Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Училище олимпийского резерва № 1»

УТВЕРЖДАЮ
ИСПОЛНЯЮЩИЙ ОБЯЗАННОСТИ
ДИРЕКТОРА СПб ГБПОУ «УОР № 1»

_____ О.Е. ЧАСОВНИКОВА

30 августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.10 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

программа подготовки специалистов среднего звена
49.02.01 Физическая культура

Санкт-Петербург

2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	2
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» является частью профессионального цикла (ПД.00) в структуре основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования и соответствующих общих (ОК1-10) и профессиональных компетенций (ПК 1.1-1.5), а именно:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ПК 1. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ПК 2. Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий, и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3. Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

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

Цель дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» - вооружить будущих выпускников колледжа теоретическими знаниями и практическими навыками, необходимыми для:

- разработки и реализации мер защиты человека и среды обитания от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;
- прогнозирования развития и оценки последствий чрезвычайных ситуаций;
- принятия решений по защите населения и территорий от возможных последствий аварий, аварий, катастроф, стихийных бедствий и применения современных средств поражения, а также принятия мер по ликвидации их воздействий;
- выполнение конституционного долга и обязанности по защите Отечества в рядах Вооружённых Сил Российской Федерации;
- своевременного оказания доврачебной помощи;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен ***уметь***:

У.1. организовать и проводить мероприятия по защите работающих, учащихся и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;

У.2. предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и в быту;

У.3. использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;

У.4. применять первичные средства пожаротушения;

У.5. ориентироваться в перечне военно-учётных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;

У.6. исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний;

У.7. применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;

У.8. владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;

У.9. оказывать первую помощь пострадавшим.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен ***знать***:

З.1. 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 серьёзной угрозе национальной безопасности России;

З.2. основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и в быту, принципы снижения вероятности их реализации;

З.3. основы военной службы и обороны государства;

З.4. задачи и основные мероприятия гражданской обороны;

З.5. способы защиты населения от оружия массового поражения;

З.6. меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожаре;

З.7. организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на неё в добровольном порядке;

З.8. основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении воинских подразделений, в которых имеются военно-учётные специальности, родственные специальностям СПО;

З.9. область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;

З.10. порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 102 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 68 часов
- самостоятельная работа обучающегося – 34 часа;

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка	**102**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	**68**
В том числе:	
Практические занятия	22
Самостоятельная работа обучающегося	**34**
В том числе:	
Рефераты, практические работы, конспекты	34
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	**Гражданская оборона.**	**34**	
Тема 1.1 Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.	*Содержание учебного материала:*	2	
	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.		1
Тема 1.2 Организация гражданской обороны	*Содержание учебного материала:*	2	
	Ядерное оружие Химическое и биологическое оружие Средства индивидуальной защиты от оружия массового поражения. Средства коллективной защиты от оружия массового поражения Приборы радиационной и химической разведки и контроля. Правила поведения и действия людей в зонах радиоактивного, химического заражения и в очаге биологического поражения.		1
	Практические занятия. Средства индивидуальной защиты от оружия массового поражения. Отработка нормативов по надеванию противогаза и ОЗК. Средства коллективной защиты от оружия массового поражения. Приборы радиационной и химической разведки и контроля.	4	2
	Самостоятельная работа. Поражающие факторы оружия массового поражения. Правила поведения и средства защиты населения и территорий от оружия массового поражения.	6	3
Тема 1.3 Защита населения и территорий при стихийных бедствиях.	*Содержание учебного материала:*	2	
	Защита при землетрясениях, извержениях вулканов, ураганах, бурях, смерчах, грозах. Защита при снежных заносах, сходе лавин, метели, вьюге, селях, оползнях. Защита при наводнениях, лесных, степных и торфяных пожарах.		2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1.4 Защита населения и территорий при авариях (катастрофах) на транспорте.	*Содержание учебного материала:*	2	
	Защита при автомобильных и железнодорожных авариях и катастрофах. Защита при авариях (катастрофах) на воздушном и водном транспорте.		2
Тема 1.5 Защита населения и территорий при авариях (катастрофах) на производственных объектах.	*Содержание учебного материала:*	4	
	Защита при авариях (катастрофах) на пожароопасных объектах. Защита при авариях (катастрофах) на взрывоопасных объектах. Защита при авариях (катастрофах) на гидродинамических опасных объектах. Защита при авариях (катастрофах) на химически опасных объектах. Защита при авариях (катастрофах) на радиационно-опасных объектах.		2
	Практические занятия. Отработка порядка и правил действий при возникновении пожара, пользования средствами пожаротушения. Отработка действий при возникновении аварий с выбросом сильно действующих ядовитых веществ. Отработка действий при возникновении радиационной аварии	2	2
	Самостоятельная работа. Защита населения и территорий при авариях на пожароопасных и взрывоопасных объектах. Причины возникновения пожаров по месту проживания. Действия при возникновении пожаров и способы выживания при пожарах.	8	3
Тема 1.6 Обеспечение безопасности при неблагоприятной экологической обстановке.	*Содержание учебного материала:*	2	
	Обеспечение безопасности при неблагоприятной социальной обстановке. Обеспечение безопасности при эпидемии и при нахождении на - территории ведения боевых - действий и во время - общественных беспорядков. Обеспечение безопасности в случае захвата заложником. Обеспечение безопасности при обнаружении подозрительных предметов, угрозе совершения и совершённом террористическом акте.		3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 2.	**Основы военной службы (для обучающихся мужчин).**	**68**	
Тема 2.1 Вооружённые Силы России на современном этапе.	*Содержание учебного материала:*	16	3
	Состав и организационная структура Вооружённых Сил Виды Вооружённых Сил и рода войск. Система руководства и управления Вооружёнными Силами. Воинская обязанность и комплектование Вооружённых Сил личным составом. Порядок прохождения военной службы.		
	Самостоятельная работа. Гвардия, элита Российских Вооружённых Сил, её исторический путь от Петра -1 до нашего времени.	10	3
Тема 2.2 Уставы Вооружённых Сил России	*Содержание учебного материала:*	20	2
	Военная присяга. Боевое знамя воинской части. Военнослужащие и взаимоотношения между ними. Внутренний распорядок. Размещение и быт военнослужащих. Суточный наряд роты. Воинская дисциплина. Караульная служба. Обязанности и действия часового.		
Тема 2.3 Строевая подготовка.	*Содержание учебного материала:*	2	1
	Строи и управление ими.		
	Практические занятия. Строевая стойка и повороты на месте. Движение строевым и походным шагом, бегом, шагом на месте. Повороты в движении. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Выход из строя и постановка в строй, подход к начальнику и отход от него. Построение и перестроение в одношереножный и двухшереножный строй, выравнивание, размыкание и смыкание строя, повороты на месте. Построение и отработка движения походным строем. Выполнение воинского приветствия в строю, на месте и в движении.	4	2
Тема 2.4 Огневая подготовка.	*Содержание учебного материала:*	2	3
	Материальная часть автомата Калашникова. Подготовка автомата к стрельбе. Ведение огня из автомата.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Практические занятия. Неполная разборка и сборка автомата. Отработка нормативов по неполной разборке и сборке автомата. Принятие положения для стрельбы, подготовка автомата к стрельбе, прицеливание.	4	2
	Самостоятельная работа. Калашников Михаил Тимофеевич, создатель самого надёжного автомата. Основные достоинства автомата Калашникова.	10	3
Раздел 3.	**Медико-санитарная подготовка (для обучающихся женщин).**	**68**	
Тема 3.1 Первая медицинская помощь. Принципы оказания первой медицинской помощи.	*Содержание учебного материала:*	28	
	Первая медицинская помощь при внезапном прекращении сердечной деятельности и дыхания. Неотложные состояния. Болевой шок. Первая помощь при ранениях, травмах, кровотечениях, а также, при растяжениях, вывихах и переломах. Десмургия (техника наложения повязок). Оказание медицинской помощи при термических травмах, поражении электрическим током, и химических ожогах. Оказание медицинской помощи при травмах головы, ранении грудной клетки. Травмах и заболеваниях брюшной полости, требующих неотложной помощи. Помощь при ранениях, нанесённых животными. Помощь при попадании внутрь инородных тел. Оказание медицинской помощи при удушье, утоплении и отравлении. Иные заболевания и состояния, требующие оказания первой помощи. Правила транспортировки пострадавших.		2
	Практические занятия. Первая медицинская помощь при внезапном прекращении сердечной и дыхательной деятельности. Кровотечение. Растяжения и вывихи. Переломы. Десмургия (техника наложения повязок). Поражение электрическим током. Химические ожоги.	20	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	**2**	**3**	**4**
	Травмы головы. Ранения грудной клетки. Правила транспортировки пострадавших.		
	Самостоятельная работа. *Оказание первой медицинской помощи.*	20	
	ВСЕГО:	***102***	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:
1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета безопасности жизнедеятельности.

3.1.1. Оборудование учебного кабинета:

1. Общевойсковой защитный комплект (ОЗК)
2. Общевойсковой противогаз или противогаз ГП-7
3. Респиратор Р-2
4. Индивидуальный противохимический пакет (ИПП-8, 9, 10, 11)
5. Ватно-марлевая повязка
6. Противопыльная тканевая маска
7. Аптечка индивидуальная
8. Жгуты кровоостанавливающие резиновые
9. Индивидуальные перевязочные пакеты
10. Шприц-тюбики одноразового пользования (без наполнителя)
11. Шинные материалы
12. Огнетушители порошковые (учебные)
13. Огнетушители пенные (учебные)
14. Огнетушители кислотные (учебные)
15. Устройство отработки прицеливания
16. Комплект плакатов по Гражданской обороне
17. Комплект плакатов по Основам военной службы
18. Учебный автомат Калашникова АК-74

3.1.2. Технические средства обучения:

1. Аудио -, видео -, проекционная аппаратура
2. Войсковой прибор химической разведки (ВПХР)
3. Рентгенметр ДП – 5В
4. Робот тренажер (Гоша 2 или Максим – 2)

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды. В 2 частях. Учебник для СПО. /С. В. Белов. – 5е изд. Перераб. И дополненное. – М. : Издательство Юрайт, 2019. – 362 с.

2. Безопасность жизнедеятельности. Учебник для среднего профессионального образования. / Э. А. Арустамов, Н. В. Косолапова. 14е изд. : М.; Издательский центр Академия, 2015 г. – 176 стр.

3. Микрюков В. Ю. Безопасность жизнедеятельности: Учебник. – М.; КНОРУС. 2010. – 288 с.

Дополнительные источники:

1. Конституция РФ 2020 Г.

2. ФЗ «О воинской обязанности и военной службе»

3. ФЗ «Об альтернативной гражданской службе»

4. Общевоинские уставы ВС РФ. С изменениями 2020 год.

5. Уголовный кодекс РФ.

6. Наставление по стрелковому делу. М.; Воениздат, 1987. – 640 с

7. Интернет фото видео материалы

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины, осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и приёма нормативов, а также сдача обучающимися дифференцированного зачёта.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: У.1. организовать и проводить мероприятия по защите работающих, учащихся и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций; У.2. предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и в быту; У.3. использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения; У.4. применять первичные средства пожаротушения; У.5. ориентироваться в перечне военно-учётных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности; У.6. исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний; У.7. применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью; У.8. владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы; У.9. оказывать первую помощь пострадавшим.	Формы контроля обучения: - домашние задания проблемного характера; - практические задания по работе с информацией, документами, литературой; - подготовка и защита индивидуальных и групповых заданий проектного характера; Формы оценки результативности обучения: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая оценка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая оценка; Методы контроля направлены на проверку умения учащихся: - выполнять условия задания на творческом уровне с представлением собственной позиции; - делать осознанный выбор способов действий из ранее известных; - осуществлять коррекцию (исправление) сделанных ошибок на новом уровне предлагаемых заданий; - работать в группе и представлять, как свою, так и позицию группы;

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знания: З.1. 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 серьёзной угрозе национальной безопасности России; З.2. основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и в быту, принципы снижения вероятности их реализации; З.3. основы военной службы и обороны государства; З.4. задачи и основные мероприятия гражданской обороны; З.5. способы защиты населения от оружия массового поражения; З.6. меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожаре; З.7. организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на неё в добровольном порядке; З.8. основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении воинских подразделений, в которых имеются военно-учётные специальности, родственные специальностям СПО; З.9. область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы; З.10. порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.	Методы оценки результатов обучения: - мониторинг роста творческой самостоятельности и навыков получения нового знания каждым учащимся; - формирование результата итоговой аттестации по дисциплине на основе суммы результатов текущего контроля;