

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН  
ГБПОУ РД «Профессионально - педагогический колледж имени М.М.Меджидова»  
г.Избербаш

Утверждаю  
Директор  
 Адзиева С. М.-С.  
«30» августа 2022 г.  


## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### СОО 01.06 Основы безопасности жизнедеятельности

Код и наименование специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения


входящей в состав УГС 40.00.00 Юриспруденция  
код и наименование укрупненной группы специальностей

Квалификация выпускника: юрист

Программа одобрена предметной (цикловой) комиссией психолого-педагогических дисциплин и физической культуры

Председатель предметной (цикловой) комиссии

 Гаджикулиева Ф.Г.

ФИО  
«30»  2022г.

Избербаш 2022

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины

ОУД.06 Основы безопасности жизнедеятельности

разработана на основе требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального -  
Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального  
образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, входящей в  
состав укрупненной группы специальностей 40.00.00 Юриспруденция, утвержденного приказом  
Минобрнауки России от 27.10.2014 г. №1355, зарегистрировано в Минюсте России 24.11.2014 г.  
№34864;

-с учетом примерной программы;

-Методических рекомендаций по разработке рабочих программ общеобразовательных учебных дисциплин в  
пределах освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального  
образования (ППКРС и ППССЗ), разработанных Отделом профессионального образования Министерства  
образования и науки Республики Дагестан в соответствии с рабочим учебным планом образовательного  
учреждения на 2022/2023 учебный год

Разработчики:

Алигаджиев Бахмуд Магомедзагирович – преподаватель ГБПОУ РД «Профессионально -  
педагогический колледж им. М. Меджидова».

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины ..... 4 стр.
2. Структура и примерное содержание учебной дисциплины ..... 6 стр.
3. Условия реализации учебной дисциплины ..... 14 стр.
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ..... 15 стр.

# I. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

## Основы безопасности жизнедеятельности

### 1.1. Область применения программы

-Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС(М) по специальности СПО **40.02.01 Право и организация социального обеспечения**, укрупненной группы специальностей **40.00.00 Юриспруденция**.

**1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл (базовые дисциплины)

### 1.3 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- организовывать и проводить мероприятия по защите населения от негативных воздействий ЧС;
- пользоваться компасом, ориентироваться на местности, строить временное жилище, разводить костер, добывать воду и пищу;
- предпринимать профилактические меры для обеспечения нормальной жизнедеятельности в условиях криминальной обстановки, в профессиональной деятельности и в быту;
- пользоваться индивидуальными средствами защиты;
- применять первичные средства пожаротушения;
- проводить частичную санитарную обработку в условиях применения ОМП;
- составлять оптимальный режим дня, владеть навыками закаливания и укрепления организма.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- основные причины вынужденного автономного существования и первоочередные действия потерпевших;
- способы ориентирования и правила пользования компасом;
- принципы прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных ЧС и стихийных явлениях;
- правила безопасного поведения в условиях криминогенной обстановки, основные виды потенциальных опасностей и их последствия;
- поражающие факторы ОМП и способы защиты от них;
- основные критерии здоровья и здорового образа жизни, основные элементы жизнедеятельности и их рациональное сочетание;
- о вреде курения, алкоголя и наркотиков для здоровья человека и их социальные последствия.

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

- Максимальной учебной нагрузки обучающегося – 117ч.
- Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 78ч.
- Самостоятельной работы обучающегося – 39 ч.

## 1. Структура и примерное содержание учебной дисциплины

<b>Виды учебной работы</b>	
<b>Максимальная учебная нагрузка(всего)</b>	<b>117</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка(всего)</b>	<b>78</b>
в том числе:	
-Лабораторные занятия	-
- Практические занятия	10
- Контрольные работы	10
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>39</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
<b>Итоговая аттестация в форме: дифференцированного зачета</b>	

## 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	Кол-во часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Опасные и ЧС, возникающие в повседневной жизни и правила безопасного поведения</b>		22	
<b>Тема 1.1.</b> Введение, цели и задачи ОБЖ. Для чего нужно изучать ОБЖ?	Расшифровка аббревиатуры. Знакомство с основными разделами учебника. Обзор дополнительной литературы по курсу ОБЖ	2	1
	Самостоятельная работа: Прочитать роман Д. Дефо «Робинзон Крузо»	1	
<b>Тема 2.1.</b> Причины вынужденного автономного существования	Первоочередные действия потерпевших. Выживание и автономное существование. Причины вынужденного автономного существования в условиях природной среды: – ЧС природного характера; – экстремальные ситуации в условиях природной среды; – аварийные ситуации в условиях природной среды.	2	2
	Самостоятельная работа: Привести примеры (из жизни, книг, фильмов) выживания людей в природной среде	1	
<b>Тема 3-4.1</b> Автономное существование в условиях природной среды	Проблемы, возникающие перед человеком в условиях природной среды. Понятие экстремальной ситуации, ее зависимость от профессии человека. Оборудование временного жилища. Выбор места для костра и его разведение. Типы костров и способы добывания огня. Обеспечение питанием и водообеспечение.	4	2
	Самостоятельная работа:	1	

	Выполнение домашнего задания по темам 3 и 4		
<b>Тема 5-6.1.</b> Ориентирование на местности	Практические занятия: Понятие ориентирования. Способы ориентирования: по компасу, по небесным светилам, по местным признакам, по растениям и животным.	4	2
	Самостоятельная работа: ОБЖ 10кл. стр. 9-17	1	
<b>Тема 7.1.</b> Обеспечение жизне-деятельности в условиях ЧС.Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта. .	Понятие ЧС. Правила поведения в условиях ЧС природного характера: при землетрясении; при угрозе схода лавин, оползнях, селях; при внезапном возникновении урагана, бури, смерчи; при наводнении; при пожарах. Меры предотвращения террористического акта.	4	2
	Самостоятельная работа: Выучить правила поведения в условиях ЧС природного характера.	1	
<b>Тема 8.1.</b> Как не стать жертвой преступления. Безопасное поведение в быту Действия при захвате заложника. Безопасность личности в условиях террористической угрозы	Правила безопасного поведения в условиях криминогенной обстановки: правила поведения на улице, в общественных местах, на общественном и ж/д транспорте, в подъезде и в лифте. Правила пользования электрическими и газовыми приборами. Правила поведения при: пожаре в доме, при возгорании телевизора, компьютера, при возгорании одежды начел.и возгорании сковородки.	4	2
	Самостоятельная работа: Выполнение домашнего задания по данной теме	1	
<b>Тема 9.1.</b>	Контрольная работа	2	2
<b>Раздел 2.</b> <b>ГО - составная часть обороноспособности страны</b>		26	



<b>Тема 1.2.</b> ГО - история создания. Цели и задачи	Создание МПВО и его первоначальное предназначение. Роль МПВО в годы ВОВ. Реорганизация МПВО в ГО. Структура ГО и ее уровни.	3	
	Самостоятельная работа: Выполнение домашнего задания по данной теме.	1	2
<b>Тема 2.2</b> Ядерное оружие	Общая характеристика оружия массового поражения (далее ОМП). Ядерное оружие, мощность ядерного боеприпаса, виды взрывов, развитие ядерного взрыва, эпицентр взрыва. Средства доставки.	3	2
	Самостоятельная работа: Выполнение заданий по данной теме.	1	
<b>Тема 3.2</b> Поражающие факторы ядерного взрыва	Поражающие факторы ядерного взрыва. Ударная волна, световое излучение, проникающая радиации, радиоактивное заражение местности, электромагнитный импульс.	2	2
	Самостоятельная работа: Выполнение заданий по данной теме.	1	
<b>Тема 4.2</b> Химическое оружие	Боевые свойства ОВ: концентрация, плотность, токсичность, стойкость. Классификация ОВ по характеру воздействия на организм человека. Способы защиты от ОВ.	2	2
	Самостоятельная работа: Выполнение заданий по данной теме.	1	
	Контрольная работа по пройденным темам	2	
<b>Тема 5.2</b> Бактериологическое оружие	Классификация возбудителей заболевания людей, животных и с/х растений. Методы применения. Характеристика очага бактериологического поражения.	2	2

	Обсервация и карантин.		
	Самостоятельная работа: Выполнение заданий по данной теме.	1	
<b>Тема 6.2</b> Современные обычные средства поражения.	Современные обычные средства поражения. Огневые ударные средства. Высокоточное оружие.	2	2
	Самостоятельная работа: Выполнение заданий по данной теме.	1	
<b>Тема 7.2</b> Оповещение и информирование населения об опасностях.	Способы и порядок оповещения населения об опасностях, ЧС. Частичная и полная санитарная обработки. Правила и порядок их проведения.	4	2
	Самостоятельная работа: Выполнение заданий по данной теме.	1	
	Контрольная работа по ОМП	2	
<b>Тема 8.2</b> Организация защиты учащихся школ от ЧС в мирное и военное время	Практическое занятие: Основные задачи подсистемы общеобразовательные учреждения. Объективная комиссия по ЧС и пожарной безопасности. Основные задачи обучения в области ГО.	2	2
	Самостоятельная работа. Выполнение заданий по заданной теме.	2	
<b>Тема 9.2</b> Итоговый урок по ГО	Контрольная работа по ГО	2	
<b>Раздел 3. Основы здорового образа жизни.</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 1.3</b>	Здоровье человека – общие понятия и определения, основные составляющие	2	2

Здоровье человека, общие понятия и определения	здорового образа жизни, личная заинтересованность каждого человека в здоровом образе жизни. Формирование мотивации ЗОЖ у молодежи.		
	Самостоятельная работа. Выполнение заданий по заданной теме.	1	
<b>Тема 2.3</b> Влияние окружающей среды на здоровье человека.	Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе жизнедеятельности. Степень влияния окружающей среды на здоровье человека и использование ею факторов для приобретения здоровья. Атмосфера, почва, вода, экология.	2	2
	Самостоятельная работа. стр 93-98 знать содержание	1	
<b>Тема 3.3</b> ЗОЖ – индивидуальная система поведения человека.	Понятие «Потребность человека в здоровом образе жизни», «критерии ЗОЖ», «Гигиена умственного труда».	2	3
	Самостоятельная работа. стр 110-113 знать содержание	1	
<b>Тема 4.3</b> Общие понятия о режиме дня и его значении	Практическое занятие: Режим дня и его значение для здоровья. Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент ЗОЖ, необходимое условие сохранения здоровья в процессе труда. Упражнения по управлению эмоциями.	4	2
<b>Тема 5.3</b> Основные элементы жизнедеятельности человека.	Основные элементы жизнедеятельности человека и их рациональное сочетание, составляющие здорового образа жизни и их влияние на здоровье человека. Умственная и физическая нагрузка, активный отдых, сон, питание.	2	2
	Самостоятельная работа. Выполнение заданий по заданной теме.	1	
<b>Тема 6.3</b> Биоритмы организма и их влияние на человека	Основные понятия о биоритмах организма, их влияние на уровень жизнедеятельности организма. Наука о биологических ритмах – хронобиология. Тестирование «Сова» или «Жаворонок».	2	2
	Самостоятельная работа. Выполнение заданий по заданной теме.	1	
<b>Тема 7.3</b> Двигательная активности – основа ЗОЖ	Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности. Основные качества физически развитого человека. Саморегуляция и управление эмоциями.	2	2
	Самостоятельная работа. Выполнение заданий по заданной теме.	1	
<b>Тема 8.3</b>	Правила использования факторов окружающей природной среды для закаливания		

Закаливание и укрепление здоровья	и укрепления здоровья. Психофизические упражнения. Роль положительных эмоций. Утренняя гимнастика и роль физкультуры. Влияние факторов внешней среды на здоровье человека.	2	2
	Самостоятельная работа. Выполнение заданий по заданной теме..	1	
<b>Тема 9.3</b> Вредные привычки и их последствия	Вредные привычки и их социальные последствия. Факторы, разрушающие здоровье человека (табак, алкоголь, наркотики).	2	2
	Самостоятельная работа. Выполнение заданий по заданной теме.	1	
<b>Тема 10.3</b> Алкоголь и его влияние на здоровье	Алкоголь, его влияние на здоровье: снижение умственной деятельности и физической работоспособности. Деграция личности при алкоголизме.	2	3
	Самостоятельная работа. Выполнение заданий по заданной теме.	2	
<b>Тема 11.3</b> Курение и его влияние на здоровье	Табакокурение и его влияние на здоровье человека. Табак – наркотик. Курение – социальная проблема. Курение и его влияние на сердечно-сосудистую систему, раковые болезни, болезни органов дыхания.	4	3
	Самостоятельная работа. Выполнение заданий по заданной теме.	2	
<b>Тема 12.3</b> Наркомания и токсикомания	Наркомания и токсикомания, социальные последствия. Меры профилактики. Наркозависимость. Законодательство в области употребления и распространения наркотиков.	2	3
	Самостоятельная работа. Выполнение заданий по заданной теме. Нарисовать плакат «Наркотикам - нет!» Реферат на тему	3	
	Итоговый урок по ЗОЖ Зачет по ОБЖ.Контрольная работа по основам ЗОЖ. Написать сочинение на тему: «Мое отношение к наркотикам»	2	

### 3. Условия реализации учебной дисциплины

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета «Основы безопасности жизнедеятельности и охраны труда»

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-наглядные пособия по дисциплине;
- технические средства обучения.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы.

#### Основные источники:

1. Гвоздев С.А. «Выживание на суше и на море» - Минск: Современное слово, 2002
2. Дарман П. «Учебник выживания в природных условиях» М., - Яуза, 2000
3. Ильин А. Книга, которая спасет вам жизнь. - М.: Эксмо. 2008. Школа выживания в природных условиях - М.: Эксмо-Пресс 2001
4. Медико-санитарная подготовка учащихся: учебник для 10 кл. средней школы (под ред. П.А. Курцева - М. Просвещение. 2006)
5. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 10 кл. средней школы (под ред. Латчук В.Н. и др. М.: Дрофа. 2008)

#### Дополнительные источники:

1. Основы безопасности жизнедеятельности: информационно - методическое издание для преподавателей.
2. «Здоровье» - научно-популярный журнал
3. Газета «ЗОЖ»

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

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических и контрольных работ, а также тестированием и выполнением обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
Организовывать и проводить мероприятия по защите населения от негативных воздействий ЧС.	Практическое занятие

Предпринимать профилактические меры для обеспечения нормальной жизнедеятельности в условиях криминогенной обстановки.	Практическое занятие
Использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от ОМП.	Практическое занятие
Проводить частичную санитарную обработку в условиях применения ОМП.	Практическое занятие
Составлять оптимальный режим дня, владеть навыками закаливания и укрепления организма.	Индивидуальные занятия
<b>Знания:</b>	
Основные причины вынужденного автономного существования и первоочередные действия потерпевших.	Индивидуальные занятия
Способы ориентирования, правила пользования компасом, правила выживания.	Практические занятия
Правила безопасного поведения в условиях криминогенной обстановки	Практические занятия
Поражающие факторы ОМП и способы защиты от них.	Индивидуальные занятия
Основные критерии здоровья и здорового образа жизни, основные элементы жизнедеятельности и их рациональное сочетание	Индивидуальные занятия
О вреде курения, алкоголя и наркотиков для здоровья человека, и их социальные последствия.	Индивидуальные занятия

**Разработчики:**

ГБПОУ СПО «ППК»  
(место работы)

преподаватель  
(занимаемая должность)

Алигалжиев Б. М.  
(инициалы, фамилия)

**Эксперты:**

\_\_\_\_\_  
(место работы)

\_\_\_\_\_  
(занимаемая должность)

\_\_\_\_\_  
(инициалы, фамилия)