

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
Высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Университетский колледж

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.10 «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Специальность 49.02.01 Физическая культура

Составитель: Преподаватель
высшей квалификационной категоj Ф. И.Насырова

Проректор по образовательной
деятельности Л. К. Габышева

Екатеринбург
2024

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.10 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины ОП.10 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина ОП.10 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ относится к обязательной части общепрофессиональных дисциплин профессионального учебного цикла.

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» обучающийся должен уметь:

1. Организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;
2. Предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;
3. Использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;
4. Применять первичные средства пожаротушения;
5. Ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;
6. Применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;
7. Владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;
8. Оказывать первую помощь пострадавшим.

В результате освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» обучающийся должен знать/понимать:

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 серьезной угрозе национальной безопасности России;

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

3. Основы военной службы и обороны государства (юноши);

4. Задачи и основные мероприятия гражданской обороны; способы защиты населения от оружия массового поражения;

5. Меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;

6. Организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;

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

8. Область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;

9. Порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.

Применение данной программы направлено на формирование элементов основных видов профессиональной деятельности специалиста в части освоения соответствующих общих компетенций (ОК) и профессиональных компетенций (ПК), включающих в себя способность:

ОК 01. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;

ОК 02. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК 03 Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях;

ОК 04 Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития

ОК 05 Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности

ОК 06. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами;

ОК 07. 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 08 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации;

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

ОК 11 Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих;

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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
1.Максимальная учебная нагрузка (всего)	102
1.1.Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	68
В том числе:	
1.1.1. лекции	20
1.1.3. практические занятия	48
1.2. Самостоятельная работа	34
Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачёт в 6 семестре	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»

Наименование тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа	Объём часов
Введение.	<p>Основные термины и определения: Жизнедеятельность, безопасность жизнедеятельности, среда обитания, техносфера, промышленная техносфера, урбанизация, ноосфера, экосистема, экология, техногенные аварии и катастрофы происшествие, стихийное бедствие, опасность, антропогенные опасности, производственная среда, хозяйственная деятельность.</p> <p><u>Лекции</u></p> <p><u>Самостоятельная работа:</u> работа с учебными текстами. Охарактеризовать основные цели дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».</p>	<p>4</p> <p>2</p> <p>2</p>
Раздел 1	Человек и среда его обитания	6
<p>Тема 1.1</p> <p>Физиология труда и комфортные условия жизнедеятельности</p>	<p>Основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту. Профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида.</p> <p><u>Лекции</u></p> <p><u>Самостоятельная работа:</u> подготовка презентаций, докладов, рефератов на примерные темы «Основные формы трудовой деятельности человека», «Классификация основных форм трудовой деятельности», «Причины и меры профилактики утомления и переутомления».</p>	<p>2</p> <p>4</p>

Раздел 2	Общие сведения о чрезвычайных ситуациях (ЧС)	38
<p>Тема 2.1</p> <p>ЧС мирного и военного времени, природного и техногенного характера, их последствия</p>	<p>Понятие и общая классификация ЧС. Характеристика ядерного, биологического, химического оружия. Действие населения и защита населения в очагах заражения.</p> <p><u>Лекции</u></p> <p><u>Самостоятельная работа:</u> подготовка презентаций, докладов, рефератов на примерные темы «ЧС природного происхождения», «ЧС геологического характера», «Биологические ЧС», «Космические ЧС».</p>	<p>4</p> <p>4</p>
<p>Тема 2.2</p> <p>Устойчивость производства в условиях ЧС</p>	<p>Принципы обеспечения устойчивости объектов экономики при ЧС. Прогнозирование развития событий и оценка последствий ЧС. Терроризм как серьезная угроза национальной безопасности.</p> <p><u>Лекции</u></p> <p><u>Самостоятельная работа:</u> подготовка рефератов, сообщений на примерные темы «Разновидности терроризма», «Терроризм- одно из наиболее опасных преступлений против общественной безопасности», «Действия при обнаружении взрывного устройства», «Основные правила поведения при захвате в заложники», «Предупредительно- защитные меры от терроризма», просмотр информации в СМИ, интернет, в научно популярных статьях.</p>	<p>2</p> <p>4</p>
<p>Тема 2.3</p> <p>Задачи и основные</p>	<p>Гражданская оборона, ее структура. Способы защиты населения от оружия массового поражения.</p>	

мероприятия гражданской обороны (ГО)	<u>Лекции</u> <u>Самостоятельная работа:</u> подготовка рефератов, презентаций, сообщений на примерные темы «Основные задачи ГО при ведении военных действий», «Основные задачи ГО в мирное время», просмотр информации в СМИ, интернет, в научно популярных статьях.	2 4
Тема 2.4 Организация защиты и жизнеобеспечения населения в ЧС	Инженерная защита населения от ЧС. Организация и выполнение эвакуационных мероприятий. Организация аварийно-спасательных и других неотложных работ (АСДНР) в зонах ЧС. <u>Лекции</u> <u>Самостоятельная работа:</u> работа с учебными текстами, дать характеристику основным мероприятиям, проводимым для защиты населения при возникновении ЧС, для максимального снижения степени поражающих факторов; эффективным способам защиты, имеющимся в настоящее время.	 2 4
Тема 2.5 Средства защиты	Средства индивидуальной и коллективной защиты. <u>Лекции</u> <u>Самостоятельная работа:</u> работа с учебными текстами, подготовка сообщения на тему «Современные средства индивидуальной защиты».	2 2
Тема 2.6 Меры пожарной безопасности и	Первичные средства пожаротушения. Действия при пожаре в здании. <u>Лекция</u> <u>Самостоятельная работа:</u> подготовка сообщения на примерные темы:	4 4

<p>правила безопасного поведения при пожарах</p>	<p>«Выбор методов тушения пожаров», «Причины возникновения пожаров».</p>	
<p>Раздел 3 (для юношей)</p>	<p>Основы военной службы и обороны государства</p>	<p>48</p>
<p>Тема 3.1 Вооруженные силы (ВС) РФ</p>	<p>Основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений. Организация и порядок призыва граждан на военную службу. Перечень военно-учетных специальностей. Применение профессиональных знаний на военной службе. Способы бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности экстремальных условиях военной службы.</p> <p><u>Практическая работа №1:</u> «Выполнение команд: «Становись», «Равняйся», «Вольно», «Отставить». «Повороты на месте » »</p> <p><u>Практическая работа №2:</u> «Движение строевым шагом, изменение скорости движения»</p> <p><u>Практическая работа №3:</u> «Повороты в движении. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении »</p> <p><u>Практическая работа №4:</u> «Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него»</p> <p><u>Практическая работа №5:</u> «Тренировка в выполнении строевых приемов»</p>	<p>4</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>2</p>

<u>Практическая работа №6:</u> «Строевые приемы и движение с оружием»	2
<u>Практическая работа №7:</u> «Сигналы и команды, подаваемые в боевой обстановке».	2
<u>Практическая работа №8:</u> «Сигналы управления и оповещения, определенные Строевым уставом».	2
<u>Практическая работа №9:</u> «Сигналы дополнительные (установленные командиром): рукой, флажками, лучом света (прожектором, фонарем), звуковыми средствами (стрельбой, свистом)».	2
<u>Практическая работа №10:</u> «Команды и сигналы, подаваемые голосом и по средствам связи»	2
<u>Практическая работа №11:</u> «Автомат АК-74 и его модификации, назначение, боевые свойства и устройство»	2
<u>Практическая работа №12:</u> «Выполнение нормативов по разборке и сборке автоматаАК-74 и его модификаций»	2
<u>Практическая работа №13:</u> «Снаряжение магазина патронами и заряжания оружия. Уход за стрелковым оружием его хранение и сбережение »	4
<u>Практическая работа №14:</u> «Изготовка для стрельбы лежа. Прикладка, прицеливание и спуск курка »	4
<u>Практическая работа №15:</u> «Приемы стрельбы из положения с колена и стоя. Прикладка, прицеливание и спуск курка »	4
<u>Практическая работа №16:</u> «Боеприпасы и ручные гранаты. Назначение, общее	

	<p>устройство и классификация ручных осколочных гранат и запалов к ним»</p> <p><u>Практическая работа №17:</u> «Порядок подготовки гранат к использованию. Требования безопасности при обращении с ними»</p> <p><u>Практическая работа №18:</u> «Правила пользования противогазом, респиратором и средствами защиты органов дыхания»</p> <p><u>Практическая работа №19:</u> «Общевойсковые защитные комплекты (ОЗК), (ОЗК-Ф). Надевание, снятие, укладка и переноска защитного комплекта »</p> <p><u>Самостоятельная работа:</u> работа с учебными текстами, подготовка сообщений на примерные темы: «Военная присяга- клятва воина на верность Родине-России», «Воинские звания военнослужащих», «Правовые основы военной службы»</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>
<p>Раздел 3 (для девушек)</p>	<p>Основы медицинских знаний</p>	<p>48</p>
<p>Тема 3.1 Применение медицинских знаний при ликвидации ЧС</p>	<p>Здоровье человека и здоровый образ жизни. Здоровье физическое и духовное. Факторы, формирующие и разрушающие здоровье. Средства медицинской защиты кожи и профилактики поражений. Основные типы повязок и правила их наложения. Оказание первой медицинской помощи при переломах. Оказание первой медицинской помощи при ожогах. Оказание первой медицинской помощи при</p>	

	<p>кровотечениях. Оказание первой медицинской помощи при электротравмах. Оказание первой медицинской помощи при клинической смерти. Обращение с ранеными и пораженными и переноска их к средствам транспортировки. Способы эвакуации пострадавших из очага ЧС без носилок.</p> <p><u>Практическая работа №3</u> «Изучение средств защиты кожи и их применение».</p> <p><u>Практическая работа №4</u> «Изучение средств медицинской защиты кожи и профилактики поражений»</p> <p><u>Практическая работа №5</u> «Основные типы повязок и правила их наложения»</p> <p><u>Практическая работа №6</u> «Оказание первой медицинской помощи при переломах»</p> <p><u>Практическая работа №7</u> «Оказание первой медицинской помощи при ожогах»</p> <p><u>Практическая работа №8</u> «Оказание первой медицинской помощи при кровотечениях»</p> <p><u>Практическая работа №9</u> «Оказание первой медицинской помощи при электротравмах»</p> <p><u>Практическая работа №10</u> «Оказание первой медицинской помощи при клинической смерти»</p> <p><u>Практическая работа №11</u> «Обращение с ранеными и пораженными и переноска их к средствам транспортировки»</p> <p><u>Практическая работа №12</u> «Способы эвакуации пострадавших из очага ЧС без носилок»</p>	<p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p>
--	---	--

	<u>Самостоятельная работа:</u> подготовка сообщений, рефератов, докладов на примерные темы «Наркомания», «Алкоголизм», «Табакокурение», «Игромания».	4 4 4
--	--	---------------------

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «Безопасность жизнедеятельности».

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий, плакатов и планшетов;
- образцы средств индивидуальной защиты органов дыхания, кожи и медицинские средства.

Технические средства обучения:

1. Учебные и документальные фильмы:

- «Первичные средства пожаротушения»;
- «Битва за Чернобыль»;
- «Оказание доврачебной помощи»;
- «Борьба с пожаром»;
- «Расследование несчастных случаев на предприятии»;
- «Защита населения от ОМП».

Аудиовизуальные средства:

Презентации по различным темам дисциплины

Компьютер, проектор, экран.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Основная учебная литература:

1. Алексеев, В. С. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие для СПО / В. С. Алексеев, О. И. Жидкова, И. В. Ткаченко. — Саратов : Научная книга, 2019. — 159 с. — ISBN 978-5-9758-1890-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87073.html>

2. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие для СПО / Г. В. Тягунов, А. А. Волкова, В. Г. Шишкунов, Е. Е. Барышев ; под редакцией В. С. Цепелева. — 2-е изд. — Саратов, Екатеринбург : Профобразование, Уральский федеральный университет, 2019. — 235 с. — ISBN 978-5-4488-0368-0, 978-5-7996-2790-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87788.html>

Дополнительная учебная литература:

1. Курбатов, В. А. Безопасность жизнедеятельности. Основы чрезвычайных ситуаций: учебное пособие для СПО / В. А. Курбатов, Ю. С. Рысин, С. Л. Яблочников. — Саратов: Профобразование, 2020. — 121 с. — ISBN 978-5-4488-0820-3. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/93574.html>

2. Основы безопасности жизнедеятельности. Государственная система обеспечения безопасности населения: учебное пособие для СПО / А. Н. Приешкина, М. А. Огородников, Е. Ю. Голубь, А. В. Седымов. — Саратов: Профобразование, 2020. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-0743-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/92323.html>

Интернет-ресурсы

1. Научная электронная библиотека <https://elibrary.ru>
2. Электронно-библиотечная система - <http://www.iprbookshop.ru/>

3. СДО Прометей 5.0 - <http://78.25.114.161:8001/auth/default.asp>
4. Федеральный портал Российское образование. Режим доступа:
<http://www.edu.ru>
доступа: <http://studentam.net/content/category/1/2/5/>
5. Электронный словарь. Режим доступа: <https://www.multitran.ru/>
6. Российская библиотечная ассоциация. Режим доступа:
<http://www.rba.ru>