

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Красноуфимский многопрофильный техникум»

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2020 г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» 2015 г.

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Красноуфимский многопрофильный техникум»

Разработчик: Зайцев А.В., преподаватель-организатор ОБЖ, первая кв. категория

Рассмотрено МО «Общеобразовательный цикл»

Протокол № 6 от «23» июня 2020 г.

Утверждено Методическим советом

Протокол № 6 от «25» июня 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Основы безопасности жизнедеятельности»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности:

19.02.10 Технология продукции общественного питания.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общеобразовательный цикл, базовый уровень

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

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **освоение знаний** 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; об обязанностях граждан по защите государства;
- **воспитание** ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни; чувства уважения к героическому наследию России и ее государственной символике, патриотизма и долга по защите Отечества;
- **развитие** черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы; бдительности по предотвращению актов терроризма; потребности 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.

Основными содержательными модулями программы являются: обеспечение личной Освоение содержания учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» обеспечивает достижение следующих результатов:

• **личностных:**

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

• **метапредметных:**

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций;
- обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций;
- выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать

средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;

- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;

- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;

- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;

- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;

- формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;

- развитие умения применять полученные теоретические знания на практике:

- принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

- формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения

- и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;

- развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;

- освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;

- приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;

- формирование установки на здоровый образ жизни;

- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;

- **предметных:**

- сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно

- важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и

- внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;

- получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;

- сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;

- сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

- освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

- освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;

- развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

- формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;

– развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

– получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы:

законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;

– освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

– владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы 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	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	105
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	70
в том числе:	
практические занятия	13
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	35
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
для учебной группы:**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия и самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень усвоения
Введение. Основные составляющие здорового образа жизни	Содержание		1	2
	1	Основные составляющие здорового образа жизни		
Тема 1 Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	Содержание		5	2
	1	Общие понятия о здоровье. Режим дня. Режим питания. Питьевой режим.		
	2	Факторы, способствующие укреплению здоровья.		
	3	Вредные привычки. Правила употребления спиртных напитков, наркомание и его пагубные свойства.		
	4	Репродуктивное здоровье.		
	5	Основные инфекционные болезни. Профилактика лечения.	10	
	Практическое занятие			
	1	Первая помощь при травмах. Виды травм.		
	2	Первая помощь при ранениях и переломах конечностей.		
	3	Первая помощь при острой сердечной недостаточности.		
	4	Первая помощь при инсульте. Основные признаки.		
	5	Первая помощь при остановке сердца.		
	6	Правила остановки кровотечения. Виды кровотечений.		
	7	Способы иммобилизации. Способы транспортировке раненых.		
	Самостоятельная работа обучающихся		8	
	Подготовить сообщение «Мой здоровый образ жизни». Реферат на тему: «Чувство одиночества», Опыт приобретения друзей», «Жить в согласии с самим собой».			
Тема 2 Государственная система обеспечения безопасности	Содержание		11	
	1	Краткая характеристика чрезвычайных ситуаций. Основные положения. Опасные гидродинамические, геологические и метеоусловия.		
	2	Опасности характерные для региона проживания		
	3	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Задачи, права и обязанности граждан РФ в ОЗНТЧС.		

населения		ГО – составная часть обороноспособности страны. Структура ГО.		2
	4	Современные средства поражения. Характеристика ОМП (ЯО, ХО, БО, ОСМП).		
	5	Оповещение населения об опасностях. Сигнал «Внимание всем!». Степени боевой готовности.		
	6	Индивидуальные средства защиты органов дыхания и кожи.		
	7	Инженерная защита населения.		
	8	Правила безопасного поведения. ЧС аварийного характера в жилище и в общественном месте.		
	9	Государственные службы по охране граждан.		
	Практическое занятие		8	
	1	Применение средств индивидуальной защиты. Норматив №-1,2.		
	2	Применение средств коллективной защиты. Порядок развёртывания ПВ СИЗ, СЭП.		
	3	Способы защиты населения. Эвакуация обучающихся из зданий и порядок укрытия в ПРУ.		
	Самостоятельная работа обучающихся Реферат на тему: «Природные и техногенные катастрофы».		8	
Тема 3 Основы обороны государства и воинская обязанность	Содержание		18	2
	1	История создания Вооруженные Силы России		
	2	Организационная структура Вооруженных Сил. Воинская часть, штаб, казарма.		
	3	Воинская обязанность. Организация воинского учета		
	4	Караульная служба, служба внутреннего порядка.		
	5	Обязательная подготовка к военной службе		
	6	Добровольная подготовка к военной службе		
	7	Призыв на военную службу		
	8	Прохождение военной службы по контракту		
	9	Альтернативная гражданская служба		
	10	Права и обязанности военнослужащих. Воинские Уставы ВС РФ.		
	11	Патриотическое воспитание молодёжи. Памятные даты государства Российского.		
	12	Как стать офицером Российской армии		
	13	Боевые традиции ВС России		
	14	Символы воинской чести		
	15	Степени боевой готовности		
	Практическое занятие		4	
	1	Разборка-сборка автомата Калашникова		
	2	Разборка-сборка автомата Калашникова		

	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить сообщение на темы: «Мое отношение к военной службе», реферат на тему: «Подвиг солдата в Великую Отечественную и гражданскую войну».		12	
Тема 4 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	Содержание		8	2
	1	Ранние половые связи		
	2	Инфекции, передаваемые половым путем		
	3	Закаливание и его влияние		
	4	Правила личной гигиены		
	5	Брак и семья		
	6	Права и обязанности родителей		
	Практическое занятие		4	
	1	Экскурсия в ЗАГС		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить сообщение «Репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него». Сообщение «Моя первая любовь»		6	
	Итоговое занятие		1	2
	Всего		105	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличие кабинета по Основам безопасности жизнедеятельности.

Оборудование кабинета: стул и стол педагога, парты и стулья для обучающихся, доска, учебно-наглядные пособия: макет автомата Калашникова, противогазы.

3.2. Обеспечение специальных условий для обучающихся инвалидов и обучающихся с ОВЗ

а) для слепых:

- Присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- Альтернативные форматы методических материалов (крупный шрифт и аудиоматериалы)

б) для слабовидящих:

- Индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- Увеличивающее устройство;
- Учебно – методические материалы с увеличенным шрифтом;

в) для глухих и слабовидящих, с тяжёлыми нарушениями речи:

- Звуковые средства воспроизведения информации

д) с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- Безбарьерная архитектурная среда кабинета

3.3. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. А.Т. Смирнов Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый и профил. уровни, изд-во «Просвещение». М. 2019.
2. А.Т. Смирнов Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый и профил. уровни, изд-во «Просвещение». М. 2020.

Дополнительные источники:

1. Федеральные законы «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе», «Об альтернативной гражданской службе», «О внесении изменений в Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» № 61-ФЗ и статью 14 Закона РФ «Об образовании», «О противодействии терроризму» // Собрание законодательства Российской Федерации: официальное издание. – М., 2020г.
2. Большой энциклопедический словарь. – М., 2018.
3. Васнев В.А. Основы подготовки к военной службе: Кн. для учителя / В.А.Васнев, С.А.Чиненный. — М., 2018.
4. Дуров В.А. Отечественные награды / В.А.Дуров. — М.: Просвещение, 2019.
5. Конституция Российской Федерации (действующая редакция).
6. Концепция национальной безопасности Российской Федерации // Вестник военной информации. – 2014. – № 2.
7. Основы военной службы: Учеб пособие для студ. учреждений сред. проф. образования / А.Т. Смирнов, Б.И.Мишин, В.А.Васнев; под ред. А.Т.Смирнова — 5-е изд., стер. – М., 2019.
8. Подюков В.А. и др. Основы безопасности жизнедеятельности: учеб.пособие для НПО. – Екатеринбург: «Центр «Уч.книга», 2018

9. Сапронов Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: учеб.пособие для СПО. – М.: Академия, 2019. – 340 с.
10. Семейный кодекс Российской Федерации (действующая редакция).
11. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. 10—11 кл. – М., 2018.
12. Топоров И.К. Основы безопасности жизнедеятельности. Методические рекомендации. 10—11 кл. – М., 2019г.
13. Уголовный кодекс Российской Федерации (последняя редакция).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценка результатов обучения
Освоенные умения	
владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	Практическое занятие Способы защиты населения
пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты	Практическое занятие Применение средств индивидуальной защиты Применение средств коллективной защиты
оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе	Самостоятельная работа Мое отношение к военной службе
использовать приобретенные умения для ведения здорового образа жизни	Самостоятельная работа «Мой здоровый образ жизни»
оказывать первую медицинскую помощь	Практическое занятие Первая помощь при травмах Первая помощь при ранениях Первая помощь при острой сердечной недостаточности Первая помощь при инсульте Первая помощь при остановке сердца Правила остановки кровотечения
использовать приобретенные умения для развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы	Самостоятельная работа Развитие духовных и физических качеств, необходимых для военной службы
вызывать (обращаться за помощью) в случае необходимости соответствующие службы экстренной помощи	Самостоятельная работа Правила вызова служб экстренной помощи
Освоенные знания	
основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности	Текущий контроль Тест «Основные составляющие здорового образа жизни»
репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него	Самостоятельная работа Репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него
потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания	Текущий контроль Тест «Потенциальные опасности»
основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	Текущий контроль Тест «Государственные службы по защите населения и территорий»
основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан	Текущий контроль Тест «Воинская обязанность»
порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу	Текущий контроль Тест «Воинский учет»

состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации	Текущий контроль Тест «Вооруженные силы РФ»
основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе	Текущий контроль Тест «Права и обязанности граждан»
основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы	Текущий контроль Тест «Прохождение военной службы»
требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника	Текущий контроль Тест «Уровень подготовленности призывника»
предназначение, структуру и задачи РСЧС	Текущий контроль Тест «Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)»
предназначение, структуру и задачи гражданской обороны	Текущий контроль Тест «Гражданская оборона»