

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 49.02.01. Физическая культура

Организация-разработчик: ГБПОУ АО «Архангельский педколледж»

Разработчики: Голубев В.В., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр: 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 10 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 11 |

1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» является частью ОПОП в соответствии с ФГОС по СПССЗ 49.02.01. Физическая культура. Рабочая программа учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по специальности 49.02.01. Физическая культура

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общепрофессиональный цикл

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения 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;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен 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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы 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. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | <i>Объём часов</i> |
|---|---------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | <i>105</i> |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | <i>70</i> |
| в том числе: | |
| практические занятия | <i>38</i> |
| Самостоятельная работа обучающихся (всего) | <i>35</i> |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта | <i>2</i> |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов / в т.ч. практические занятия | Уровень освоения* |
|---|--|---|-------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Введение | Введение. Безопасность жизнедеятельности. Предмет изучения дисциплины, задачи дисциплины. Основные понятия и термины. | 2/- | |
| Раздел 1 Общие сведения о чрезвычайных ситуациях | | 24/11 | |
| Тема 1.1. Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени | Содержание учебного материала | 12/6 | |
| | 1 Общая характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, источники их возникновения. | | 2 |
| | 2 Классификации чрезвычайных ситуаций: по масштабам их распространения, по тяжести последствий, по скорости распространения, по очагам возникновения | | |
| | 3 Чрезвычайные ситуации военного характера, которые могут возникнуть на территории России в случае локальных вооруженных конфликтов или ведения широкомасштабных боевых действий. | | |
| | 4 Основные источники чрезвычайных ситуаций военного характера – современные средства поражения: химические, ядерные, бактериологические. | | |
| | 5 Прогнозирование чрезвычайных ситуаций. Теоретические основы прогнозирования чрезвычайных ситуаций. Прогнозирование природных и техногенных катастроф. Порядок выявления и оценки обстановки. | | |
| | 6 Классификация природных чрезвычайных ситуаций: гидродинамические, метеорологические, геофизические, геотермальные. Уровни воздействия и сила катастроф. | | |
| | 7 Наводнения, оползни, эрозионные процессы, извержение вулканов, землетрясения, цунами, тайфуны и торнадо, водные нагоны, затопления, морозы и др. | | |
| | Практические занятия | 6 | |
| | 1 Составление алгоритма действий по защите от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций природного характера. | 2 | |
| | 2 Составление алгоритма действий по защите от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций техногенного характера. | 2 | |
| | 3 Составление алгоритма действий по защите от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций социального характера. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Анализ природных условий нашего региона. Составление таблицы 2. Выявление возможных природных чрезвычайных ситуаций Архангельской области и их последствий. Составление презентации 3. Выявление потенциально опасных объектов г. Архангельска и возможных чрезвычайных ситуаций техногенного характера на них. Составление конспекта | 7 | |

| | | | | |
|--|--|---|--------------|---|
| Тема 1.2. Устойчивость производств в условиях чрезвычайных ситуаций | Содержание учебного материала | | 12/5 | |
| | 1 | Устойчивость антропоэкосистемы. Исследование устойчивости. | | 2 |
| | 2 | Факторы, влияющие на устойчивость: район расположения объекта, технологический процесс и др. Основные мероприятия, обеспечивающие повышение устойчивости объектов экономики. | | |
| | 3 | Обеспечение надёжной защиты рабочих и служащих, повышение надёжности инженерно-технического комплекса, обеспечение надёжности и оперативности управления производством, подготовка объектов к переводу на аварийный режим работы, подготовка к восстановлению нарушенного производства. | | |
| | 4 | Расследование травм на производстве. Комиссия по расследованию, порядок действий | | |
| | 5 | Домашний быт. Условия устойчивости. Возможные чрезвычайные ситуации в быту. Ликвидация последствий бытовых ЧС. | | |
| | Практические занятия | | 5 | |
| | 1 | Разработка и составление профилактических мер для снижения уровня опасностей различного рода и их последствий в быту | | 4 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Выявление основных факторов, влияющих на устойчивость объекта в условиях чрезвычайных ситуаций (на примере одного из объектов экономики согласно специальности) | | | |
| | Раздел 2. Гражданская оборона | | 18/10 | |
| Тема 2.1 Назначение и задачи гражданской обороны. Гражданская оборона на объектах экономики | Содержание учебного материала | | 8/2 | |
| | 1 | Гражданская оборона, основные понятия и определения. Задачи гражданской обороны. | | 2 |
| | 2 | Структура и органы управления гражданской обороной. | | |
| | 3 | Нормативно-правовое обеспечение объекта экономики по созданию гражданской обороны на предприятии. | | |
| | Практические занятия | | 2 | |
| | 1 | Составление структуры гражданской обороны для объекта экономики. | | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся Составление структуры гражданской обороны для организации (педколледжа) | | | | |
| Тема 2.2. Организация защиты и жизнеобеспечения населения в чрезвычайных ситуациях | Содержание учебного материала | | 10/8 | |
| | 1 | Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций. | | 1 |
| | 2 | Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения. | | 1 |
| | 3 | Правила поведения в защитных сооружениях. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. Добровольные отряды спасателей. | | 3 |

| | | | |
|--|--|--------------|---|
| | Первичные средства пожаротушения. Правила использования и техника применения огнетушителей (на примере муляжей) | | |
| 4 | Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Обучение населения и использование кинологами мер по спасению людей под завалами, применение роботов. | | 2 |
| 5 | Применение средств индивидуальной защиты в чрезвычайных ситуациях. Назначение и порядок применения средств индивидуальной защиты органов дыхания (на примере ПУ-5), кожи (на примере ПХП – 8) и средств медицинской защиты (на примере ИА-2) в чрезвычайных ситуациях. | | 3 |
| Практические занятия | | 8 | |
| 1 | Отработка приёмов эвакуации и ознакомление с правилами поведения в коллективных средствах защиты населения от оружия массового поражения (бомбоубежище, подвал, чердак) | 4 | |
| 2 | Составление сравнительной характеристики средств индивидуальной защиты населения и отработка приёмов использования СИЗ. Отработка приёмов первичного пожаротушения (подручные средства, профессиональные огнетушители) | 4 | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | | |
| 1. Перечисление нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность организации (предприятия) в области чрезвычайных ситуаций 2. Составление мероприятий по локализации и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций на примере объекта экономики г. Архангельска (согласно специальности) | | 6 | |
| Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни | | 24/15 | |
| Тема 3.1. Первая помощь при травмах, несчастных случаях | | 14/8 | |
| Содержание учебного материала | | | |
| 1 | Правовые основы оказания первой помощи. Ситуации, при которых человек нуждается в оказании первой помощи | | 2 |
| 2 | Ранения, их виды. Первая помощь при ранениях. Профилактика осложнения ран. Кровотечения, их виды. Способы временной остановки кровотечений. | | 3 |
| 3 | Переохлаждение и обморожение. Ожоги. Виды ожогов. Первая помощь при ожогах. Травмы опорно-двигательного аппарата. Травмы, наиболее часто встречающиеся в процессе профессиональной деятельности. | | 2 |
| Практические занятия | | 8 | |
| 1 | Отработка умений по оказанию первой помощи при остановке сердца. | 4 | |
| 2 | Отработка умений по оказанию первой помощи при кровотечениях и ранах, ожогах и обморожениях, травмах опорно-двигательного аппарата, травмах груди, живота, головы. | 4 | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | | |
| 1 Составление конспекта по выявлению возможных травм и внезапных заболеваний при организации походов и экскурсий на территории Архангельской области. Разработка мероприятий по их профилактике. 2. Выявление возможных травм и внезапных заболеваний при работе по своей специальности. Разработка мероприятий по их профилактике. | | 8 | |

| | | | | |
|--|---|--|------------|---|
| Тема 3.2. Первая помощь при массовых поражениях | Содержание учебного материала | | 5/3 | 2 |
| | 1 | Характеристика ситуаций, при которых возможно массовое поражение людей. Особенности оказания первой помощи при радиационном заражении в сочетании с травматическими повреждениями | | |
| | 2 | Первая помощь при отравлении сильнодействующими ядовитыми веществами (СДЯВ) | | |
| | 3 | Правила оказания взаимопомощи в различных чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера | | |
| | Практические занятия | | 3 | |
| | 1 | Отработка навыков оказания первой помощи при отравлениях | 3 | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | 2 | | |
| | 1. Выявление возможных массовых поражений на территории нашего региона, их последствий | | | |
| Тема 3.3 Здоровый образ жизни | Содержание учебного материала | | 5/4 | 2 |
| | 1 | Здоровье человека и здоровый образ жизни. Здоровье – одна из основных жизненных ценностей человека. Здоровье физическое и духовное, их взаимосвязь и влияние на жизнедеятельность человека. Общественное здоровье. | | |
| | 2 | Факторы, формирующие здоровье и, факторы, разрушающие здоровье | | |
| | 3 | Пагубные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика злоупотребления психоактивных веществ | | |
| | Практические занятия | | 4 | |
| | 1 | Составление суточного рациона питания | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 6 | |
| | Выполнение творческой работы по теме: пагубные привычки и их влияние на здоровье человека | | | |
| Дифференцированный зачёт | | ПР.3 2/2 | | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» требует наличие учебного кабинета «**Безопасности жизнедеятельности**».

Оборудование учебного кабинета:

- доска классная – 1
- посадочные места - 15
- рабочее место преподавателя – 1
- стулья – 31
- экран – 1

Технические средства обучения:

- мультимедиа оборудование - 1
- ПК – 1
- комплекты фильмов по разделам: Общие сведения о чрезвычайных ситуациях, Гражданская оборона, Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

Средства обучения

1. Объёмные средства

- Противогазы ГП-5 -15
- Капюшоны «Феникс» - 3
- Кровоостанавливающие жгуты – 5
- Иммобилизационные шины – 4
- Бинты – 15
- Компасы – 10
- Аптечки индивидуальные – 15

2. Плоскостные средства

комплекты плакатов по разделам: Общие сведения о чрезвычайных ситуациях, Основы военной службы, Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

3. Инструктивно-техническая документация

- Комплекты заданий для тестирования
- Комплекты инструктивных карт для выполнения практических работ

Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов. Дополнительной литературы

Основные источники:

1. Арустамов, Э.А. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. для студ. сред. проф. обр. / Э.А. Арустамов, Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко, Г.В. Гуськов; под ред. Э.А. Арустамова. – 11-е издание, стереотипное. – М. : Издательство «Академия», 2012. - 176 с.
2. Белов, С.В. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. для студ. сред. проф. обр. / С.В.Белов, В.А. Девисилов, А.Ф. Козьяков и др; под ред. С.В. Белова.- 6-е издание, стереотипное - М.: Издательство «Высшая школа», 2008.- 423 с.
3. Пряхин, В.Н., Соловьёв, С.С. Безопасность жизнедеятельности человека в условиях мирного и военного времени: Учеб. для студ. сред. проф. обр. – М.: Издательство «Экзамен», - 2006. – 384 с.
4. Смирнов А.Т., Васнев В.А. Основы военной службы. Учебное пособие. – М.: «Дрофа», 2013. – 240 с.

Дополнительные источники

1. Акимов, В.А. Безопасность жизнедеятельности. Безопасность в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера: Учебное пособие / В.А. Акимов, Ю.Л. Воробьев, М.И.
2. Фалеев и др. Издание 2-е, переработанное — М.: Издательство «Высшая школа», 2007. - 592 с: ил.
3. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для вузов / Занько Н.Г, Малаян К.Р., Русак О. Н. - 12 издание, пер. и доп. – СПб. : Издательство «Лань», 2008 . – 672 с.: ил.
4. Мастрюков, Б.С. Опасные ситуации техногенного характера и защита от них. Учебник для вузов. - М. : Издательство «Академия», 2009. – 320 с.: ил.
5. Мастрюков, Б.С. Безопасность в чрезвычайных ситуациях. – Изд. 5-е, перераб.- М. : Издательство «Академия», 2008. - 334 с.: ил.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|
| Уметь: | |
| оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья | Экспертная оценка выполнения задания на практическом занятии «Разработка и составление профилактических мер для снижения уровня опасностей различного рода их последствий в быту» |
| действовать в чрезвычайных ситуациях | Экспертная оценка выполнения задания на практическом занятии «Составление алгоритма действий по защите от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «Отработка приёмов эвакуации и ознакомление с правилами поведения в коллективных средствах защиты |

| | |
|--|--|
| | населения от оружия массового поражения (бомбоубежище, подвал, чердак)» |
| использовать средства индивидуальной и коллективной защиты | Экспертная оценка выполнения задания на практическом занятии «Составление сравнительной характеристики средств индивидуальной защиты населения и отработка приёмов использования СИЗ» |
| применять первичные средства пожаротушения | Экспертная оценка выполнения задания на практическом занятии «Использование индивидуальных средств защиты населения» и «Отработка приёмов первичного пожаротушения (подручные средства, профессиональные огнетушители)» |
| оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим | Экспертная оценка выполнения заданий на практических занятиях по оказанию первой медицинской помощи Темы 4.1 и 4.2 |
| владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера | Экспертная оценка выполнения задания на практическом занятии «Составление алгоритма действий по защите от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» |
| знать | |
| - о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; | Оценка при текущем оценивании в виде тестирования по разделу «Общие сведения о чрезвычайных ситуациях» по темам 1.1, 1.2 |
| - о здоровье и здоровом образе жизни; | Оценка при текущем оценивании в виде тестирования по разделу «Здоровый образ жизни», оценка при выполнении практического задания «Составление суточного рациона питания» |
| - о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; | Оценка при текущем оценивании в виде тестирования по разделу «Гражданская оборона», оценка при выполнении практического задания «Составление структуры гражданской обороны для объекта экономики (колледж, тренировочный объект) |
| - предназначение, структуру, задачи гражданской обороны | Оценка при текущем оценивании в виде тестирования по теме «Гражданская оборона, основные понятия и определения. Задачи гражданской обороны» - раздел 2, тема 2.1 |