МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное учреждение

профессиональная образовательная организация

«БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)

ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А. Солонкин

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**«БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ

49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

49.02.02 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Брянск 2018

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 «Физическая культура», 49.02.02 «Адаптивная физическая культура».

Организация-разработчик: ФГБУ ПОО «БГУОР».

**Разработчики:**

Сапрыкин В.В. **–** преподаватель ОБЖ и БЖД ФГБУ ПОО «БГУОР»

**Рецензенты:**

Межгородский Г.М., преподаватель ФГБУ ПОО «БГУОР», майор запаса

Рассмотрена на заседании ПЦК общепрофессиональных дисциплин

Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_ г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ковтун Н.В.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по учебно-воспитательной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Н. Моисеев

«\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_\_г.

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 9 |
| 4 | ЛИТЕРАТУРА | 10 |

**1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Безопасность жизнедеятельности**

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО

490201 – Физическая культура, 490202 – Адаптивная физическая культура.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» входит в цикл общепрофессиональных дисциплин

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

- организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;

- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;

- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;

- применять первичные средства пожаротушения;

- ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;

- применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;

- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;

- оказывать первую помощь пострадавшим;

**знать:**

**-** принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;

- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;

- основы военной службы и обороны государства;

- задачи и основные мероприятия гражданской обороны; способы защиты населения от оружия массового поражения;

- меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;

- организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 108 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 72 часов;

самостоятельной 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 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 72 |
| в том числе: |  |
| лабораторные занятия | - |
| практические занятия (семинары) | 4 |
| контрольные работы | 5 |
| курсовая работа (проект) | не предусмотрено |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 36 |
| в том числе: |  |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) | не предусмотрено |
| Рефераты:  *- «Оружие массового поражения, поражающие факторы»;*  *-«Влияние на здоровье человека неблагоприятной производственной среды»;*  *- «Меры профилактики производственных заболеваний»;*  *- «Виды и рода войск ВС РФ и их предназначение»;*  *- «Ритуал Военной присяги»;*  *- «Закаливание».* | 14 |
| Работа с нормативной и справочной литературой | 4 |
| Выполнение индивидуальных заданий: *систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемым темам, подготовка презентаций.* | 22 |
| *Итоговая аттестация в форме* **дифференцированного зачета** | |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

«**Безопасность жизнедеятельности»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **Введение** | *Общая характеристика и значение предмета в общем курсе изучаемых дисциплин* | ***1*** | *1* |
| **Раздел 1** | **Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени** | ***14 \12*** |  |
| Тема 1.1 | **Содержание материала:** *Классификация и происхождение чрезвычайных ситуаций связанных с природными явлениями. Наиболее опасные природные чрезвычайные ситуации. Классификация и происхождение чрезвычайных ситуаций связанных с техносферой. Наиболее опасные техногенные чрезвычайные ситуации .Причины причины возникновения техногенных чрезвычайных ситуаций. Организация защиты населения и территорий от воздействия поражающих факторов чрезвычайных ситуаций. Расчет параметром движения зараженного облака при авариях на химических и радиационных предприятиях. Расчет времени пребывания в зараженной зоне в средствах индивидуальной защиты гражданской обороны.* | ***4*** | *1* |
| **Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера** |
| **Самостоятельная работа:** *Определение границ и структура очагов поражения. Допустимые дозы облучения для человека при работе в зараженной зоне.* | ***4*** | *2* |
| Тема 1.2 | **Содержание материала:** *Вредные факторы производственной среды и их влияние на организм человека. Техника безопасности на производстве. Техника безопасности при проведения занятий в спортивном зале. Индивидуальные и коллективные средства защиты используемые на производстве. Правила и способы эвакуации при возникновении пожара. Порядок проведения и проверка исправности средств индивидуальной защиты и пожаротушения. Изучение и отработка планов эвакуации при пожаре. Порядок использования инженерных сооружений гражданской обороны при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Порядок подбора и выдачи средств индивидуальной защиты населению пострадавшему в результате воздействия чрезвычайных ситуаций. Общие санитарные требования к зданиям и производственным помещениям на рабочих местах.* | ***4*** | *1,2* |
| **Защита населения от воздействия от воздействия негативных факторов техносферы.** |
| **Самостоятельная работа:** *Правила подбора противогаза ГП – 7. Подгонка противогаза. Гигиенические требования при работе в противогазе. Чистка противогаза.* | ***8*** | *2* |
| Тема1.3  **Обеспечение устойчивости производств в условиях чрезвычайных ситуаций** | **Содержание материала:** *Осуществление основных мероприятий по защите от воздействия чрезвычайных ситуаций. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Назначение и структура МЧС. Организация аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне катастроф и аварий. Профилактика аварий на производстве. Планирование и эвакуация пострадавших из зон подвергшихся разрушениям. Основные понятия работы с приборами химической и радиационной разведки.* | ***3*** | *2* |
| **Контрольная работа:** *№1 «Чрезвычайные ситуации планетарного масштаба. Оценка ущерба от природных и техногенных катастроф»* | ***1*** |  |
| **Раздел 2** | **Основы военной службы** | ***40 \14*** | *3* |
| Тема 2.1. | **Содержание материала:** *Национальные интересы Российской Федерации в некоторых и политических сферах. Угроза национальной безопасности. Обеспечение национальной безопасности. Военная организация Российской Федерации. Руководство военной организацией государства. Состав и структура ВООРУЖЕННЫХ Сил России. Виды и рода войск ВС РФ их предназначение. Военная служба – особый вид Федеральной государственной службы* | ***10*** | *1,2* |
| **Военная доктрина Российской Федерации. Структура вооруженных сил.** |
| **Самостоятельная работа:** *Правовые основы военной службы. Статус военнослужащих. Права военнослужащих. Обязанности военнослужащих. Ответственность военнослужащих. Военные аспекты Международного гуманитарного права.* | ***2*** | *3* |
| Тема 2.2. | **Содержание материала:** *Организация воинского учета. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования граждан при постановке их на воинский учет и при призыве на военную службу. Обязательная подготовка граждан к военной службе. Добровольная подготовка граждан к военной службе.* | ***9*** | *1,2* |
| **Военная обязанность и её содержание. Понятие о воинской обязанности.** |
| **Контрольная работа:** *Права, обязанности и ответственность военнослужащих. Мобилизация. Военное положение. Военное время. Основная задача военной службы. Общевойсковые уставы. Дисциплинарная и материальная ответственность военнослужащих.* | ***1*** | *3* |
| Тема 2.3. | **Содержание материала:** *Прохождение военной службы призыва. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный распорядок. Прохождение службы по контракту. Основные виды военной деятельности.* | ***3*** | *1,2* |
| **Прохождение военной службы** |
| **Самостоятельная работа:** *Общие требования к безопасности военной службы. Предупреждение гибели и травматизма военнослужащих. Медицинское обеспечение военнослужащих. Обеспечение экологической безопасности деятельности войск.* | ***4*** | *2* |
| **Контрольная работа:** *№ 2 «Основные направления развития Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе»* | ***1*** | *3* |
| **Тема 2.4.**  **Военно-патриотическое воспитание молодежи** | **Содержание материала:** *Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации. Патриотизм и верность воинскому долгу главные качества защитника Отечества. Дружба, воинское товарищество - основа боевой готовности частей и подразделений.* | ***6*** | *1,2* |
|  |
| **Самостоятельная работа:***Состояние**боеспособности подразделений и частей основанных на дружбе и товариществе. Наиболее значимые боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации.* | ***4*** | *2* |
| Тема 2.5.  **Воинские символы и ритуалы** | **Содержание материала:** *Боевое Знамя части – особо почетный знак. Ордена и медали России. Символы ВС РФ. Знамя Победы. Военная форма Одежда военнослужащих ВС РФ. Погоны и знаки различия ВС РФ.*  *Ритуал приведения к Военной присяге. Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части. Ритуал вручения личному составу вооружения и военной техники. Ритуал проводов военнослужащих, уволенных в запас.* | ***6*** | *1,2* |
| **Самостоятельная работа:** *Воинские символы СССР. Заслуги за которые вручаются символы ВС РФ. Высшие награды Вооруженных Сил Российской Федерации* | ***4*** | *2* |
| **Контрольная работа:** *№ 3 «Герои Великой Отечественной войны» Герои Российской Федерации»* | ***1*** | 3 |
| ***Раздел 3.*** | **Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.** | ***16 \10*** |  |
| Тема 3.1. | **Содержание материала:** *Общие понятия о здоровье. Здоровье индивидуального человека. Духовное и физическое здоровье. Репродуктивное здоровье – важная часть здоровья человека и общества. Факторы, влияющие на здоровье и благополучие.* | ***4*** | *1* |
| **Здоровый образ жизни как одно из условий профессиональной деятельности и благополучия** |
| **Самостоятельная работа**: *Критерии определения репродуктивного здоровья. Факторы влияющие на благополучие и здоровье. Понятия семейного благополучия. Общественное здоровье* | ***4*** | *2* |
| Тема 3.2. | **Содержание материала:** *Понятие о здоровом образе жизни. Психолог уравновешенность. Двигательная активность. Закаливание. Рациональное питание. Стрессовые ситуации и их влияние на человека.* | ***4*** | *2* |
| **Здоровый образ жизни и его составляющие** |
| **Самостоятельная работа:** *Какие достигаются цели в результате ведения здорового образа жизни. Факторы окружающей среды используемые при проведении закаливающих процедур. Общепринятые правила рационального питания.* | ***4*** | *2* |
| **Тема 3.3.**  **Факторы, разрушающие здоровье, и их профилактика** | **Содержание материала:** *Алкоголизм. внутреннего развития. Табакокурение. Наркомания и токсикомания. Профилактика употребления психоактивных веществ.* | ***3*** | *2* |
| **Содержание материала:** *Общие правила оказания первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при 4ровотечениях. Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. Первая помощь при отравлениях. Оказание первой помощи при термических ожогах. Первая помощь при отравлении угарным газом* | ***3*** | *2* |
| Тема 3.4  .***Оказание первой медицинской помощи*** |
| **Самостоятельная работа:** *Первая помощь при отравлении препаратами бытовой химии. Отравление ядохимикатами. Влияние алкоголя и табакакурения на организм человека.* | ***2*** | *3* |
| **Контрольная работа:** *№5 «Первая медицинская помощь при травмах»* | ***1*** | *3* |
|  | **Всего:** | ***72 \ 36*** |  |

**3. условия реализации программы дисциплины**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета основ безопасности жизнедеятельности

**Оборудование учебного кабинета:**

- посадочные места по количеству обучающихся;

- АРМ преподавателя,

- набор тематических таблиц;

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением,

- мультимедиапроектор, сканер, принтер;

- дозиметрический прибор ДП-5В

- набор средств индивидуальной защиты.

- основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;

- область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;

- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.

**3.2.Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

**Основные источники**:

1. Безопасность жизнедеятельности. Учебник под ред. Арустамова Э.А. М.. ВИНИТИ, 2008 г.
2. Основы безопасности жизнедеятельности 11 кл. Учебное пособие под ред. В.А. Латчук, В.В. Миронов. М.: Дрофа. 2010 г.
3. Основы безопасности жизнедеятельности 10 кл. Учебное пособие под ред. В.А. Латчук, В.В. Миронов. М.: Дрофа. 2009 г.
4. Безопасность жизнедеятельности. Учебник под ред. Белова С.В. М.. Ильницкая А.В., Козьяков А.Ф. М..Высшая школа, 2007 г.
5. Основы военной службы. Учебное пособие под редакцией Смирнова А.Т. М.. АСАДЕМА, 2000 г.

**Дополнительные источники**:

1. Учения и тренировки по гражданской обороне, предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Методическое пособие под редакцией Фалеева М.И. М.. Институт риска и безопасности, 2004 г.
2. Общевойсковые уставы Вооружённых Сил Российской Федерации.

**Нормативные правовые документы**:

1. Федеральный закон от 21.12. 1994 г. № 68-ФЗ (ред. от 14.03.09.) «Об охране окружающей среды».
2. Федеральный закон от 10. 01. 2002 г.№7-ФЗ (ред. от 25.11.09.) «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»
3. Федеральный закон от 22. 07.2008 г. № 123-ФЗ « Технический регламент о требованиях пожарной безопасности».
4. Федеральный закон от 28. 03. 1998 г.. №53-ФЗ (21.12.09.) «О воинской обязанности и воинской службе»
5. «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций»
6. Постановление Правительства РФ от 31. 12. 1999 г. №1441 (ред. от 15.06.09.) «Об утверждении Положения о подготовке граждан к военной службе».

Справочная правовая система «Консультант Плюс», (Гарант).