

Министерство культуры и архивов Иркутской области  
Областное государственное профессиональное  
образовательное бюджетное учреждение  
Иркутское театральное училище

Рабочая программа  
учебной дисциплины ОД.01.07  
**«Основы безопасности жизнедеятельности»**  
специальности 52.02.04 «Актёрское искусство»

Иркутск 2019

Одобрена ПЦК  
«Общеобразовательные,  
гуманитарные, социально-  
экономические и  
общепрофессиональные  
дисциплины»  
Иркутского театрального училища  
(протокол № 1 от 03.09.2019)

Составлена в соответствии с  
ФГОС СПО  
по специальности 52.02.04  
«Актёрское искусство»

Председатель ПЦК Седых И.С.



Зам. директора по учебной части  
Н.И. Бормотова



Составитель:

преподаватель высшей категории  
дисциплины «ОБЖ»  
Иркутского театрального училища  
В.Н. Лопаев

Рецензент:

старший методист, председатель  
ПЦК «Общеобразовательные,  
гуманитарные, социально-  
экономические и  
общепрофессиональные  
дисциплины»  
Иркутского театрального училища,  
кандидат социологических наук  
И.С. Седых

## Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для изучения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 52.02.04 «Актерское искусство» с учетом федерального компонента среднего общего образования.

Изучение дисциплины формирует у студентов представления о неразрывном единстве эффективной профессиональной деятельности и отдыха с требованиями к безопасности и защищенности человека. Реализация этих требований гарантирует сохранение работоспособности и здоровья человека, готовит его к действиям в экстремальных условиях.

Цель дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» – формирование и пропаганда знаний, направленных на создание безопасности и защиты человека в опасных и чрезвычайных ситуациях от внешних негативных воздействий антропогенного, техногенного и естественного происхождения, сохранение здоровья и работоспособности, оказание первой медицинской помощи.

Задачи данного курса:

- освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о профилактике инфекционных заболеваний и вредных привычек; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций;
- воспитание ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни;
- развитие черт личности, профессиональных и специальных качеств, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, для поддержания работоспособности, выносливости и ведения здорового образа жизни;

- овладение умениями оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.

Рабочая программа содержит 4 раздела.

Общий объем курса рассчитан на 72 часа.

В качестве средств текущего контроля успеваемости используются контрольные работы, устные опросы, письменные работы, тестирование.

Итоговым контролем знаний студента является зачет.

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

- оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья;
- действовать в чрезвычайных ситуациях;
- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;
- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;
- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

**знать:**

- 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;
- предназначение, структуру, задачи гражданской обороны.

В результате освоения обучающимися учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», формируется общая компетенция, включающие в себя способность:

ОК 10. Использовать умения и знания базовых дисциплин федерального компонента среднего (полного) общего образования в профессиональной деятельности.

### Тематический план учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности»

| Наименование разделов и тем   | Макс. нагруз. студ. | Количество аудиторных часов |                    | Сам.раб студ | ОК    | ПК |
|---|---------------------|-----------------------------|--------------------|--------------|-------|----|
|   |                     | Всего                       | В т.ч. практ. раб. |              |       |    |
| Введение  | <b>2</b>            | <b>2</b>                    |                    |              | ОК 10 |    |
| Раздел 1. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях | <b>44</b>           | <b>30</b>                   | <b>2</b>           | <b>14</b>    | ОК 10 |    |
| Раздел 2. Основы медицинских знаний   | <b>17</b>           | <b>10</b>                   | <b>3</b>           | <b>7</b>     | ОК 10 |    |
| Раздел 3. Здоровый образ жизни  | <b>21</b>           | <b>14</b>                   |                    | <b>7</b>     | ОК 10 |    |
| Раздел 4. Методики развития профессиональных и специальных качеств          | <b>18</b>           | <b>12</b>                   | <b>6</b>           | <b>6</b>     | ОК 10 |    |
| Обобщение пройденного материала   | <b>6</b>            | <b>4</b>                    | <b>4</b>           | <b>2</b>     | ОК 10 |    |
| Итого   | <b>108</b>          | <b>72</b>                   | <b>15</b>          | <b>36</b>    |       |    |

**Календарно-тематический план  
«Основы безопасности жизнедеятельности»**

| Наименование разделов и тем  | Макс. нагрузка студента | Количество аудиторных часов |                      | Самост. работа студента |
|--|-------------------------|-----------------------------|----------------------|-------------------------|
|  |                         | всего                       | в т.ч. практ. работа |                         |
| <b>Введение</b>  | <b>2</b>                | <b>2</b>                    |                      |                         |
| <b>Раздел 1. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях</b>                 | <b>44</b>               | <b>30</b>                   | <b>2</b>             | <b>14</b>               |
| 1.1. Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природе                                  | 3                       | 2                           |                      | 1                       |
| 1.2. Правила поведения в ситуациях криминогенного характера  | 3                       | 2                           |                      | 1                       |
| 1.3. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера       | 3                       | 2                           |                      | 1                       |
| 1.4. Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности                       | 3                       | 2                           |                      | 1                       |
| 1.5. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС, ее структура и задачи          | 3                       | 2                           |                      | 1                       |
| 1.6. Уголовная ответственность несовершеннолетних  | 3                       | 2                           |                      | 1                       |
| 1.7. Гражданская оборона: основные понятия и определения, задачи                                   | 3                       | 2                           |                      | 1                       |
| 1.8. Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения        | 3                       | 2                           |                      | 1                       |
| 1.9. Оповещение населения об опасностях, возникающих в ЧС военного и мирного времени               | 3                       | 2                           |                      | 1                       |
| 1.10. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени | 2                       | 2                           |                      |                         |
| 1.11. Средства индивидуальной защиты   | 3                       | 2                           |                      | 1                       |
| 1.12. Организация проведения аварийно спасательных работ в зоне ч/с                                | 2                       | 2                           |                      |                         |
| 1.13. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении                                 | 3                       | 2                           |                      | 1                       |
| 1.14 Будущее безопасности человечества   | 3                       | 2                           |                      | 1                       |
| 1.15 Обобщение материала   | 4                       | 2                           | 2                    | 2                       |
| <b>Раздел 2. Основы медицинских знаний</b>   | <b>17</b>               | <b>10</b>                   | <b>3</b>             | <b>7</b>                |
| 2.1. Сохранение и укрепление здоровья – важный фактор профессиональной пригодности                 | 3                       | 2                           |                      | 1                       |
| 2.2. Инфекционные заболевания, их классификация и профилактика                                     | 3                       | 2                           |                      | 1                       |

|   |            |           |           |           |
|---|------------|-----------|-----------|-----------|
| 2.3. Общие принципы оказания первой помощи пострадавшему. ПМП при ранениях и ожогах                                   | 3          | 2         | 1         | 1         |
| 2.4. ПМП при травмах. Ушибы, растяжение связок, вывихи  | 4          | 2         | 1         | 2         |
| 2.5. ПМП при тепловом и солнечном ударе, при поражении электрическим током, при отравлениях. Оказание помощи тонущему | 4          | 2         | 1         | 2         |
| <b>Раздел 3. Здоровый образ жизни</b>   | <b>21</b>  | <b>14</b> |           | <b>7</b>  |
| 3.1. Здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье  | 3          | 2         |           | 1         |
| 3.2. Основные составляющие здорового образа жизни   | 3          | 2         |           | 1         |
| 3.3. Культура питания   | 3          | 2         |           | 1         |
| 3.4. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека   | 3          | 2         |           | 1         |
| 3.5. Вредные привычки, их влияние на здоровье и их профилактика   | 3          | 2         |           | 1         |
| 3.6. Значение двигательной активности и закаливания   | 3          | 2         |           | 1         |
| 3.7. Здоровый образ жизни в профессиональной деятельности   | 3          | 2         |           | 1         |
| <b>Раздел 4. Методики развития профессиональных и специальных качеств</b>   | <b>18</b>  | <b>12</b> | <b>6</b>  | <b>6</b>  |
| 4.1. Основы методики физической подготовки  | 3          | 2         | 1         | 1         |
| 4.2. Развитие выносливости  | 3          | 2         | 1         | 1         |
| 4.3. Развитие силы  | 3          | 2         | 1         | 1         |
| 4.4. Развитие координационных способностей  | 3          | 2         | 1         | 1         |
| 4.5. Устойчивость к гипоксии, укачиванию  | 3          | 2         | 1         | 1         |
| 4.6. Вестибулярная устойчивость и устойчивость к перегрузкам  | 3          | 2         | 1         | 1         |
| <b>Обобщение пройденного материала</b>  | <b>6</b>   | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>2</b>  |
| <b>Итого</b>  | <b>108</b> | <b>72</b> | <b>15</b> | <b>36</b> |

## Содержание учебной дисциплины

### **Введение**

Определение, цели, задачи, объект и предметы изучения.

### **Раздел 1. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях**

Уровень компетенции студентов:

знать:

- Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природе
- Правила поведения в ситуациях криминогенного характера
- Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера
- Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности
- Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС, ее структура и задачи
- Уголовная ответственность несовершеннолетних
- Гражданская оборона: основные понятия и определения, задачи
- Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения
- Оповещение населения об опасностях, возникающих в ЧС военного и мирного времени
- Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени
- Средства индивидуальной защиты
- Организация проведения аварийно спасательных работ в зоне ч/с
- Организация гражданской обороны в образовательном учреждении
- Будущее безопасности человечества

### **Раздел 2. Основы медицинских знаний**

Уровень компетенции студентов:

знать:

- Сохранение и укрепление здоровья – важный фактор профессиональной пригодности



- Инфекционные заболевания, их классификация и профилактика
- Общие принципы оказания первой помощи пострадавшему. ПМП при ранениях и ожогах
- ПМП при травмах. Ушибы, растяжение связок, вывихи
- ПМП при тепловом и солнечном ударе, при поражении электрическим током, при отравлениях. Оказание помощи тонущему

### **Раздел 3. Здоровый образ жизни**

Уровень компетенции студентов:

знать:

- Здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье
- Основные составляющие здорового образа жизни
- Культура питания
- Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека
- Вредные привычки, их влияние на здоровье и их профилактика
- Значение двигательной активности и закаливания
- Здоровый образ жизни в профессиональной деятельности

### **Раздел 4. Методики развития профессиональных и специальных качеств**

Уровень компетенции студентов:

знать:

- Основы методики физической подготовки
- Развитие выносливости
- Развитие силы
- Развитие координационных способностей
- Устойчивость к гипоксии, укачиванию
- Вестибулярная устойчивость и устойчивость к перегрузкам

## **Методические рекомендации для самостоятельной работы**

Самостоятельная работа включает в себя следующие виды работ:

- 1) Подготовка к контрольным работам, семинарам, практическим занятиям, дифференцированному зачету.
- 2) Изучение необходимой информации с помощью конспектов лекций, учебной литературы и интернет-ресурсов.
- 3) Выполнение творческих заданий (подготовка сообщений, докладов, конспектов, таблиц, кроссвордов, рефератов, презентаций).

### **Примерные темы рефератов (докладов), индивидуальных проектов**

1. Эволюция среды обитания, переход к техносфере.
2. Взаимодействие человека и среды обитания.
3. Стратегия устойчивого развития как условие выживания человечества.
4. Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе.
5. Здоровый образ жизни — основа укрепления и сохранения личного здоровья.
6. Факторы, способствующие укреплению здоровья.
7. Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы.
8. Роль физической культуры в сохранении здоровья.
9. Пути сохранения репродуктивного здоровья общества.
10. Алкоголь и его влияние на здоровье человека.
11. Табакокурение и его влияние на здоровье.
12. Наркотики и их пагубное воздействие на организм.
13. Компьютерные игры и их влияние на организм человека.
14. Особенности трудовой деятельности женщин и подростков.
15. Характеристика ЧС природного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.
16. Характеристика ЧС техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.
17. Терроризм как основная социальная опасность современности.
18. Космические опасности: мифы и реальность.
19. Современные средства поражения и их поражающие факторы.
20. Оповещение и информирование населения об опасности.
21. Инженерная защита в системе обеспечения безопасности населения.
22. Правовые и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности.
23. МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.
24. Структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды и рода войск.
25. Основные виды вооружения и военной техники в Российской Федерации.
26. Военная служба как особый вид федеральной государственной службы.
27. Организация и порядок призыва граждан на военную службу в Российской Федерации.
28. Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации.
29. Символы воинской чести.

30. Патриотизм и верность воинскому долгу.
31. Дни воинской славы России.
32. Города-герои Российской Федерации.
33. Города воинской славы Российской Федерации.
34. Профилактика инфекционных заболеваний.
35. Первая помощь при острой сердечной недостаточности.
36. СПИД — чума XXI века.
37. Оказание первой помощи при бытовых травмах.
38. Духовность и здоровье семьи.
39. Здоровье родителей — здоровье ребенка.
40. Формирование здорового образа жизни с пеленок.
41. Как стать долгожителем?
42. Рождение ребенка — высшее чудо на Земле.
43. Политика государства по поддержке семьи.

## Информационное обеспечение

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.]; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 399 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02041-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 27 — URL: <https://biblioonline.ru/bcode/433376/p.27> (дата обращения: 01.09.2019). — Режим доступа: по подписке.
2. Хван, Т.А. Основы безопасности жизнедеятельности : учебное пособие / Т.А. Хван, П.А. Хван. — 9-е изд. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. — 415 с. — ISBN 978-5-222-21938-6. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/74301> (дата обращения: 01.09.2019). — Режим доступа: по подписке.
3. Безопасность жизнедеятельности : учебник / под редакцией Э. А. Арустамова. — 21-е изд. — Москва : Дашков и К, 2018. — 446 с. — ISBN 978-5-394-02972-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/105582> (дата обращения: 01.09. 2019). — Режим доступа: по подписке.

CD «Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс», лекции, контрольные вопросы 2007 г. Екатеринбург, ВАФ№77-15

### Интернет-ресурсы

- w ww .m chs.gov.ru (сайт МЧС РФ).
- w ww .m vd.ru (сайт МВД РФ).
- w ww .m il.ru (сайт Минобороны).
- w ww .fsb.ru (сайт ФСБ РФ).
- www .dic.academ ic.ru (Академик.Словари и энциклопедии).
- www.booksgid.com (В оо^ Gid.Электронная библиотека).
- w ww .globalteka.ru/index.htm l (Глобалтека.Глобальная библиотека научных ресурсов).
- www .window.edu.ru (Единое окно доступа к образовательным ресурсам).
- www.iprbookshop.ru (Электронно-библиотечная система IPRbooks).
- www. school. edu. ru/default. asp (Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность).

[www.ru/book](http://www.ru/book) (Электронная библиотечная система).

[www.pobediteli.ru](http://www.pobediteli.ru) (проект «ПОБЕДИТЕЛИ: Солдаты Великой войны»).

[www.monino.ru](http://www.monino.ru) (Музей Военно-Воздушных Сил).

[www.simvolika.rsl.ru](http://www.simvolika.rsl.ru) (Государственные символы России. История и реальность).

[www.militera.lib.ru](http://www.militera.lib.ru) (Военная литература).