

Министерство культуры Нижегородской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Нижегородское театральное
училище (колледж) имени Е.А. Евстигнеева»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

УПО.08.09 Основы безопасности жизнедеятельности

Специальность 52.02.01 Искусство балета

углубленной подготовки

Нижегород
2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета УПО.08.09 Основы безопасности жизнедеятельности разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО) и федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО), с учетом Рабочей программы воспитания по специальности 52.02.01 Искусство балета.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Нижегородское театральное училище (колледж) имени Е.А. Евстигнеева»

Разработчик:
Кобякова И.А., преподаватель высшей квалификационной категории.

Оглавление

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	3
УПО.08.09 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	3
1.1. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:	3
1.2. Цели и задачи учебного предмета:	3
1.3. Планируемые результаты освоения предмета	5
1.4. Основные виды учебных занятий:.....	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УПО.08.09 «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ».....	6
2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы.....	6
2.2 Тематический план	6
2.3. Содержание учебного предмета УПО.08.09 Основы безопасности жизнедеятельности	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	12
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	12
3.2 Информационное обеспечение обучения.....	12
3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ	12
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	12
5.МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	13
учащимся по выполнению самостоятельной работы	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА УПО.08.09 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебный предмет УПО.08 09. Основы безопасности жизнедеятельности входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», изучается на базовом уровне.

1.2. Цели и задачи учебного предмета:

- осознание обучающимися ценности экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- осознание обучающимися взаимной связи здоровья человека и экологического состояния окружающей его среды, роли экологической культуры в обеспечении личного и общественного здоровья и безопасности;
- осознание необходимости следования принципу предосторожности при выборе варианта поведения.

1.3. Планируемые результаты освоения предмета

Освоение содержания учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» обеспечивает достижение учащимися следующих метапредметных результатов (М.00) и предметных результатов (П.00):

Код М, П	Формулировка результатов
М.01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
М.02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
М.03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
М.04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
М.05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
М.06	Умение определять назначение и функции различных социальных институтов
М.07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
М.08	Владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства
М.09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых

	действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.
П.01	Знания о современных угрозах для жизни и здоровья людей, в том числе экологических и транспортных, готовности активно им противостоять.
П.02	Понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения.
П.03	Понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности.
П.04	Знание основ современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды как естественной основы безопасности жизни.

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии личностных результатов

Формулировка личностных результатов	Код личностных результатов
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8

Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12

В результате освоения учебного предмета учащийся *должен уметь*:

- применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- при выборе варианта поведения следовать принципу предосторожности, а также использовать различные информационные источники.

В результате освоения учебного предмета учащийся *должен знать*:

- о современных угрозах для жизни и здоровья людей, в том числе экологических и транспортных, готовности активно им противостоять;
- о здоровье и здоровом образе жизни;
- о связи здоровья человека и экологического состояния окружающей его среды, роли экологической культуры в обеспечении личного и общественного здоровья и безопасности.

По окончании изучения предмета, выпускник должен овладеть следующей компетенцией:

Код компетенции	Наименование результата обучения
ОК 10.	Использовать в профессиональной деятельности ЛР, МР и ПР освоения основной образовательной программы основного общего образования.
ПК 1.6.	Сохранять и поддерживать внешнюю, физическую и профессиональную форму.

1.4.Рекомендуемое количество часов на освоение программы предмета

максимальной учебной нагрузки обучающегося -108 часов,
в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 72 часа;
 - самостоятельной работы обучающегося - 36 часов;
- Форма итоговой аттестации – контрольная работа.

1.4.Основные виды учебных занятий: уроки.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УПО.08.09 «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	108
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	36
Итоговая аттестация в форме контрольной работы	

2.2 Тематический план

п/н	Наименование тем	Кол – во часов
	4 класс 1 полугодие	15
	Раздел 1. Личная безопасность	
1	Индивидуальное здоровье человека, его физическая, духовная и социальная сущность	1
2	Психическое здоровье человека	1
3	Социальное здоровье человека	1
4	Репродуктивное здоровье – составляющая здоровья человека и общества	1
5	Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества	1
6	Здоровый образ жизни и профилактика неинфекционных заболеваний	1
7	Понятие о правильном питании.	1
8	Характеристика жиров, белков и углеводов	1
	Раздел 2. Связь здоровья человека и экологического состояния окружающей его среды.	
9	Связь заболеваний с изменениями погоды	1
10	Закаливание — способ тренировки организма.	1
11	Влияние воздуха на здоровье человека	1
12	Влияние воды на здоровье человека	1
13	Влияние почвы на здоровье человека	1
14	Воздействие шумов на организм человека	1
15	Компьютер и здоровье.	1
	4 класс 2 полугодие	20
	Раздел 3. Профилактика пожаров в повседневной жизни и организация защиты населения.	
1	Причины и последствия пожаров.	1
2	Правила пожарной безопасности.	1
3	Безопасность во время праздничных фейерверков	1
4	Правила эвакуации из горящего здания.	1
5	Помощь при ожогах	1
6	Помощь при отравлении угарным газом	1
7	Правила хранения в помещении опасных жидкостей	1
8	Назначение, классификация огнетушителей.	1
9	Способ приведения в действие огнетушителей	1

	Раздел 4. Безопасность на дорогах	
10	Причины дорожно-транспортных происшествий и травматизма людей	1
11	Организация дорожного движения, обязанности пешеходов и пассажиров	1
12	Велосипедист–водитель транспортного средства	1
13	Действия в случае крушения поезда.	
	Раздел 5. Правила поведения в природных чрезвычайных ситуациях	
14	Правила безопасного поведения при вынужденном автономном существовании	1
15	Землетрясение. Извержение вулкана. Сели и оползни.	1
16	Снежные лавины. Ураган, буря, смерч.	1
17	Цунами. Наводнения	1
18	Природные пожары.	1
19	Правила безопасного поведения при неблагоприятной экологической обстановке.	2
	Всего	35

2.3.Содержание учебного предмета УПО.08.09 Основы безопасности жизнедеятельности

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	4 класс 1 полугодие	30	
Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья			
Тема 1.1. Индивидуальное здоровье человека, его физическая, духовная и социальная сущность	Общие понятия о здоровье, предболезни, здоровье. Показатели, характеризующие уровень здоровья человека. Общественная ценность здоровья.	1	2
Тема 1.2. Психическое здоровье человека	Психическое здоровье. Воля. Волевые личностные качества.	1	2
Тема 1.3. Социальное здоровье человека	Социальное здоровье. Признаки социального здоровья.	1	2
Тема 1.4. Репродуктивное здоровье – составляющая здоровья человека и общества	Социальная роль женщины в современном обществе. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, влияющие на него. Здоровый образ жизни — необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья.	1	2
	Самостоятельная работа 1. Оформление презентации на тему: «Современные контрацептивные средства».	4	2
Тема 1. 5. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества	Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня, труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья. Влияние двигательной активности на здоровье человека.	1	2
Тема 1.6. Здоровый образ жизни и профилактика неинфекционных заболеваний	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.	1	2
Тема 1.7. Понятие о правильном питании.	Сбалансированность питания. Энергетическая ценность питания. Режим питания.	1	
Тема 1.8. Характеристика жиров, белков и углеводов	Значение белков. Значение жиров. Значение углеводов. Значение витаминов, микроэлементов.	1	2

Тема 1.9. Связь заболеваний с изменениями погоды	Метеозависимость. Симптомы метеозависимости. Степень метеозависимости. Профилактика.	1	2
Тема 1.10. Закаливание — способ тренировки организма.	Закаливание и его влияние на здоровье. Закаливание воздухом, водой. Солнечные ванны.	1	2
	Самостоятельная работа 2. Подготовить (на выбор) презентацию по теме: Влияние русской бани на организм. Влияние финской бани на организм. Влияние хамам на организм.	4	2
Тема 1.11. Правила гигиены	Правила личной гигиены и здоровье человека.	1	2
Тема 1.12. Воздействие шумов на организм человека.	Действие шума на организм. Источники шума. Мероприятия, направленные на снижение шума.	1	2
Тема 1.13. Компьютер и здоровье.	Полезные советы и меры предосторожности при работе с компьютером. Мобильный телефон и его влияние на здоровье человека.	1	2
Тема 1.14. Общение. Правила коммуникации	Правила и приемы общения. Общение в социальных сетях.	1	2
Тема 1.15. Учение — социально важная деятельность.	Основные формы деятельности человека. Структура деятельности человека. Мотивация деятельности. Средства, используемые в деятельности. Действие. Результат деятельности.	1	2
	4 класс 2 полугодие	20	2
Раздел 2. Профилактика пожаров в повседневной жизни и организация защиты населения.		1	2
Тема 2.1. Причины и последствия пожаров.	Опасные факторы пожара. Вторичные опасные факторы пожара.	1	2
Тема 2.2 Правила пожарной безопасности.	Меры безопасности при обращении со спичками, при курении, с газовыми и электрическими приборами.	1	2
Тема 2.3. Безопасность во время праздничных фейерверков	Праздничная пиротехника, правила безопасности	1	2
Тема 2.4. Правила эвакуации из горящего здания.	Общие правила поведения при возникновении пожара. Действия при обнаружении начавшегося пожара.	1	2
	Самостоятельная работа 3. Просмотр видеороликов по данной теме.	4	
Тема 2.5. Помощь при ожогах	Виды ожогов. Первая помощь.	1	2
	Самостоятельная работа 4. Просмотр видеороликов по оказанию первой помощи при ожогах.	4	2

Тема 2.6. Помощь при отравлении угарным газом	Симптомы отравления угарным газом. Первая помощь.	1	2
Тема 2.7. Правила хранения в помещении опасных жидкостей	Перечень огнеопасных веществ. Правила хранения лекарственных веществ.	1	2
Тема 2.8. Назначение, классификация огнетушителей		1	2
Тема 2.9. Способ приведения в действие огнетушителей	Порядок приведения в действие огнетушителя. Принцип действия каждого огнетушителя.	1	2
Раздел 3. Безопасность на дорогах		1	2
Тема 3.1. Причины дорожно-транспортных происшествий и травматизма людей	Причины попадания в ДТП. Деление ДТП по тяжести последствий.	1	2
Тема 3.2. Организация дорожного движения, обязанности пешеходов и пассажиров	Участник дорожного движения. Дорога. Дорожная разметка. Разделительная полоса. Дорожные знаки. Светофоры транспортные и пешеходные.	1	2
Тема 3.3. Велосипедист–водитель транспортного средства	Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.	1	2
Тема 3.4. Действия в случае крушения поезда.	Поражающие факторы. Действия в случае крушения поезда.	1	2
Раздел 4. Правила поведения в природных чрезвычайных ситуациях			2
Тема 3.1. Правила безопасного поведения при вынужденном автономном существовании	Понятие о выживании и автономном существовании. Примеры. Условия, определяющие успех выживания. Первоочередные действия потерпевших бедствие при аварии транспортных средств.	1	2
	Самостоятельная работа 5. Просмотр видеофильма «Если вы заблудились в лесу»	4	
Тема 3.2. Землетрясение. Извержение вулкана. Сели и оползни.	Поражающие факторы. Действия при землетрясении, селях и оползнях.	1	2
	Самостоятельная работа 6. Просмотр видеороликов по данной теме.	4	2
Тема 3.3. Снежные лавины. Ураган, буря, смерч.	Поражающие факторы. Действия при снежных лавинах, урагане, буре, смерче.	1	2
	Самостоятельная работа 7. Просмотр видеороликов по оказанию первой помощи.	4	2

Тема 3.4. Цунами. Наводнения	Поражающие факторы наводнений. Действия во время цунами и наводнений.	1	2
	<i>Самостоятельная работа 8.</i> Просмотр видеороликов по оказанию первой помощи.	4	2
Тема 3.5. Природные пожары.	Классификация природных пожаров. Низовой пожар. Верховой пожар. Подземный пожар. Способы и методы борьбы с природными пожарами.	1	2
	<i>Самостоятельная работа 9.</i> Просмотр видеороликов по оказанию первой помощи при ожогах.	4	2
Тема 3.6. Правила безопасного поведения при неблагоприятной экологической обстановке.	Мутагены. Три варианта поведения в повседневной жизни в условиях не совсем благоприятной экологической обстановки.	1	2
Контрольная работа		1	
	Всего	CP36+ 72=108	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Кабинет «Социально – экономических и гуманитарных дисциплин».

имеет:

1. доска одноэлементная,
2. парты и стулья по количеству учащихся,
3. телевизор,
4. компьютерный стол
5. ноутбук.
6. 6 шт. системных блоков и мониторов

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности. (7-е изд.), (в эл. форм.), 2020.

Дополнительная литература:

Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности. 2015

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: <ul style="list-style-type: none">- 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.	Оценка результатов выполнения практической работы. Оценка в рамках текущего контроля результатов, выполнения индивидуальных контрольных заданий.
Знания: <ul style="list-style-type: none">- 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.	Оценка за устный индивидуальный опрос Тестирование.

5.МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

учащимся по выполнению самостоятельной работы

Создание презентаций - вид самостоятельной работы по созданию наглядных информационных пособий, выполненных с помощью мультимедийной компьютерной программы PowerPoint. Этот вид работы требует координации навыков учащихся по сбору, систематизации, переработке информации, оформления ее в виде подборки материалов, кратко отражающих основные вопросы изучаемой темы, в электронном виде. Слайды позволяют значительно структурировать содержание материала и, одновременно, заостряют внимание на логике его изложения. Происходит постановка проблемы, определяются цели и задачи, формулируются вероятные подходы её разрешения. Каждый слайд должен быть аннотирован, то есть он должен сопровождаться краткими пояснениями того, что он иллюстрирует.

Во время презентации учащийся имеет возможность делать комментарии, устно дополнять материал слайдов. Роль учащегося: изучить материалы темы, выделяя главное и второстепенное; установить логическую связь между элементами темы; представить характеристику элементов в краткой форме; выбрать опорные сигналы для акцентирования главной информации и отобразить в структуре работы; оформить работу и предоставить к установленному сроку.