

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МУРМАНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИСКУССТВ»

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

# ОД.01.07 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для специальностей (углублённая подготовка в очной форме обучения):

52.02.04 Актерское искусство

53.02.02 Музыкальное искусство эстрады

53.02.03 Инструментальное исполнительство

53.02.06 Хоровое дирижирование

53.02.07 Теория музыки

54.02.05 Живопись

Мурманск, 2020 г.

**ОДОБРЕНА**

предметно-цикловой комиссией  
«Общеобразовательные,  
гуманитарные и социально-  
экономические дисциплины»

**СОСТАВЛЕНА**

в соответствии с ФГОС СПО  
(углублённая подготовка в очной  
форме обучения)  
52.02.04 Актерское искусство  
53.02.02 Музыкальное искусство  
эстрады  
53.02.03 Инструментальное  
исполнительство  
53.02.06 Хоровое дирижирование  
53.02.07 Теория музыки  
54.02.05 Живопись


Председатель  
предметно-цикловой комиссии

 **Н.М. Ежова**

Заместитель директора  
по учебной работе

 **А.И. Кудрявцева**

Составитель программы:

З.Л. Ямцова 

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- сроки изучения дисциплины
- виды и сроки контрольных мероприятий
- наименование модуля, индекс дисциплины
- цели, задачи преподавания дисциплины
- формирование компетенций в соответствии с ФГОС
- требования ФГОС к студенту по окончании изучения дисциплины

### 2. КРАТКИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

### 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5. ДИАГНОСТИКА УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

### 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 7. ЛИТЕРАТУРА

## 1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с «Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 29.05.2007 № 03-1180) и примерной программы учебной дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего (Протокол № 3 от 21.07.2015. Рег. номер рецензии 381 от 23.07.2015 ФГАУ «ФИРО»).

### Сроки изучения дисциплины

Курс I, семестры 1-2

Всего часов по рабочему плану	105
Из них: групповых	70
самостоятельная учебная нагрузка студента	35

### Виды и сроки контрольных мероприятий

контрольные работы	1 семестр
зачеты:	2 семестр

### Наименование модуля, индекс дисциплины

**ОД.00 – Общеобразовательный учебный цикл**

ОД. 01. – Учебные дисциплины

ОД. 01.07 – Основы безопасности жизнедеятельности

### Цели, задачи преподавания дисциплины

**Цель:** обеспечение базового уровня подготовки студентов, с учётом потребностей повышения знаний, уровня культуры и развития учащихся в условиях современного развития общества и государства.

#### **Задачи:**

- формирование у учащихся научных представлений о принципах и путях снижения фактора риска в деятельности человека и общества;
- выработка умений предвидеть опасные и чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера и адекватно противодействовать им;
- формирование у учащихся модели безопасного поведения в условиях повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, а также развитие

способностей оценивать опасные ситуации, принимать решения и действовать безопасно с учётом своих возможностей.

### Формирование компетенций в соответствии с ФГОС

Выпускник должен обладать *общими компетенциями*, включающими в себя способность:

ОК 10. Использовать умения и знания базовых дисциплин федерального компонента среднего (полного) общего образования в профессиональной деятельности.

### Требования ФГОС к студенту по окончании изучения дисциплины

**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;

**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.

## **2. Краткие методические рекомендации**

Предлагаемая программа создана в расчёте на обеспечение базового уровня подготовки студентов, с учётом потребностей повышения знаний, уровня культуры и развития учащихся в условиях современного развития общества и государства.

Структурно программа включает 36 тем и предназначена для обучения студентов первого курса. Материал программы интересен по содержанию и обеспечивает всестороннюю подготовку учащихся к самостоятельной жизни и профессиональной деятельности.

Реализация программы позволит обеспечить компетентность учащихся в области основ безопасности жизнедеятельности, даст представление о безопасном и здоровом образе жизни, установку на ценностное отношение к личности, обществу, окружающей природной среде и государству.

Занятия по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» проводятся в форме лекционных и практических занятий. Практические занятия могут быть проведены в темах: «Пожары в здании, сооружении. Огнетушащие средства, способы применения», «Взрывы, поражающие факторы. Личная безопасность при взрыве – чрезвычайной ситуации техногенного характера», «Знания, умения и навыки, повышающие безопасность человека при автономном существовании в природе», «Теракт – чрезвычайная ситуация криминогенного характера», «Правила поведения при похищении

или захвате в заложники», «Понятие о 1 – ой медицинской помощи», «Первая доврачебная помощь при неотложных состояниях», «Первая доврачебная помощь при остановке сердца».

Теоретический материал по программе данного предмета необходимо прорабатывать на практических занятиях с элементами ролевой игры после изучения тем: «Криминальные ситуации в жилище», «Правила поведения при угрозе террористического акта».

Работа с учебниками помогает лучше усваивать материал при самостоятельной подготовке по заданию преподавателя.

При изучении темы «Пожары в помещении, здании, на производстве» предлагается знакомство с инструкциями, схемами и планами эвакуации, средствами тушения пожаров, приборами – извещателями в колледже.

Подготовка докладов учащихся к семинарам по теме «Вредные привычки и их влияние на организм человека», «Уголовная ответственность несовершеннолетних», выслушивается и обсуждается учениками и комментируется преподавателем.

Для более глубокого изучения темы «Биоритмы – организаторы нашей жизни» предлагается заполнить таблицу «Суточные циклы», а по темам «Законы и другие нормативно – правовые акты РФ по обеспечению безопасности» провести фронтальный опрос с определением основных задач по обеспечению безопасности.

Для активизации познавательного процесса по теме «Терроризм» провести фронтальную беседу и решение ситуационных задач.

Особое внимание уделить проведению практических занятий по оказанию первой доврачебной помощи при ранениях, отравлениях, ожогах, неотложных состояниях.

### 3. Тематический план

№	наименование темы	аудиторные часы	виды самостоятельной работы	сум
1	Безопасное поведение пешеходов на улицах и дорогах. Правила предупреждения уличного травматизма	2	ФЗ «О безопасности дорожного движения»: права и ответственность граждан, запись в рабочую тетрадь	1
2	Правила безопасного поведения на всех видах транспорта, сохраняющие здоровье и жизнь человека	2	Подготовка к викторине о безопасном поведении на всех видах транспорта	1
3	Понятие о пожаре, поражающих факторах	2	Подборка примеров	1
4	Пожары в здании, сооружении. Огнетушащие средства, способы применения	2	Подготовка к практической работе: огнетушители, устройство, безопасность использования	1
5	Взрывы, поражающие факторы. Личная безопасность при взрыве – чрезвычайной ситуации техногенного характера	2	Тестовые задания, проверочная работа, опрос	1
6	Электрический ток и его воздействие на организм человека	2	Подготовка к практической работе: «Способы освобождения пострадавшего от действия тока»	1
7	Электромагнитные излучения, электромагнитные поля	2	Подготовка к письменной работе: «Методы защиты от электромагнитных излучений источников электромагнитных полей»	1
8	Знания, умения и навыки, повышающие безопасность человека при автономном существовании в природе	2	Работа с картами региона: определение расстояния, направления до ближайшего населённого пункта	1
9	Основные правила безопасного поведения в условиях вынужденной автономии	2	Подготовка к письменной работе: способы выживания, приёмы спасения, подача сигналов	1
10	Криминогенные ситуации, возникающие в повседневной жизни	2	Подборка примеров, разбор ситуаций	1
11	Криминогенные ситуации в жилище	2	Приёмы самообороны, законность самозащиты. Сообщения учащихся, разбор и обсуждение	1
12	Особенности уголовной ответственности несовершеннолетних	2	Сообщения по темам: «Преступность несовершеннолетних в нашем регионе», «Преступления в сфере оборота наркотиков»	1
13	Теракт – чрезвычайная ситуация криминогенного характера	2	Подбор примеров о действиях террористических организаций в мире, в России	1
14	Взрывоопасные предметы и взрывчатые вещества	2	Действия при обнаружении опасного предмета в колледже, подготовка к практическому занятию	1
15	Правила поведения при похищении или захвате в заложники	2	Подготовка к проверочной работе: решение ситуационных задач	1
16	Здоровье человека, общие понятия, критерии и определения	2	Сообщения учащихся о закаливании, правильном питании, двигательной активности	1
17	Факторы, разрушающие здоровье	2	Подготовка докладов о вреде алкоголизма, курения, употребления наркотических веществ	1
18	Экологическая среда и экологическая безопасность России	2	Собрать данные об экологическом состоянии России и мерах	1

			экологической безопасности	
19	Экологическая безопасность региона	2	Рефераты о химической и радиационной безопасности региона	1
20	Шумовое загрязнение среды обитания человека и его влияние на организм человека	2	Заполнить таблицу шумового загрязнения аудиторий колледжа	1
21	Вибрации. Механические колебания	2	Подготовка к проверочной работе	1
22	Безопасное питание	2	Сообщения учащихся о минеральных веществах для мозга, сердца, суставов, водном режиме, витаминизации	1
23	Биоритмы – организаторы нашей жизни	2	Составить режим дня, учитывая суточный ритм	1
24	Влияние биоритмов на работоспособность	2	Определить тип человека по аналогии с птицами, указать время работоспособности	1
25	В движении – жизнь	2	Заполнить таблицу: «Влияние двигательной активности на работу основных систем организма»	1
26	Законы и другие нормативно – правовые акты РФ по обеспечению безопасности	2	Заполнение таблицы: «Закон и его предназначение»	1
27	ЧС природного и техногенного характера в регионе	2	Заполнить таблицу «Виды ЧС и меры защиты». Алгоритм действий при видах ЧС	1
28	Единая государственная система предупреждения и ликвидации последствий ЧС природного и техногенного характера	2	Заполнить таблицу: «Государственная структура РСЧС и мероприятия по защите населения в мирное время»	1
29	Национальная безопасность России в современном мире	2	Заполнить таблицу: «Национальные интересы России»	1
30	Вооружённые Силы РФ – основа обороны государства	2	Сообщения учащихся: «Битва при Доростоле, Ледовое побоище, Куликовская битва, Северная война, Русско-турецкая война, Отечественная война 1812г.»	1
31	Воинская обязанность, постановка на учёт, медицинское освидетельствование	2	Встать на воинский учёт в военкомате, пройти медицинское освидетельствование	1
32	Здоровый образ жизни и его составляющие	2	Заполнить схему: «Здоровый образ жизни»	1
33	Инфекционные заболевания, пути передачи, их классификация	2	Заполнить схему заражения человека вирусным гепатитом, холерой, корью, гриппом, клещевым энцефалитом, бешенством	1
34	Понятие о 1 – ой медицинской помощи	2	Подготовка к практическому занятию: травмы и медицинская помощь, доврачебная помощь	1
35	Первая доврачебная помощь при неотложных состояниях	2	Способы остановки кровотечений, иммобилизации и переноски пострадавших – практическое занятие	1
	Итого:	70		35



#### 4. Содержание дисциплины

##### 1. *Безопасное поведение пешеходов на улицах и дорогах. Правила предупреждения уличного травматизма*

Понятие уличного и дорожного травматизма. Причины опасных ситуаций. Правила предупреждения дорожно-транспортного травматизма, уличного травматизма пешеходов

##### 2. *Правила безопасного поведения на всех видах транспорта, сохраняющие здоровье и жизнь человека*

Правила поведения на личном и общественном автотранспорте. Правила поведения на речном транспорте. Правила поведения на воздушном транспорте. Правила поведения в метро

##### 3. *Понятие о пожаре, поражающих факторах*

Первичные средства тушения пожаров. Профилактика пожаров и обеспечение личной безопасности. Поражающие факторы пожара. Зоны горения, теплообмена, газообмена. Способы и средства тушения пожаров в жилище, в производственных помещениях. Правила поведения при пожаре. Права, обязанность и ответственность граждан в области пожарной безопасности

##### 4. *Пожары в здании, сооружении. Огнетушащие средства, способы применения*

Системы оповещения. Права, обязанности и ответственность граждан в области пожарной безопасности

##### 5. *Взрывы, поражающие факторы. Личная безопасность при взрыве – чрезвычайной ситуации техногенного характера*

Взрыв – ЧС техногенного характера. Пожаро – и взрывоопасные объекты. 4 элемента чрезвычайной ситуации. Поражающие факторы взрыва, способы защиты. Правила безопасного поведения при пожарах и угрозе взрыва

##### 6. *Электрический ток и его воздействие на организм человека*

Электрический ток в жилище, в организме человека, в природе. Защитные устройства, безопасное пользование электроприборами. Электрический ток, три вида воздействия на человека. Электротравмы, виды электротравм

##### 7. *Электромагнитные излучения, электромагнитные поля*

Бытовая техника – источники электромагнитных полей. Воздействие на человека статических, электрических и магнитных полей. Методы, способы и средства защиты от опасных и вредных воздействий ЭМ полей в жилище, в быту. Чем опасны электромагнитные излучения. Меры безопасности при обращении с телефонами мобильной связи, микроволновой печью, персональными компьютерами

##### 8. *Знания, умения и навыки, повышающие безопасность человека при автономном существовании в природе*

Безопасность человека в условиях вынужденной автономии. Обеспечение водой, пищей, укрытием – необходимые условия выживания

##### 9. *Основные правила безопасного поведения в условиях вынужденной автономии*

Ориентирование по карте, солнцу, местным предметам. Международные кодовые сигналы, подача сигналов бедствия

##### 10. *Криминогенные ситуации, возникающие в повседневной жизни*

Общие рекомендации. Правила безопасного поведения

##### 11. *Криминогенные ситуации в жилище*

Приёмы самозащиты. Пределы самообороны. УК РФ

## 12. Особенности уголовной ответственности несовершеннолетних

Уголовная ответственность четырнадцатилетних подростков. Уголовная ответственность шестнадцатилетних подростков. Виды наказаний, назначаемые несовершеннолетним. Принудительные меры воспитательного воздействия

## 13. Теракт – чрезвычайная ситуация криминогенного характера

Основные угрозы террористического характера для граждан. Понятие ЧС, четыре признака, характеризующие ЧС. Общие правила безопасного поведения. Правовые основы борьбы с терроризмом

## 14. Взрывоопасные предметы и взрывчатые вещества

Демаскирующие признаки взрывных устройств и предметов. Действия при обнаружении взрывоопасного устройства. Личные меры безопасности

## 15. Правила поведения при похищении или захвате в заложники

Меры безопасности при захвате в заложники. Меры безопасности при проведении контртеррористической операции.

Порядок приёма телефонных сообщений, содержащих угрозы террористического характера

## 16. Здоровье человека, общие понятия, критерии и определения

Основные факторы, формирующие здоровье. Две формы иммунитета. Закаливание организма. Личная и общественная гигиена

## 17. Факторы, разрушающие здоровье

Курение, его влияние на здоровье человека. Алкоголь, его влияние на здоровье человека. Наркомания, её влияние на здоровье человека и общества. Способы и методы воздействия на формирование установки человека на здоровый образ жизни

## 18. Экологическая среда и экологическая безопасность России

Источники загрязнений. Химические загрязнения окружающей среды и способы защиты. Радиационные объекты и радиоактивное загрязнение. Биологические загрязнения окружающей среды

## 19. Экологическая безопасность региона

Меры, предпринимаемые для защиты окружающей природной среды. Воздействие негативных факторов в местах проживания на здоровье человека. Ксенобиотики в быту

## 20. Шумовое загрязнение среды обитания человека и его влияние на организм человека

Виды шумового загрязнения, допустимые нормы шума. Способы и средства индивидуальной защиты человека от воздействия шума

## 21. Вибрации. Механические колебания

Влияние вибрации на человека. Меры защиты

## 22. Безопасное питание

Культура питания и гигиена пищеварительной системы. Твой рацион

## 23. Биоритмы – организаторы нашей жизни

Соблюдение биоритмов – основа здоровья. Виды биоритмов и их взаимосвязь с влиянием Луны и вращением Земли вокруг Солнца. Профилактика утомления

## 24. Влияние биоритмов на работоспособность человека

Нарушение биологических процессов в человеке. Защита от стрессов. Правила стрессоустойчивого поведения.

## 25. В движении – жизнь

Уровни двигательной активности. Гиподинамия и гипокинезия. Сколько лет жить человеку

26. *Законы и другие нормативно – правовые акты РФ по обеспечению безопасности*

Краткое содержание основных положений законов. Права и обязанности граждан

27. *Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера в регионе*

Понятие чрезвычайной ситуации. Меры и способы защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Нормативно – правовые основы ликвидации последствий ЧС. ПП МО №254, 2004 года.

28. *Единая государственная система предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций*

Содержание работ, структура, режимы функционирования, задачи.

29. *Национальная безопасность России в современном мире*

Национальные интересы России. Основные угрозы национальным интересам и безопасности России. Государство как объект безопасности

30. *Вооружённые Силы РФ – основа обороны государства*

Виды Вооружённых Сил РФ и рода войск. ФЗ «Об обороне»

31. *Воинская обязанность*

Постановка на учёт. Медицинское освидетельствование. Особенности воинской обязанности. ФЗ «О воинской обязанности и военной службе».

32. *Здоровый образ жизни и его составляющие*

Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье. Правовые основы сохранения и укрепления репродуктивного здоровья. Семья и здоровый образ жизни

33. *Инфекционные заболевания, пути передачи, их классификация* Факторы риска. Иммуитет. Понятие о ВИЧ – инфекции и СПИДе. Индивидуальные средства защиты

34. *Понятие о 1 – ой медицинской помощи*

Последовательность оказания 1 – ой доврачебной помощи. Травмы и травматизм. Асептика и антисептика. Меры профилактики и оказание 1 – ой медицинской помощи при отравлениях и инфекционных болезнях

35. *Первая доврачебная помощь при неотложных состояниях.*

Правила остановки артериального и венозного кровотечения.

Способы иммобилизации и переноска пострадавшего

## 5. Диагностика учебного процесса

Текущий контроль проводится по окончании изучения тем в форме опроса, практических заданий, практических работ.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки
умеет оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья	устный метод (наблюдение, опрос, зачет)
умеет действовать в чрезвычайных ситуациях	практические методы (просмотр, решение задач, зачет)
умеет использовать средства индивидуальной и коллективной защиты	практические методы (просмотр, решение задач, зачет)
умеет оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим	практические методы (просмотр, решение задач, зачет)
умеет владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	практические методы (просмотр, решение задач, зачет)
знает о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера	письменные методы (реферат)
знает о здоровье и здоровом образе жизни	письменные методы (реферат, индивидуальная работа)
знает о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций	устный метод (опрос, беседа), письменный метод (реферат)
знает предназначение, структуру, задачи гражданской обороны	устный метод (опрос, беседа), письменный метод (реферат)

## 6. Материально-техническое обеспечение

Столы, стулья, доска, плакаты, карты региона, схемы,  
Диaproектор,  
Жгут, бинты, шины, марля

## 7. Литература

1. Конституция Российской Федерации (действующая редакция)
2. Семейный кодекс Российской Федерации (действующая редакция)
3. Уголовный кодекс Российской Федерации (последняя редакция)
4. Федеральные законы: «О статусе военнослужащего», «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., 1993 – 2007
5. Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 кл.: Учебник для общеобразовательных учреждений /Марков В., Латчук Н.В., Миронов С.К, и др. – М.: Дрофа, 2016.
6. Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 кл.: Учебник для общеобразовательных учреждений /Марков В., Латчук Н.В., Миронов С.К, и др. – М.: Дрофа, 2017.

7. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник. для сред. проф. образования. – М.: Академия, 2017.

Дополнительные источники:

1. Концепция национальной безопасности Российской Федерации /Вестник военной информации. – 2010 год. - № 2.
2. Смирнов АТ. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 10 класса общеобразовательных учреждений /А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В.А.Васнев / под редакцией А.Т. Смирнова – 8-е издание, переработанное – М., 2007.
3. Латчук В.Н. «Основы безопасности жизнедеятельности» 10 класс: Учебник. – М.: ООО «Дрофа», 2010.
4. 100 вопросов - 100 ответов о прохождении военной службы солдатами и сержантами по призыву и по контракту: Сборник. – М., 2006.
5. Армия государства Российского и защита Отечества /под ред. В.В. Смирнова. – М., 2005

Интернет-ресурсы:

1. Электронный ресурс <http://kuhta.clan.su/load/7-1-0-83> Основы военной службы, тематические материалы
2. Электронный ресурс [www.alleng.ru/d/saf/saf02.htm](http://www.alleng.ru/d/saf/saf02.htm) Школа выживания.