**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Основная программа учебная дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» разработана на основе Федерального государственного общеобразовательного стандарта (далее ФГОС) профессии среднего профессионального образования (далее СПО) **по специальности 210801 «Почтовая связь».**

**Организация-разработчик**: ОГБПОУ «Костромской колледж бытового сервиса».

Разработчик: Костенко Вячеслав Леонидович, преподаватель- организатор

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Стр.** |
| **1.** | **Паспорт основной программы учебной дисциплины** | **4** |
| **2.** | **Структура и содержание учебной дисциплины** | **6** |
| **3.** | **Условия реализации основной программы учебной дисциплины** | **10** |
| **4.** | **Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины** | **12** |

1. **ПАСПОРТ ОСНОВНОЙ ПРОГРАММЫ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**1.1.Область применения программы:**

Основная программа учебной дисциплины является частью примерной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 210801 «Почтовая связь»**.**

**1.2.Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Профессиональный цикл

**1.3. Цель и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

**уметь:**

- организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;

- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;

- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;

- применять первичные средства пожаротушения;

- ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;

- применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;

- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;

- оказывать первую помощь пострадавшим;

**знать:**

- 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;

- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;

- основы военной службы и обороны государства;

- задачи и основные мероприятия гражданской обороны; способы защиты населения от оружия массового поражения;

- меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;

- организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;

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

- область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;

- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка обучающихся **105** часов, в т.ч:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 70 часов;

- самостоятельной работы студента – 35 часов.

**2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1.Объём учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объём часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка ( всего )** | **105** |
| **Обязательная аудиторная нагрузка ( всего )** | **70** |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **35** |
| **Итоговая аттестация в форме дифференцированного**  **зачёта** |  |

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

**«Основы безопасности жизнедеятельности»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы** | | **Объём часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | | **3** | **4** |
| **Раздел 1 «Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях»** | | | **46** |  |
| **Тема «Правила безопасного поведения в условиях вынужденного автономного существования»** | **1** | Общая характеристика опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера. | 7 | 2 |
| **2** | Классификация ЧС. |
| **3** | Чрезвычайные ситуации Костромской области |
| **4** | Общая характеристика опасностей и ЧС, характерных для Костромской области. |
| **5** | Основные причины вынужденного автономного существования. |
| **6** | Первоочередные действия потерпевших бедствие |
| **7** | Автономное существование человека в условиях природной среды |
| **Тема «Правила безопасного поведения в ситуациях криминогенного характера»** | **1** | Правила поведения на улице, в общественных местах. | 2 | 2 |
| **2** | Правила безопасного поведения на транспорте |
| **Тема «Уголовная ответственность несовершеннолетних»** | **1** | Понятие преступления. | 4 | 2 |
| **2** | Особенности уголовной ответственности несовершеннолетних |
| **3** | Уголовная ответственность за ряд преступлений |
| **4** | Меры принудительного воспитательного характера, применяемые к несовершеннолетним |
| **Тема «Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»** | **1** | Правила поведения при землетрясении, обвалах, сходе лавин, оползнях, селях. | 3 | 2 |
| **2** | Правила поведения при возникновении урагана, бури, смерча. Правила поведения при наводнении. |
| **3** | Правила поведения при пожаре, в зонах химического и радиоактивного заражения |
| **Тема «Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)** | **1** | Предназначение и задачи РСЧС по защите населения от чрезвычайных ситуаций | 3 | 2 |
| **2** | Структура РСЧС |
| **3** | Права и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций |
| **Тема «Законодательство и нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства»** | **1** | Федеральные законы РФ «О защите населения и территории от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О безопасности» | 2 | 2 |
| **2** | Федеральные законы «О пожарной безопасности», «О безопасности дорожного движения», «Об обороне», «О гражданской обороне» |
| **Тема «Гражданская оборона как система мер по защите населения в военное время»** | **1** | Предназначение и задачи гражданской обороны. | 4 | 2 |
| **2** | Структура и органы управления гражданской обороны. |
| **3** | Организация защиты учащихся учебных заведений от чрезвычайных ситуаций в мирное и военное время. |
| **4** | Практическая тренировка в действиях при чрезвычайных ситуациях. | 3 |
| **Тема «Современные средства поражения и их поражающие факторы»** | **1** | Ядерное оружие и его боевые свойства | 4 | 2 |
| **2** | Химическое оружие |
| **3** | Бактериологическое (биологическое) оружие |
| **4** | Современные обычные средства поражения |
| **Тема «Основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны по защите населения в мирное и военное время»** | **1** | Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени | 6 | 2 |
| **2** | Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций |
| **3** | Средства коллективной защиты |
| **4** | Средства индивидуальной защиты | 3 |
| **5** | Аптечка индивидуальная АИ |
| **6** | Организация и ведение аварийно-спасательных и неотложных работ в зонах чрезвычайных ситуаций | 2 |
| **Тема «Правила дорожного движения»** | **1** | Основные положения ПДД. | 4 | 2 |
| **2** | Обязанности пешехода. Ответственность пешехода. |
| **3** | Сигналы регулировщика |
| **4** | Правила перехода перекрестков. Движение по дорогам. |
| **Тема «Основы противопожарной безопасности»** | **1** | Противопожарная безопасность. Основные положения. | 4 | 3 |
| **2** | Требования противопожарной безопасности в учебном заведении. |
| **3** | Практическая тренировка в действиях при возникновении пожара. |
| **4** | Первичные средства пожаротушения. Пути и способы эвакуации учащихся при пожаре. |
| **Раздел 2 «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»** | | | **24** |  |
| **Тема «Основы медицинских знаний»** | **1** | Сохранение и укрепление здоровья - важное условие достижения высокого уровня жизни | 4 | 2 |
| **2** | Индивидуальное здоровье человека |
| **3** | Основные инфекционные заболевания. |
| **4** | Профилактика инфекционных заболеваний |
| **Тема «основы здорового образа жизни»** | **1** | Здоровый образ жизни. | 8 | 2 |
| **2** | Составляющие здорового образа жизни |
| **3** | Значение двигательной активности для здоровья человека |
| **4** | Закаливание организма |
| **5** | Вредные привычки и их влияние на здоровье |
| **6** | Табакокурение и его последствия |
| **7** | Алкоголизм и его влияние на здоровье |
| **8** | Наркотики. Наркомания и токсикомания. Их последствия |
| **Тема «Правила оказания первой медицинской помощи»** | **1** | Кровотечения. Виды кровотечений | 12 | 3 |
| **2** | Первая медицинская помощь при кровотечениях |
| **3** | Раны, классификация ран |
| **4** | Первая медицинская помощь при ранениях |
| **5** | Травмы опорно-двигательного аппарата |
| **6** | Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата |
| **7** | Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме и травме позвоночника |
| **8** | Первая медицинская помощь при травме груди |
| **9** | Первая медицинская помощь при травме живота и области таза |
| **10** | Первая медицинская помощь при травматическом шоке |
| **11** | Экстренная реанимационная помощь |
| **12** | Первая помощь при травматическом шоке |
| **Самостоятельная работа студентов** |  | Самостоятельная работа. Сбор и изучение дополнительной информации по темам. Подготовка сообщений (рефератов) по темам обучения, тренировка в выполнении нормативов по ЗОМП | 35 | 2 |
| **Итоговое занятие** |  | Дифференцированный зачёт |  |  |
| **ИТОГО:** |  |  | **70/35** |  |

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОСНОВНОЙ**

**ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

* Наличие учебного кабинета «Безопасность жизнедеятельности».
* Наличие стрелкового тира
* Посадочные места по количеству обучающихся.
* Рабочее место преподавателя.
* Наличие технических средств обучения ( телевизор, видео, DVD.
* Наличие плакатов, схем, таблиц, учебных фильмов по темам обучения.

**3.2. Информационное обеспечение обучения.**

Основные источники:

* Конституция Российской Федерации – М. «Омега», 2006 г.
* Федеральные законы «О гражданской обороне», «О защите населения и территории от ЧС природного и техногенного характера», «О безопасности», «О воинской обязанности и военной службе», «Об обороне», «О пожарной безопасности».
* « Арустамов Э.А. «Безопасность жизнедеятельности», СПО – учебник - М. «Академия», 2010 г.
* Латчук В.Н. «Основы безопасности жизнедеятельности 10 класс» учебник - М. «Дрофа», 2006 г.
* Латчук В.Н. «Основы безопасности жизнедеятельности 11 класс» учебник - М. «Дрофа», 2009 г.
* Смирнов А.Т. «Безопасность жизнедеятельности» СПО учебное пособие – М. «Дрофа», 2009 г. (в электронном варианте )
* Смирнов А.Т. «Основы военной службы» учебное пособие - М. «Дрофа», 2009 г. ( в электронном варианте )
* Хван Т.А. «Основы безопасности жизнедеятельности» СПО, учебное пособие - Ростов – на - Дону, «Феникс», 2006 г.

Дополнительные источники:

* Семейный кодекс Российской Федерации по состоянию на 10. 2010 – М. ООО «Проспект», 2010 г.
* Уголовный кодекс РФ по состоянию на 02. 2011 – М. «Омега», 2011 г.
* Правила дорожного движения РФ по состоянию на 2010 г. – М. «Астель», 2009 г.
* Айзман Р.А. «Основы безопасности жизнедеятельности и первой медицинской помощи» , учебное пособие - Новосибирск, университетское издательство НГПУ, 2004 г. (в электронном варианте)
* Смирнов А.Т. «ОБЖ поурочные планы 10 класс» пособие для преподавателей - Волгоград, «Учитель» , 2006 г.
* Смирнов А.Т. «ОБЖ поурочные планы 11 класс» пособие для преподавателей, Вологда, «Учитель» , 2007 г.

Интернет – ресурсы:

* <http://sites.google.com/site/skolazizniru/home/komputernaa-i-informacionnaa-bezopasnost/osnovy-bezopasnosti-ziznedeatelnosti-v-skole/poleznye-ssylki-dla-prepodavatelej-obz-1> -Полезные ссылки для преподавателей ОБЖ;
* <http://www.bezopasnost.edu66.ru/> - «Безопасность, образование, человек» информационный портал ОБЖ и БЖД;
* <http://www.alleng.ru/d/saf/saf13.htm> - «Безопасность жизнедеятельности». Учебник. Под ред. Э.А. Арустамова, 2006 г.;
* <http://lpmaps.com/> - БЖД, безопасность жизнедеятельности, обж, лекции по бжд

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований, написания ими рефератов.

|  |  |
| --- | --- |
| Результаты обучения  (Освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля  и оценки результатов обучения |
| **Умения:** |  |
| Организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций | Фронтальная беседа  Тест |
| предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту | Фронтальная беседа |
| использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения | Выполнение нормативов ЗОМП |
| применять первичные средства пожаротушения | Тренировка в пользованиями первичными средствами пожаротушения |
| ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности | Тестовая работа |
| применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью | Практические занятия во время сборов по ОВС |
| владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы | Фронтальная беседа |
| оказывать первую помощь пострадавшим | Практические занятия по овладению способами оказания 1 медицинской помощи |
| **Знания:** |  |
| 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 | Фронтальная беседа |
| основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации | Фронтальная беседа |
| основы военной службы и обороны государства | Контрольная работа |
| задачи и основные мероприятия гражданской обороны; способы защиты населения от оружия массового поражения | Контрольная работа |
| меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах | Фронтальная беседа,  Тест, практическая тренировка . |
| организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке | Фронтальная беседа  Тест |
| основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО | Фронтальная беседа, самостоятельная работа |
| область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы | Фронтальная беседа, тестовая работа |
| порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим | Фронтальная беседа, практическая тренировка |