****

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС СПО по специальности 49.02.01 «Физическая культура»

Организация-разработчик:

ЧПОУ «Колледж современного образования имени Саида Афанди»

Одобрена на совместном заседании ПЦК

Протокол № 1-23/24 от «16» 08…2023 г.

Принята Педагогическим Советом

Протокол № 1-23/24 от «20» 07…2023 г.

Согласована с работодателем

Протокол № 1-23/24 от «19» 08…2023 г.

**1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины**

**Цели** освоения дисциплины: теоретическая подготовка студентов к осуществлению предстоящей профессиональной деятельности; подготовка студентов к упреждающим комплексным действиям по защите жизни, здоро­вья обучающихся и воспитанников от опасностей природного, техногенного и социального характера. Дисциплина направлена на базовую профессио­нальную подготовку студентов СПО.

**Задачи:**

*в области педагогической деятельности*

- формирование фундаментальных представлений об основах безопасно­сти жизнедеятельности, сущности опасных и чрезвычайных ситуаций, пора­жающих факторах;

- формирование у студентов необходимой теоретической базы, овладе­ние понятийным аппаратом и терминологией в области безопасности жизне­деятельности;

- формирование у студентов знаний о принципах, методах, средствах и системах обеспечения безопасности;

- проведение профессиональной ориентационной работы.

*в области культурно-просветительской деятельности*

- формирование общей культуры студентов;

- организация самостоятельной работы и внеурочной деятельности сту­дентов;

- воспитание у студентов мировоззрения и культуры безопасного мыш­ления, поведения и деятельности в различных условиях.

*в области научно-исследовательской деятельности*

- разработка современных педагогических технологий с учетом особен­ностей образовательного процесса;

- ознакомление с методами прогнозирования опасностей и проектирова­ния систем безопасности.

**Требования к результатам освоения дисциплины**

1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освое­ния дисциплины

- Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. (ОК3);

- Использовать информационно-коммуникационные технологии для совер­шенствования профессиональной деятельности. (ОК5);

- Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся. (ОК10).

2.В результате освоения дисциплины обучающиеся должны:

***знать:***

общие закономерности, признаки, причины и последствия опасностей, дви­жущие силы, механизмы и факторы развития опасностей, способы защиты от опасных ситуаций; основные понятия дисциплины; причины происшествий, несчастных случаев, травматизма и профессиональных заболеваний; основ­ные направления и методы по защите граждан от опасностей природного, техногенного и социального характера.

***уметь*:**

самостоятельно использовать источники для пополнения своих знаний; вы­являть признаки, причины и условия возникновения опасных ситуаций; оце­нивать вероятность возникновения потенциальной опасности для учащегося и принимать меры по её предупреждению в условиях образовательного уч­реждения; прогнозировать возникновение опасных или чрезвычайных ситуа­ций.

***владеть*:**

профессиональным языком данной предметной области знания; общими ме­тодами и принципами решения задач безопасности в собственных интересах, обучающихся и образовательного учреждения; простейшими методиками и навыками оценки допустимого риска.

**2. Структура и содержание учебной дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 117 часов, из них 31 часов отведено на самостоятельную работу студентов, 8 часов – на консультации, 78 часов – аудиторных занятий: 78 час лекционных и 78 часов практических занятий.

* 1. **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **117** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **70** |
| в том числе: |  |
| практические занятия | 36 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **34** |
| в том числе: |  |
| консультации | 8 |
| Индивидуальные задания | 10 |
| Внеаудиторная самостоятельная работа (составление конспектов, подготовка реферативных сообщений, ответы на вопросы) | 9 |
| **Итоговая аттестация в форме:** *дифференцированного зачета* |

* 1. **Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся,** **курсовая работа (проект)** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1.****Государственная система обеспечения безопасности населения** |  | **32** |  |
| **Тема 1.1.**Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций и природного, и техногенного характера. | **Содержание учебного материала** | 2 | 2 |
| Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защищенных сооружениях, эвакуации и др.). |
| **Практические занятия.**Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защищенных сооружениях, эвакуации и др.). |  |
| **Самостоятельная работа**Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций и природного и техногенного характера | 1 |
| **Тема 1.2.** Единая государственная системапредупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). | **Содержание учебного материала** | 2 | 2 |
| РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций. |
| **Практические занятия.** |  |
| **Самостоятельная работа**Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). | 2 |
| **Тема 1.3.** | **Содержание учебного материала** | 15 | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Гражданская оборона– составная часть обороноспособности страны. | Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной.Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения.Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях.Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после пребывания их в зонах заражения.Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначение.Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий. Правовые основы организации защиты населения РФ от чрезвычайных ситуаций мирного времени. |  |  |
| **Практические занятия.**Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях.Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. |  |
| **Самостоятельная работа**Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий. Правовые основы организации защиты населения РФ от чрезвычайных ситуаций мирного времени. | 4 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема 1.4.**Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. | **Содержание учебного материала** | 4 | 2 |
| МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Милиция в РФ – система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств. Служба скорой медицинской помощи. Другие государственные службы в области безопасности. |
| **Практические занятия.** |  |
| **Самостоятельная работа**Милиция в РФ – система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств | 2 |
| **Раздел 2. Основы медицинских** **знаний и здорового образа жизни.** |  | **23** |
| **Тема 2.1.**Основы медицинских знаний. | **Содержание учебного материала** | 6 | 2 |
| Социальная роль женщины в современном обществе. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, на него влияющие. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка.Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Вредные привычки и их влияние на здоровье.Профилактика вредных привычек и злоупотребления наркотическими веществами. Ранние половые связи и их последствия для здоровья. Инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика. |
| **Самостоятельная работа**Вредные привычки и их влияние на здоровье. | 4 |  |
| **Тема 2.2.**Основы здорового образа жизни | **Содержание учебного материала** | 4 | 2 |
| Здоровый образ жизни – необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня, труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья. Влияние двигательной активности на здоровья человека. Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровья человека. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| **Самостоятельная работа**Режим дня, труда и отдыха. | 3 |  |
| **Тема 2.3**.Правовые аспекты взаимоотношения полов. | **Содержание учебного материала** | 4 | 2 |
| Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи. Основы семейного права в РФ.Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка». Беременность и гигиена беременности. Уход за младенцем. |
| **Самостоятельная работа**Беременность и гигиена беременности. | 2 |  |
| **Раздел 3.**Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья. |  | **12** |
| **Тема 3.1.**Здоровья и здоровый образ жизни. | **Содержание учебного материала** | 2 | 2 |
| Здоровья и здоровый образ жизни. Факторы ЗОЖ. |
| **Самостоятельная работа** | 1 |  |
| Занятие физической культурой. Двигательная активность ребенка. |
| **Тема 3.2.**Вредные привычки и их профилактика. | **Содержание учебного материала** | 3 | 2 |
| Вредные привычки и их профилактика. Алкоголь, табачный дым и их влияние на состояние здоровья. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. |
| **Самостоятельная работа**Репродуктивная здоровья как составляющая часть здоровья человека и общества. | 2 |  |
| **Тема 3.3.** Первая медицинская помощь при травмах, ранениях и заболеваниях. | **Содержание учебного материала** Первая медицинская помощь при травмах, ранениях и заболеваниях. Первая медицинская помощь при травмах и ранениях. ПМП при остановке сердца. | 3 |  |
|  | **Практические занятия.**Первая медицинская помощь при травмах, ранениях и заболеваниях. Первая медицинская помощь при травмах и ранениях. ПМП при остановке сердца. |  |
| **Самостоятельная работа**Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. | 1 |
| **Раздел 4**Основы обороны государства и воинская обязанность. |  | **38** |
| **Тема 4.1.**История создания Вооруженных Сил России | **Содержание учебного материала** | 2 | 2 |
| Организация вооруженных сил Московского государства в 14 – 15 веках. Создание советских ВС, их структура и предназначение.ВС РФ, основные предпосылки проведения военной реформы. |
| **Самостоятельная работа**Военные реформы в России во второй половине 19 века. | 2 |  |
| **Тема 4.2.**Организационная структура Вооруженных Сил. | **Содержание учебного материала** | 4 | 2 |
| Виды ВС, рода ВС, рода войск. Сухопутные войска. Военно – Воздушные Силы. Военно- Морской Флот. Ракетные войска. Космические войска. Воздушно-десантные войска.Функции и задачи вооруженных сил России. |
| **Самостоятельная работа**ФСБРФ, Внутренние войска, железнодорожные войска их состав и предназначения. | 2 |  |
| **Тема 4.3.** Воинская обязанность. | **Содержание учебного материала** | 9 | 2 |
| Основные понятия о воинской обязанности. Обязательна и добровольная граждан к военной службе. Призыв на военную службу.Происхождение военной службы по контракту. |
| **Самостоятельная работа**Соблюдение норм международного гуманитарного права. | 4 |  |
| **Тема 4.4.** | **Содержание учебного материала** | 2 | 2 |
| Военнослужащий – защитник своего Отечества | Основные качества личности военнослужащего. Виды воинской деятельности.**Самостоятельная работа** |  |  |
| Уголовная ответственность за преступления против военной службы. | 2 |  |
| **Тема 4.5.**Как стать офицером Российской армии. | **Содержание учебного материала** | 1 | 2 |
| Правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования. |
| **Самостоятельная работа**Организация подготовки офицерских кадров. | 1 |  |
| **Тема 4.6.**Боевые традиции Вооруженных Сил России. | **Содержание учебного материала** | 2 | 2 |
| Патриотизм и верность воинскому долгу – основные качества защитника Отечества. |
| **Самостоятельная работа**Дни воинской славы России. | 1 |  |
| **Тема 4.7.**Символы воинской чести. | **Содержание учебного материала** | 1 | 2 |
| Боевое знамя воинской чести – символ воинской чести, доблести и славы. |
| **Самостоятельная работа**Ордена – почетные награды. | 2 |  |
| **Тема 4.8.**Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. | **Содержание учебного материала** | 2 | 2 |
| Приведения к военной присяге.Вручения Боевого знамени воинской части.Вручения личному составу вооружения и военной техники. Уволенные в запас. |
| **Самостоятельная работа**Проводы военнослужащих | 1 |  |
|  | **Всего ауд.:** | **78** |  |
|  |  **Всего сам.:** | **35** |  |
|  |  **Всего:** | **105** |  |

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**

**Основная литература**

1. Баранов Е. Ф. , Новиков В. К. , Сазонов В. Г. Основы безопасности жизнедеятельности на водном транспорте: учебное пособие для учащихся СПО [Электронный ресурс]. – М.: Альтаир, МГАВТ, 2022 -.243с.

2. Маслова, Л.Ф. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.Ф. Маслова. – Ставрополь, СтГАУ, 2022. – 88 с. –

3. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : Учеб. пособие для вузов / Под ред. проф. Л.А. Муравья. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2021.

4. Арустамов, Э.А. Основы безопасности жизнедеятельности/ учеб. пособие для студ. среднего проф. образования / Э.А. Арустамов, Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко, Г. В. Гуськов. - М.: ОИЦ Академия, 2022.

5. Белова, С. В. Безопасность жизнедеятельности / учеб. пособие для студ. среднего проф. образования / С. В. Белова. - М.: Высшая школа, 2021.

6. Микрюков, М.Ю. Безопасность жизнедеятельности / учеб. пособие для студ. среднего проф. образования/ М.Ю. Микрюков.- М.: ООО Издательство КноРус, 2021.

7. Смирнов, А.Т. Основы военной службы: учебное пособие / А.Т. Смирнов,– М.: Дрофа, 2022.

8. Сапронов, Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности : учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования / Ю.Г. Сапронов, А.Б. Сыса, В.В. Шах­базян. –– М. : Издательский центр Академия, 2021.

**Дополнительная литература**

1.Закон РФ «Об охране окружающей природной среды» от 19.12.91 г. (с последующими измен. и поправками).

2.Закон «О безопасности» от 05.03.92 г. № 2446-1. (с последующими измен. и поправками).

3.Закон «О пожарной безопасности». Введен 01.01.94 г. (с последующими измен. и поправками).

4.Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычай­ных ситуаций природного и техногенного характера» от 21.12.94 г. № 68-ФЗ. (с последующими измен. и поправками).

5.Федеральный закон «О гражданской обороне» от 12.02.98 г. № 28-ФЗ. (с последующими измен. и поправками).

6. Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» № 53-ФЗ. (с последующими измен. и поправками).

7. Федеральный закон «Об обороне» № 61-ФЗ. (с последующими измен. и поправками).

**Периодические издания**

1. Научно-практический и учебно-методический журнал «Безопасность жизнедеятельности».

2.Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности».

**Интернет-ресурсы**

1. http://redut-7.ru

2. http://Obi.ru

3. http://www.bezopasnost.edu66.ru

4. http://www.novtex.ru/bjd/ - «Безопасность жизнедеятельности». На сайте размещены указатели и аннотации статей с 2010 года.

5. http://www.safety.ru/ - «Безопасность труда в промышленности». Сайт ГУП «НТЦ Промышленная безопасность»

*Охрана труда*

*http://www.mintrud.ru/*- Министерство труда и социального развития Рос­сийской Федерации.

*http://www.gosnadzor.ru***/** - Федеральный горный и промышленный надзор Российской Федерации.

*http://www.gan.ru***/** - Федеральный надзор РФ по атомной и ядерной безопас­ности.

*http://www.fcgsen.ru***/** - Госсанэпидемнадзор Российской федерации.

*http://www.fss.ru/*- Фонд социального страхования Российской федерации.

*http://www.mchs.gov.ru***/** - МЧС Российской Федерации.

*http://www.emercom.gov.ru***/** - министерство РФ по делам гражданской обо­роны, чрезвычайным ситуациям.

*Охрана окружающей среды*

*http://www.mnr.gov.ru***/** - Министерство природных ресурсов Российской Федерации.

*http://www.mecom.ru/*- Федеральная служба по гидрометеорологии и мони­торингу окружающей среды (Росгидромет).

*http://uvipr.udmnet.ru/*- Управление водолесопользования и природных ре­сурсов Удмуртской Республики.

*http://minpriroda.ru***/** - Министерство природных ресурсов Удмуртской Рес­публики.

*http://www.priroda.ru***/** - Национальное информационное агентство «При­родные ресурсы» - каталог ссылок по природной и экологической тематике.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Кабинет безопасности жизнедеятельности и охраны труда:

* противогазы гп –7в и гп-5,
* ватно-марлевая повязка, войсковой прибор химической разведки,
* дозиметр дп-24,
* бытовой дозиметр гамма-излучения «белла»,
* аптечка индивидуальная (аи-2),
* комплекты плакатов:
* Действия населения при стихийных бедствиях
* Правила поведения в чс природного характера
* Первая медицинская помощь в ЧС
* Действия населения при авариях и катастрофах
* Правила поведения в чс техногенного характера
* Аварийно-спасательные и другие неотложные работы
* Защитные сооружения гражданской обороны
* РСЧС и ГО
* Современные обычные средства поражения,
* учебные СD-диски:
* Действия населения при стихийных бедствиях
* Действия населения в чс техногенного характера
* Нормативно-правовые документы по безопасности жизнедеятельности
* Современная го, ее структура и задачи,
* Обучающая программа на сd-диске «Основы безопасности жизнедеятельности».Учебно-наглядные пособия, плакаты: «Средства индивидуальной защиты», «Современные средства поражения», «Убежища ГО».

Электронный стрелковый тир (ИЛТ-110 «Кадет»):

* моноблок «Рубин»,
* лазерный пистолет Макарова,
* лазерный автомат Калашникова,
* акустическая система,
* проекционный экран,
* программное обеспечение (программа «НВП Пистолет», программа «НВП Автомат», обучающая 3D программа «Оружие России», программа «Курс стрельб «КС-2000»).

**4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины**

В результате изучения учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» обучающийся должен:

***знать/понимать***

* основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;
* потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;
* основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
* основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;
* порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;
* состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;
* основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;
* основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;
* требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника;
* предназначение, структуру и задачи РСЧС;
* предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;

***уметь***

* владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
* пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
* оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе.

***использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни****:*

* для ведения здорового образа жизни;
* оказания первой медицинской помощи;
* развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;
* вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **1** | **2** |
| **Умения:** |  |
| - грамотно действовать в ЧС природного, техногенного и военного характера; | тестирование, оценка решения ситуационных задач и выполнения внеаудиторной самостоятельной работы |
| - действовать при угрозе террористического акта и при захвате в качестве заложника. | тестирование, оценка решения ситуационных задач и выполнения внеаудиторной самостоятельной работы |
| **Знания:** |  |
| - опасные и чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера; | тестирование; устный опрос; оценка правильности выполнения внеаудиторной самостоятельной работы |
| - предназначение, структура и задачи РСЧС; | тестирование; устный опрос; оценка правильности выполнения внеаудиторной самостоятельной работы |
| - структура и задачи гражданской обороны; | тестирование; устный опрос; оценка правильности выполнения внеаудиторной самостоятельной работы |
| - современные средства поражения и их поражающие факторы; | тестирование; устный опрос; оценка правильности выполнения внеаудиторной самостоятельной работы |
| - организацию инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени; | тестирование; устный опрос |
| - организацию аварийно- спасательных и других неотложных работ в зонах ЧС; | тестирование; устный опрос |
| - правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника; | тестирование; устный опрос; оценка правильности выполнения внеаудиторной самостоятельной работы |
| - правовые основы организации защиты населения от ЧС мирного времени. | тестирование; устный опрос; оценка правильности выполнения внеаудиторной самостоятельной работы |