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. – Москва : КНОРУС, 2020.
- Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс : учеб. для общеобразоват. Организаций : базовый уровень / А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников; под ред. А.Т.Смирнова. – 5-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 2017.
- Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс : учеб. для общеобразоват. Организаций : базовый уровень / А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников; под ред. А.Т.Смирнова. – 5-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 2018.
- Сычев. Ю.Н. Безопасность жизнедеятельности : учеб. пособие / Ю.Н. Сычев.- М. : ИНФРА-М, 2019. – 204 с. – (Среднее профессиональное образование).

Интернет-ресурсы

- <http://fireman.club> (Клуб пожарных и спасателей).
- www.mchs.gov.ru (сайт МЧС РФ).
- www.mvd.ru (сайт МВД РФ).
- www.mil.ru (сайт Минобороны).
- www.fsb.ru (сайт ФСБ РФ).
- www.dic.academic.ru (Академик. Словари и энциклопедии).
- www.book.ru (Электронная библиотека).
- www.window.edu.ru (Единое окно доступа к образовательным ресурсам).
- www.nice-books.ru (Электронная библиотечная система).
- www.pobediteli.ru (проект «ПОБЕДИТЕЛИ: Солдаты Великой войны»).
- www.monino.ru (Музей Военно-Воздушных Сил).
- www.simvolika.rsl.ru (Государственные символы России. История и реальность).
- www.militera.lib.ru (Военная литература).
- www.spas01.ru (Национальный центр массового обучения навыкам оказания первой помощи).

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь: оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья;	практическая работа с информацией, документами, литературой, материально-техническим оборудованием в учебном кабинете; устный опрос;
действовать в чрезвычайных ситуациях;	практическая работа с информацией, документами, литературой, материально-техническим оборудованием в учебном кабинете; устный опрос;
использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;	практическая работа с информацией, документами, литературой, материально-техническим оборудованием в учебном ка-

<p>оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;</p> <p>владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.</p> <p>знать:</p> <p>о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;</p> <p>о здоровье и здоровом образе жизни;</p> <p>о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций;</p> <p>предназначение, структуру, задачи гражданской обороны</p>	<p>бинете;</p> <p>практическая работа с информацией, документами, литературой, материально-техническим оборудованием в учебном кабинете;</p> <p>устный опрос;</p> <p>практическая работа с информацией, документами, литературой, материально-техническим оборудованием в учебном кабинете;</p> <p>устный опрос;</p> <p>устный опрос;</p> <p>тестирование;</p> <p>устный опрос;</p> <p>тестирование;</p> <p>устный опрос;</p> <p>тестирование</p>
---	---