Автономная некоммерческая организация профессионального образования

«Челябинский колледж Комитент»

Рабочая программа

учебной дисциплины ОД.01.07

**«Основы безопасности жизнедеятельности»**

специальности 52.02.04 «Актёрское искусство»

Челябинск 2020

# Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для изучения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 52.02.04 «Актерское искусство» с учетом федерального компонента среднего общего образования.

Изучение дисциплины формирует у студентов представления о неразрывном единстве эффективной профессиональной деятельности и отдыха с требованиями к безопасности и защищенности человека. Реализация этих требований гарантирует сохранение работоспособности и здоровья человека, готовит его к действиям в экстремальных условиях.

Цель дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» – формирование и пропаганда знаний, направленных на создание безопасности и защиты человека в опасных и чрезвычайных ситуациях от внешних негативных воздействий [антропогенного](http://www.grandars.ru/shkola/bezopasnost-zhiznedeyatelnosti/zagryaznenie-okruzhayushchey-sredy.html), [техногенного](http://www.grandars.ru/shkola/bezopasnost-zhiznedeyatelnosti/negativnye-faktory-tehnosfery.html) и естественного происхождения, сохранение здоровья и работоспособности, оказание первой медицинской помощи.

Задачи данного курса:

* освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о профилактике инфекционных заболеваний и вредных привычек; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций;
* ·воспитание ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни;
* ·развитие черт личности, профессиональных и специальных качеств, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, для поддержания работоспособности, выносливости и ведения здорового образа жизни;
* ·овладение умениями оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.

Рабочая программа содержит 4 раздела. Общий объем курса рассчитан на 72 часа.

В качестве средств текущего контроля успеваемости используются контрольные работы, устные опросы, письменные работы, тестирование. Итоговым контролем знаний студента является зачет.

В результате изучения 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 результате освоения обучающимися учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», формируется общая компетенция**,** включающие в себя способность:

ОК 10. Использовать умения и знания базовых дисциплин федерального компонента среднего (полного) общего образования в профессиональной деятельности.

# Тематический план учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Макс. нагруз. студ. | Количество аудиторных часов | | Сам.раб  студ |  | . |
| Всего | В т.ч. практ.  раб. |  | ОК | ПК |
| Введение | **2** | **2** |  |  | ОК 10 |  |
| Раздел 1. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях | **44** | **30** | **2** | **14** | ОК 10 |  |
| Раздел 2. Основы медицинских знаний | **17** | **10** | **3** | **7** | ОК 10 |  |
| Раздел 3. Здоровый образ жизни | **21** | **14** |  | **7** | ОК 10 |  |
| Раздел 4. Методики развития  профессиональных и специальных качеств | **18** | **12** | **6** | **6** | ОК 10 |  |
| Обобщение пройденного материала | **6** | **4** | **4** | **2** | ОК 10 |  |
| Итого | **108** | **72** | **15** | **36** |  |  |

**Календарно-тематический план**

**«Основы безопасности жизнедеятельности»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Макс. нагрузка студента | Количество аудиторных часов | | Самост. работа студента |
| всего | в т.ч.  практ. работа |
| **Введение** | **2** | **2** |  |  |
| **Раздел 1. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях** | **44** | **30** | **2** | **14** |
| 1.1. Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природе | 3 | 2 |  | 1 |
| 1.2. Правила поведения в ситуациях  криминогенного характера | 3 | 2 |  | 1 |
| 1.3. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуациях природного и  техногенного характера | 3 | 2 |  | 1 |
| 1.4. Законы и другие нормативно-правовые  акты РФ по обеспечению безопасности | 3 | 2 |  | 1 |
| 1.5. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС, ее  структура и задачи | 3 | 2 |  | 1 |
| 1.6. Уголовная ответственность  несовершеннолетних | 3 | 2 |  | 1 |
| 1.7. Гражданская оборона: основные  понятия и определения, задачи | 3 | 2 |  | 1 |
| 1.8. Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по  защите населения | 3 | 2 |  | 1 |
| 1.9. Оповещение населения об опасностях, возникающих в ЧС военного и мирного  времени | 3 | 2 |  | 1 |
| 1.10. Организация инженерной защиты  населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени | 2 | 2 |  |  |
| 1.11. Средства индивидуальной защиты | 3 | 2 |  | 1 |
| 1.12. Организация проведения аварийно  спасательных работ в зоне ч/с | 2 | 2 |  |  |
| 1.13. Организация гражданской обороны в  образовательном учреждении | 3 | 2 |  | 1 |
| 1.14 Будущее безопасности человечества | 3 | 2 |  | 1 |
| 1.15 Обобщение материала | 4 | 2 | 2 | 2 |
| **Раздел 2. Основы медицинских знаний** | **17** | **10** | **3** | **7** |
| 2.1. Сохранение и укрепление здоровья  – важный фактор профессиональной пригодности | 3 | 2 |  | 1 |
| 2.2. Инфекционные заболевания, их классификация и профилактика | 3 | 2 |  | 1 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.3. Общие принципы оказания первой помощи пострадавшему. ПМП при  ранениях и ожогах | 3 | 2 | 1 | 1 |
| 2.4. ПМП при травмах. Ушибы, растяжение связок, вывихи | 4 | 2 | 1 | 2 |
| 2.5. ПМП при тепловом и солнечном ударе, при поражении электрическим током, при отравлениях. Оказание помощи  тонущему | 4 | 2 | 1 | 2 |
| **Раздел 3. Здоровый образ жизни** | **21** | **14** |  | **7** |
| 3.1. Здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье | 3 | 2 |  | 1 |
| 3.2. Основные составляющие здорового образа жизни | 3 | 2 |  | 1 |
| 3.3. Культура питания | 3 | 2 |  | 1 |
| 3.4. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека | 3 | 2 |  | 1 |
| 3.5. Вредные привычки, их влияние на здоровье и их профилактика | 3 | 2 |  | 1 |
| 3.6. Значение двигательной активности и закаливания | 3 | 2 |  | 1 |
| 3.7. Здоровый образ жизни в профессиональной деятельности | 3 | 2 |  | 1 |
| **Раздел 4. Методики развития профессиональных и специальных**  **качеств** | **18** | **12** | **6** | **6** |
| 4.1. Основы методики физической  подготовки | 3 | 2 | 1 | 1 |
| 4.2. Развитие выносливости | 3 | 2 | 1 | 1 |
| 4.3. Развитие силы | 3 | 2 | 1 | 1 |
| 4.4. Развитие координационных  способностей | 3 | 2 | 1 | 1 |
| 4.5. Устойчивость к гипоксии,  укачиванию | 3 | 2 | 1 | 1 |
| 4.6. Вестибулярная устойчивость и  устойчивость к перегрузкам | 3 | 2 | 1 | 1 |
| **Обобщение пройденного материала** | **6** | **4** | **4** | **2** |
| Итого | **108** | **72** | **15** | **36** |

**Содержание учебной дисциплины**

# Введение

Определение, цели, задачи, объект и предметы изучения.

# Раздел 1. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях

Уровень компетенции студентов:

знать:

* Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природе
* Правила поведения в ситуациях криминогенного характера
* Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера
* Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности
* Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС, ее структура и задачи
* Уголовная ответственность несовершеннолетних
* Гражданская оборона: основные понятия и определения, задачи
* Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения
* Оповещение населения об опасностях, возникающих в ЧС военного и мирного времени
* Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени
* Средства индивидуальной защиты
* Организация проведения аварийно спасательных работ в зоне ч/с
* Организация гражданской обороны в образовательном учреждении
* Будущее безопасности человечества

# Раздел 2. Основы медицинских знаний

Уровень компетенции студентов:

знать:

* Сохранение и укрепление здоровья – важный фактор профессиональной пригодности
* Инфекционные заболевания, их классификация и профилактика
* Общие принципы оказания первой помощи пострадавшему. ПМП при ранениях и ожогах
* ПМП при травмах. Ушибы, растяжение связок, вывихи
* ПМП при тепловом и солнечном ударе, при поражении электрическим током, при отравлениях. Оказание помощи тонущему

# Раздел 3. Здоровый образ жизни

Уровень компетенции студентов:

знать:

* Здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье
* Основные составляющие здорового образа жизни
* Культура питания
* Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека
* Вредные привычки, их влияние на здоровье и их профилактика
* Значение двигательной активности и закаливания
* Здоровый образ жизни в профессиональной деятельности

# Раздел 4. Методики развития профессиональных и специальных качеств

Уровень компетенции студентов:

знать:

* Основы методики физической подготовки
* Развитие выносливости
* Развитие силы
* Развитие координационных способностей
* Устойчивость к гипоксии, укачиванию
* Вестибулярная устойчивость и устойчивость к перегрузкам

# Методические рекомендации для самостоятельной работы

Самостоятельная работа включает в себя следующие виды работ:

1. Подготовка к контрольным работам, семинарам, практическим занятиям, дифференцированному зачету.
2. Изучение необходимой информации с помощью конспектов лекций, учебной литературы и интернет-ресурсов.
3. Выполнение творческих заданий (подготовка сообщений, докладов, конспектов, таблиц, кроссвордов, рефератов, презентаций).

# Примерные темы рефератов (докладов), индивидуальных проектов

* 1. Эволюция среды обитания, переход к техносфере.
  2. Взаимодействие человека и среды обитания.
  3. Стратегия устойчивого развития как условие выживания человечества.
  4. Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе.
  5. Здоровый образ жизни — основа укрепления и сохранения личного здоровья.
  6. Факторы, способствующие укреплению здоровья.
  7. Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы.
  8. Роль физической культуры в сохранении здоровья.
  9. Пути сохранения репродуктивного здоровья общества.
  10. Алкоголь и его влияние на здоровье человека.
  11. Табакокурение и его влияние на здоровье.
  12. Наркотики и их пагубное воздействие на организм.
  13. Компьютерные игры и их влияние на организм человека.
  14. Особенности трудовой деятельности женщин и подростков.
  15. Характеристика ЧС природного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.
  16. Характеристика ЧС техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.
  17. Терроризм как основная социальная опасность современности.
  18. Космические опасности: мифы и реальность.
  19. Современные средства поражения и их поражающие факторы.
  20. Оповещение и информирование населения об опасности.
  21. Инженерная защита в системе обеспечения безопасности населения.
  22. Правовые и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности.
  23. МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.
  24. Структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды и рода войск.
  25. Основные виды вооружения и военной техники в Российской Федерации.
  26. Военная служба как особый вид федеральной государственной службы.
  27. Организация и порядок призыва граждан на военную службу в Российской Федерации.
  28. Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации.
  29. Символы воинской чести.
  30. Патриотизм и верность воинскому долгу.
  31. Дни воинской славы России.
  32. Города-герои Российской Федерации.
  33. Города воинской славы Российской Федерации.
  34. Профилактика инфекционных заболеваний.
  35. Первая помощь при острой сердечной недостаточности.
  36. СПИД — чума XXI века.
  37. Оказание первой помощи при бытовых травмах.
  38. Духовность и здоровье семьи.
  39. Здоровье родителей — здоровье ребенка.
  40. Формирование здорового образа жизни с пеленок.
  41. Как стать долгожителем?
  42. Рождение ребенка — высшее чудо на Земле.
  43. Политика государства по поддержке семьи.

# Информационное обеспечение

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего

профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.]; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 399 с. —

(Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02041-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 27 — URL: https://biblio-

online.ru/bcode/433376/p.27 (дата обращения: 01.09.2019). — Режим доступа: по подписке.

1. Хван, Т.А. Основы безопасности жизнедеятельности : учебное пособие / Т.А. Хван, П.А. Хван. — 9-е изд. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. — 415 с. — ISBN 978-5-222-21938-6. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/74301 (дата обращения: 01.09.2019).

— Режим доступа: по подписке.

1. Безопасность жизнедеятельности : учебник / под редакцией Э. А. Арустамова. — 21-е изд. — Москва : Дашков и К, 2018. — 446 с. — ISBN 978-5-394-02972-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/105582 (дата обращения: 01.09. 2019). — Режим доступа: по подписке.

CD «Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс», лекции, контрольные вопросы 2007 г. Екатеринбург, ВАФ№77-1**5**

Интернет-ресурсы w ww .m chs.gov.ru (сайт МЧС РФ).

w ww .m vd.ru (сайт МВД РФ).

w ww .m il.ru (сайт Минобороны). w ww .fsb.ru (сайт ФСБ РФ).

www .dic.academ ic.ru (Академик.Словари и энциклопедии). [www.booksgid.com](http://www.booksgid.com/) (В оо^ Gid.Электронная библиотека).

w ww .globalteka.ru/index.htm l (Глобалтека.Глобальная библиотека научных ресурсов). www .window.edu.ru (Единое окно доступа к образовательным ресурсам). [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru/) (Электронно-библиотечная система IPRbooks).

[www.](http://www/) school. edu. ru/default. asp (Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность).

[www.](http://www/) ru/book (Электронная библиотечная система).

w ww .pobediteli.ru (проект «ПОБЕДИТЕЛИ:Солдаты Великой войны»). [www.](http://www/) monino. ru (Музей Военно-Воздушных Сил).

w ww .sim volika.rsl.ru (Государственные символы России.История и реальность). [www.](http://www/) m ilitera. lib. ru (Военная литература).