

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Основы безопасности  
жизнедеятельности**

2011 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС)  
профессиям начального профессионального образования по профессии «Парикмахер»,  
Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего  
(полного) общего образования 2004г по предмету «Основы безопасности  
жизнедеятельности» и примерной программы учебной дисциплины «Основы  
безопасности жизнедеятельности» для профессий начального профессионального  
образования (Мишин Б.И., 2008 г.)

Организация-разработчик: государственное образовательное автономное учреждение  
начального профессионального образования профессиональное училище №19

Разработчики:

Сиротин Алексей Владимирович, преподаватель ОБЖ

Рассмотрена методическим объединением преподавателей общеобразовательных  
дисциплин ГО АУ НПО ЯО ПУ №19 и рекомендована к использованию в учебном  
процессе.

Протокол №\_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_20 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	8
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	9

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Основы безопасности жизнедеятельности

**1.1. Область применения рабочей программы**  
РАБОЧАЯ программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования 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 на основе примерная программа учебной дисциплины «**ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**», автор: Мишин Б.И., кандидат педагогических наук, доцент

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС профессии НПО «Парикмахер».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в учреждениях, осуществляющих общеобразовательную подготовку.

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

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- владеть навыками в области гражданской обороны;
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- оценивать уровень своей подготовки 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;
- обращения в случае необходимости в службы экстренной помощи.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся 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;
- основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;
- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;
- порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;
- 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 подготовки призывника;
- предназначение, структуру и задачи РСЧС;
- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 91 час, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 70 часов, в том числе учебные сборы «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» – 30 часов ;

самостоятельной работы обучающегося 21 час

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Технический профиль
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>91</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>70</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>30</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>21</i>
в том числе: написание реферата подготовка сообщений проработка конспектов лекций составление таблиц, схем по темам учебной программы	
<i>Итоговая аттестация по дисциплине по результатам тематических зачетов</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины **Основы безопасности жизнедеятельности**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	5
		47	
<b>1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>	<p><b><u>Содержание учебного материала</u></b></p> <p>Здоровый образ жизни как основа личного здоровья и безопасной жизнедеятельности. Факторы, влияющие на укрепление здоровья. Факторы, разрушающие здоровье..</p> <p>Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика.</p> <p>Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности.</p> <p>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.</p> <p>Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.</p> <p>Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.</p> <p>Первая медицинская помощь при тепловых и солнечных ударах, поражениях электрическим током, переломах, кровотечениях; навыки проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.</p>	5	2
	<b><u>Практическая работа №1</u></b> Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика.	2	2
	<b><u>Практическая работа № 2</u></b> Инфекционные заболевания – дизентерия, инфекционный гепатит ботулизм, грипп, пищевые токсикоинфекции, дифтерия.		
	<b><u>Самостоятельная работа</u></b> обучающихся по подготовке сообщений, проработке конспектов, составлению таблиц, схем	2	
<b>2. Государственная система обеспечения безопасности</b>	<p><b><u>Содержание учебного материала</u></b></p> <p>Основные положения Концепции национальной безопасности Российской Федерации.</p> <p>Чрезвычайные ситуации природного (метеорологические, геологические, гидрологические, биологические), техногенного (аварии на транспорте и объектах экономики, радиационное и химическое загрязнение местности) и социального (терроризм, во-</p>	14	2

<b>населения.</b>	<p>оруженные конфликты) характера.</p> <p>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.</p> <p>Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (РСЧС).</p> <p>Гражданская оборона, ее предназначение и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий.</p> <p>Правила безопасного поведения человека при угрозе террористического акта и захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.</p> <p>Государственные службы по охране здоровья и обеспечения безопасности населения. Зачет</p>		
	<b><u>Практическая работа №3</u></b> Поведение в условиях автономного существования	6	2
	<b><u>Практическая работа № 4-5</u></b> Правила эвакуации . Ориентирование		
	<b><u>Практическая работа № 6</u></b> Правила поведения в ситуациях криминального характера		
	<b><u>Практическая работа №7-8</u></b> Коллективные и индивидуальные средства защиты.		
<b><u>Самостоятельная работа</u></b> обучающихся по подготовке сообщений, проработке конспектов, составлению таблиц, схем	3	2	
<b>3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	<p><b><u>Содержание учебного материала</u></b></p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Здоровый образ жизни – необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня,</p>	11	2



	<p>труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья.</p> <p>Влияние двигательной активности на здоровье человека.</p> <p>Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровье человека.</p> <p>Правовые аспекты взаимоотношения полов. Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи. Основы семейного права в Российской Федерации. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка». Беременность и гигиена беременности. Уход за младенцем.</p> <p>Зачет</p>		
	<p><b><u>Практическая работа №9-10</u></b> Деловая игра Военнослужащий – защитник своего Отечества игра Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи. Беременность и гигиена беременности. Уход за младенцем.</p>	2	2
	<p><b><u>Самостоятельная работа</u></b> обучающихся по написанию реферата, проработке конспектов, презентаций.</p>	2	

## 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины **Основы безопасности жизнедеятельности** **УЧЕБНЫЕ СБОРЫ**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	5
		<b>60</b>	
<b>Тема № 1 Основы здорового образа жизни</b>	<b><u>Содержание учебного материала</u></b> Правила личной гигиены и здоровья. Нравственность и здоровье. Семья в современном обществе.	2	2
<b>Тема № 2 Правила оказания первой помощи</b>	<b><u>Содержание учебного материала</u></b> Помощь при сердечной недостаточности. Первая помощь при ранениях и при травмах. Экстренная реанимационная помощь при остановке сердца, дыхания. Травматический шок и его профилактика Пульс и артериальное давление. Признаки жизни, признаки смерти.	7	2
	<b><u>Практическая работа №1-2</u></b> Помощь при сердечной недостаточности.		
	<b><u>Практическая работа №3-4</u></b> Первая помощь при ранениях.		
	<b><u>Практическая работа №5-6</u></b> Первая помощь при травмах.	15	2
	<b><u>Практическая работа №7-8</u></b> Первая помощь при ушибах.		
	<b><u>Практическая работа №9</u></b> Экстренная реанимационная помощь при остановке сердца, дыхания.		
	<b><u>Практическая работа №10-11</u></b> Травматический шок и его профилактика.		
	<b><u>Практическая работа №12-13</u></b> Первая помощь при переломах.		
	<b><u>Практическая работа №14-15</u></b> Пульс и артериальное давление.		
	<b><u>Самостоятельная работа</u></b> Доклад. Сообщения. Тренировки.	9	

<b>Тема № 3 Огневая и физическая подготовка</b>	<b><u>Содержание учебного материала</u></b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	Правила стрельбы, подготовка при стрельбе.		
	<b><u>Практическая работа №16</u></b> Правила стрельбы, подготовка при стрельбе.		
	<b><u>Практическая работа №17-18</u></b> Стрельба из п/в лежа с упора, упражнение на пресс.	<b>5</b>	
	<b><u>Практическая работа №19-20</u></b> Стрельба из п/в стоя, упражнение на отжимание.		
	<b><u>Самостоятельная работа</u></b> Сообщения. Тренировочные упражнения	<b>6</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета Основ безопасности жизнедеятельности

Комплект схем и плакатов по темам учебной дисциплины

Средства индивидуальной защиты от поражающих факторов ОМП

Средства оказания медицинской помощи

Пневматическое оружие для обучения первичным навыкам стрельбы, тир.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

**Основные источники:** Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 10 кл. Под ред. Воробьева Ю.Л. – М., 2005.

Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 11 кл. Под ред. Воробьева Ю.Л. – М., 2005.

Топоров И.К. Основы безопасности жизнедеятельности. Методические рекомендации. 10—11 кл. – М., 2005.

Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. 10—11 кл. – М., 2003.

Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: учеб. для учащихся 10 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, В.А.Васнев; под ред. А.Т.Смирнова. — 8-е изд., перераб. – М., 2007.

Армия государства Российского и защита Отечества / Под ред. В.В.Смирнова. – М., 2004.

**Дополнительные источники:** Федеральные законы «О статусе военнослужащих», «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.

Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Методические рекомендации. 10 кл. – М., 2003.

Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: тестовый контроль знаний старшеклассников: 10—11 кл. / А.Т.Смирнов, М.В.Маслов; под ред. А.Т.Смирнова. – М., 2002.

Большой энциклопедический словарь. – М., 1997.

Васнев В.А. Основы подготовки к военной службе: Кн. для учителя / В.А.Васнев, С.А.Чиненный. — М., 2002.

Военная доктрина Российской Федерации // Вестник военной информации. – 2000. – № 5.

Дуров В.А. Русские награды XVIII — начала XX в. / В.А.Дуров. – 2-е изд., доп. – М., 2003.

Конституция Российской Федерации (действующая редакция).

Концепция национальной безопасности Российской Федерации // Вестник военной информации. – 2000. – № 2.

Лях В.И. Физическая культура: Учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. — М., 2006—2007.

Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов]; под ред. А.Т.Смирнова. — М., 2007.

Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. — М., 2000.

Семейный кодекс Российской Федерации (действующая редакция).

Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, П.В.Ижевский; под общ. ред. А.Т.Смирнова. — 6-е изд. — М., 2006.

Уголовный кодекс Российской Федерации (последняя редакция).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оцен- ки результатов обучения</b>
<p>владение способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;</p> <p>владение навыками в области гражданской обороны;</p> <p>пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;</p> <p>оценка уровня своей подготовки и в осознанное самоопределение по отношению к военной службе;</p> <p><b>использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для:</b></p> <p>ведения здорового образа жизни;</p> <p>оказания первой медицинской помощи;</p> <p>развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;</p> <p>обращения в случае необходимости в службы экстренной помощи.</p> <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся <b>должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на не-</li></ul>	<p><i>Практические занятия</i></p> <p><i>Зачетные занятия</i></p> <p><i>Практические занятия</i> <i>Теоретические зачеты</i></p>

<p>го;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;</li> <li>• основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;</li> <li>• основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;</li> <li>• состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;</li> <li>• порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;</li> <li>• основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;</li> <li>• основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;</li> <li>• требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовки призывника;</li> <li>• предназначение, структуру и задачи РСЧС;</li> <li>• предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;</li> </ul> <p><i>перечисляются все знания и умения, указанные в п.4. паспорта примерной программы</i></p>	<p><i>Теоретические зачеты, Самостоятельные работы Рефераты, схемы, таблицы</i></p>
--	---

**Разработчик:**

ГОАУ НПО ЯО ПУ №19 преподаватель дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» Сиротин А.В.

**Эксперты:**

ГОАУ НПО ЯО ПУ №19 заместитель директора по теоретическому обучению Гурова Т.Я..