



Департамент образования Ямало-Ненецкого автономного округа  
 ГБОУ СПО ЯНАО «Муравленковский многопрофильный колледж»  
 Рабочая программа учебной дисциплины  
 050144 Дошкольное образование  
 О.00 Общеобразовательный цикл  
 ОДБ.09 Основы безопасности жизнедеятельности

**УТВЕРЖДАЮ:**  
 Зам директора по УМР  
*Е.Ю. Захарова* Е.Ю. Захарова  
 «30» *августа* 2013 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОДБ.09 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Версия 1.0**  
**Дата введения: 01.09.2013 г.**

**СОГЛАСОВАНО:**  
 Председатель П(Ц)К  
*Е.С. Рожина* Е.С. Рожина  
 30 августа 2013 г.

Муравленко, 2013

	Должность	Фамилия / Подпись	Дата
Разработал	преподаватель	Левина Г.В. <i>Г.В. Левина</i>	30.08.2013г.
Провел экспертизу	старший методист	Иванова Т.Н. <i>Т.Н. Иванова</i>	30.08.2013г.
<b>Версия: 1.0</b>	Без подписи документ действителен 8 часов после распечатки. Дата и время распечатки: 30.08.2013, 14:53		КЭ: _____ Стр. 1 из 11

165



## СОДЕРЖАНИЕ

	<b>стр.</b>
<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	3
<b>2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН</b>	5
<b>3. СОДЕРЖАНИЕ</b>	6
<b>4. ЛИТЕРАТУРА</b>	9
<b>5. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ</b>	11



## 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая учебная программа разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта специальности и Примерной программы учебной дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности, одобренной ФГУ Федеральный институт развития образования 10.04.2008 года.

Рабочая учебная программа дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности предназначена для реализации требований к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников специальности 050144 Дошкольное образование отделения подготовки специалистов среднего звена, укрупненной группы 050000 Образование и педагогические науки.

Дисциплина Основы безопасности жизнедеятельности базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных студентами в школе при изучении предметов биологии, химии, истории, физической культуры.

Цель рабочей учебной программы заключается:

- в формировании знаний, умений и навыков по защите жизни и здоровья в условиях чрезвычайных ситуаций;
- в овладении активной жизненной позицией в отношении здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- в реализации через дисциплину Основы безопасности жизнедеятельности задач экологического образования и воспитания.

**Задачи курса:**

- в освоении знаний 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; об обязанностях граждан по защите государства;
- в воспитании ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни; чувства уважения к героическому наследию России и ее государственной символике, патриотизма и долга по защите Отечества;
- в развитии черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях; бдительности по предотвращению актов терроризма; потребности ведения здорового образа жизни;
- в овладении умениями оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.

В результате освоения программы студент должен

**знать:**

- *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;

– 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;

**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 соответствующие службы экстренной помощи.

Рабочая учебная программа содержит региональный компонент, который представлен темой Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и военного характера, где особое внимание уделяется обучению обучающихся способам защиты и действиям при чрезвычайных ситуациях в условиях снежных заносов и низких температур.

Основными содержательными модулями программы являются:

– обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья;

– государственная система обеспечения безопасности населения;

– основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

Таким образом, рабочая учебная программа формирует у студентов системы знаний, умений, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций:

– самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность в сфере безопасной жизнедеятельности;

– оценивать и корректировать свое поведение в окружающей среде на основе выполнения экологических требований, участвуя в проектной деятельности, учебно-исследовательской работе;

– отстаивать свою гражданскую позицию, осознанно осуществлять выбор пути продолжения образования или будущей профессии.

Весь курс рассчитан на 105 часов, из них 64 часа – аудиторных занятий, 6 часов – практических занятий, 35 часов – самостоятельной работы.

Итоговый контроль проводится в форме дифференцированного зачета.

**2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Максим. нагрузка студентов, час	Количество аудиторных часов при очной форме обучения				Самост. работа студентов час
			всего	аудиторных	лабораторных	практических	
<b>Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>		<b>42</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	-	<b>4</b>	<b>14</b>
1.	Тема 1.1 Здоровье и здоровый образ жизни	12	8	8	-	-	4
2.	Тема 1.2 Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика	8	4	4	-	-	4
3.	Тема 1.3 Первая медицинская помощь при травмах и ранениях	22	16	12	-	4	6
<b>Раздел 2 Государственная система обеспечения безопасности населения</b>		<b>35</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	-	<b>2</b>	<b>12</b>
4.	Тема 2.1 Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)	14	10	10	-	-	4
5.	Тема 2.2 Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны	21	13	11	-	2	8
<b>Раздел 3 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>		<b>28</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	-	-	<b>9</b>
6.	Тема 3.1 Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.	8	6	6	-	-	2
7.	Тема 3.2 Ранние половые связи и их последствия для здоровья.	10	6	6	-	-	4
8.	Тема 3.3 Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья.	6	4	4	-	-	2
9.	Тема 3.4 Брак и семья.	4	3	3	-	-	1
<b>ВСЕГО:</b>		<b>105</b>	<b>70</b>	<b>64</b>	-	<b>6</b>	<b>35</b>

### 3 СОДЕРЖАНИЕ

#### Раздел I Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья

##### Тема 1.1 Здоровье и здоровый образ жизни

Введение. Общие понятия о здоровье. Здоровье и здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья. Факторы, способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой.

Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика. Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности. Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье. Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.

Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Влияние окружающей среды на здоровье человека

##### Тема 1.2 Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика

Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Иммуитет, профилактика иммунитета.

##### Тема 1.3 Первая медицинская помощь при травмах и ранениях

Краткая характеристика ранений, их видов и первая помощь при них. Повязка, перевязки, способы их наложения на разных участках тела. Краткая характеристика кровотечений, их виды и первая помощь при них. Общая характеристика повреждений внутренних органов и первая медицинская помощь при них. Краткая характеристика ушибов, вывихов, растяжений связок, и первой медицинской помощи при них. Краткая характеристика переломов костей, первая помощь при них. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте. Первая медицинская помощь при остановке сердца.

**Практическая работа №1** Правила наложения повязок

**Практическая работа №2** Правила реанимационных мероприятий при остановке сердца.

#### Раздел 2 Государственная система обеспечения безопасности населения

##### Тема 2.1 Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций. 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 Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.

Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. 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 защитных сооружениях, эвакуация и др.).

**Региональный компонент.** Действия при чрезвычайных ситуациях в условиях снежных заносов и низких температур.

### **Тема 2.2 Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны**

Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения. 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 гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначение.

**Практическая работа №3** Одевание противогаза, средств защиты органов дыхания и средств защиты кожи.

### **Раздел 3 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

#### **Тема 3.1 Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества**

Индивидуальное здоровье человека, его физическая и духовная сущность. Репродуктивное здоровье как общая составляющая здоровья человека и общества. Влияние окружающей среды на здоровье человека

Социально-демографические процессы в России и безопасность государства. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка. Особенности физического развития человека; особенности психического развития человека; развитие и укрепление чувства зрелости, развитие волевых качеств. Социальное развитие человека и его взаимоотношения с окружающими людьми. Формирование личности человека, значение и роль его взаимоотношений со взрослыми, родителями, сверстниками. Взаимоотношения человека и общества. Ответственность несовершеннолетних. Правила личной гигиены и здоровье человека.

**Самостоятельная работа.** Здоровье физическое и духовное. Основные составляющие здоровья: наследственность, среда обитания и образ жизни. Умение преодолевать стресс и решать эмоциональные проблемы. Профилактика переутомления, личная гигиена, гигиена одежды

### **Тема 3.2 Ранние половые связи и их последствия для здоровья**

Ранние половые связи и их последствия для здоровья. Инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика. Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе. СПИД - угроза здоровью личности и общества. Профилактика инфекций, передаваемых половым путем и ВИЧ-инфекции.

**Самостоятельная работа.** Последствия на здоровье ранних половых связей.

### **Тема 3.3 Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья**

Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня, труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья. Профилактика переутомления. Двигательная активность и закаливание организма - необходимые условия сохранения и укрепления здоровья.

**Самостоятельная работа.** Роль питания в сохранении здоровья человека. Роль здорового образа жизни в формировании у обучаемых современного уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности.

### **Тема 3.4 Брак и семья**

Правовые аспекты взаимоотношений полов. Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи. Основы семейного права в РФ. Брак и семья, основные понятия и определения. Семья и здоровый образ жизни, основные функции семьи. Личные права и обязанности супругов. Права и обязанности родителей.

**Самостоятельная работа.** Уважение личности и личного мнения собеседника, умение ценить решение другого. Дружеские отношения, симпатия, любовь, близость. Проявления дружбы и любви, умение выражать друг другу искреннюю признательность, быть предупредительным, оказывать друг другу знаки внимания. Знакомство. Брак. Супружеская верность.



#### 4 ЛИТЕРАТУРА

##### Основная:

1. Белов, Б.Е. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) [Текст]: учебник для студентов СПО / Б.Е. Белов. – М.: Высшая школа, 2001.
2. Арустамов, Э.А. Безопасность жизнедеятельности [Текст]: Учебник для студентов средних учебных заведений / Э.А. Арустамов. – Изд. 2-е, стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2010.
3. Латчук, В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности [Текст]: учебник для общеобразоват. учреждений / В.В. Марков, В.Н. Латчук, С.К. Миронов. – 10 кл. – 5-е изд., стер. – М.: Дрофа, 2005.
4. Латчук, В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности [Текст]: учебник для общеобразоват. учреждений / В.В. Марков, В.Н. Латчук, С.К. Миронов. – 11 кл. – 5-е изд., стер. – М.: Дрофа, 2005.

##### Нормативная:

- 1 Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных федеральными конституционными законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ) // СЗ РФ. – 2009. – № 4. – Ст. 445.
- 2 Гражданский кодекс РФ (Ч. 1) (утвержден Федеральным законом от 30.11.94 № 51-ФЗ (в ред. от 11.02.2013, с изм. и доп. от 01.03.2013) // СЗ РФ. – 1994. - № 32 (Ч. 1). - Ст. 3301.
- 3 Семейный кодекс Российской Федерации (утвержден Федеральным законом от 29.12.1995 № 223-ФЗ) (в ред. от 12.11.2012) // СЗ РФ. - 1996. - № 1. - Ст. 16.
- 4 Уголовный кодекс Российской Федерации (утвержден Федеральным законом от 13.06.1996 № 63-ФЗ) (в ред. от 07.12.2011; с изм. и доп., вступающими в силу с 05.04.2013) // СЗ РФ. - 1996. - № 25. - Ст. 2954.
- 5 Федеральный закон от 28.03.1998 № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» (в ред. от 04.03.2013, с изм. от 21.03.1013) // СЗ РФ. - 1998. - № 13. - Ст. 1475.
- 6 Федеральный закон от 21.12.1994 № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (в ред. от 11.02.2013) // СЗ РФ. - 1994. - № 35. - Ст. 3648.
- 7 Федеральный закон от 25.07.2002 № 113-ФЗ «Об альтернативной гражданской службе» (в ред. от 30.11.2011) // СЗ РФ. - 2002. - № 30. - Ст. 3030.
- 8 Федеральный закон от 31.05.1996 № 61-ФЗ «Об обороне» (в ред. от 05.04.2013) // СЗ РФ. - 1996. - № 23. - Ст. 2750.

##### Дополнительная:

1. Богоявленский, И.Ф. Основы безопасности жизнедеятельности [Текст]: учебник для учащихся 10 классов общеобразоват. учреждений. – Изд. 2-е, испр. и перераб. – М.: АСТ, 1999.

2. Богдавленский, И.Ф. Основы безопасности жизнедеятельности [Текст]: учебник для учащихся 11 классов общеобразоват. учреждений / И.Ф. Богдавленский. – М.: АСТ, 1999.
3. Смирнов, А.Т. Основы военной службы [Текст]: учеб. пособие / А.Т. Смирнов, В.А. Васнев. – М.: Издательский дом «Дрофа», 2003.
4. Смирнов, А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности [Текст]: учебник для учащихся 10 класса общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев. – М.: Просвещение, 2002.
5. Смирнов, А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности [Текст]: учебник для учащихся 11 класса общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев. – М.: Просвещение, 2002.
6. Смирнов, А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст]: учебник для 10–11 классов / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, П.В. Ижевский. – М.: Просвещение, 2002.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт МЧС РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.mchs.gov.ru](http://www.mchs.gov.ru).
2. Сайт МВД РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.mvd.ru](http://www.mvd.ru).
3. Сайт Минобороны [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.mil.ru](http://www.mil.ru).
4. Сайт ФСБ РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.fsb.ru](http://www.fsb.ru).
5. Академик. Словари и энциклопедии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.dic.academic.ru](http://www.dic.academic.ru).
6. Электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.booksgid.com](http://www.booksgid.com) (Boo Gid.).
7. Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.globalteka.ru/index.html](http://www.globalteka.ru/index.html).
8. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru).
9. Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru).
10. Российский образовательный портал. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.school.edu.ru/default.asp](http://www.school.edu.ru/default.asp).
11. Проект «ПОБЕДИТЕЛИ: Солдаты Великой войны»). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.pobediteli.ru](http://www.pobediteli.ru)
12. Музей Военно-Воздушных Сил [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.monino.ru](http://www.monino.ru).
13. Государственные символы России. История и реальность [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.simvolika.rsl.ru](http://www.simvolika.rsl.ru).
14. Военная литература [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.militera.lib.ru](http://www.militera.lib.ru).

