

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.07 Основы безопасности  
жизнедеятельности.**

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУД.07 Основы безопасности жизнедеятельности

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, входящей в состав укрупнённой группы специальностей 43.00.00 Сервис и туризм.

Рабочая программа учебной дисциплины включает в себя: паспорт рабочей программы учебной дисциплины, структуру и содержание учебной дисциплины, условия реализации учебной дисциплины, контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ: учебная дисциплина входит в общеобразовательный учебный цикл**

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

- повысить уровень защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз (жизненно важные интересы — совокупность потребностей, удовлетворение которых надежно обеспечивает существование и возможности прогрессивного развития личности, общества и государства);

- снизить отрицательное влияние человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;

- сформировать антитеррористическое поведение, отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков;

- обеспечить профилактику асоциального поведения обучающихся.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРБ) результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования

В результате освоения дисциплины обучающийся должен	№ дидактической единицы	Формируемая дидактическая единица
Личностные результаты		
	ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
	ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
	ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
	ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
	ЛР 14	Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности
Метапредметные результаты		
	МР 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
	МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников

		деятельности, эффективно разрешать конфликты
	MP 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
	MP 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
	MP 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
	MP 06	Умение определять назначение и функции различных социальных институтов
	MP 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
	ПР6 01	Сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищённость личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора
Предметные результаты		
	ПР6 02	Знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз
	ПР6 03	Сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения
	ПР6 04	Сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности
	ПР6 05	Знание распространённых опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера
	ПР6 06	Знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.)
	ПР6 07	Знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций
	ПР6 08	Умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники
	ПР6 09	Умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях
	ПР6 10	Знание основ обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка
	ПР6 11	Знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе

	ПР6 12	Владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике
Формируемые компетенции		
	ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
	ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
	ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
	ОК 04.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
	ОК.06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
	ОК 07.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
	ОК 09	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
	ОК 11	Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины.**

Объем образовательной нагрузки 70 часов, в том числе:

Всего занятий 70 часов:

Теоретического обучения 60 часов;

Практические занятия 10 часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной нагрузки</b>	<b>70</b>
<b>Всего занятий</b>	<b>70</b>
теоретического обучения	60
практические занятия	10
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

### 2.2. Учебная работа

Виды учебной работы	1 курс		Всего часов
	1 семестр	2 семестр	
<b>Объем образовательной нагрузки</b>	34	36	<b>70</b>
<b>Всего занятий</b>	34	36	<b>70</b>
теоретического обучения	30	30	<b>60</b>
практические занятия	4	6	<b>10</b>
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>			

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.07 Основы безопасности жизнедеятельности

Наименование разделов и тем	№ учебного занятия	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, консультации, самостоятельная работа обучающегося	Методические характеристики учебного занятия	Объем часов	№ дидактической единицы	Формируемые компетенции	Уровень освоения	Текущий контроль
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Раздел 1 Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>				16				+
<b>Тема 1.1 Психологическое здоровье</b>	1,2	<b>Содержание учебного материала</b> Угроза снижения психологического здоровья населения, роста психических расстройств и заболеваний. Рост преступлений на основе психических отклонений, в том числе в молодежной среде. Инфантилизм молодого поколения.	Тип занятия: изучение нового материала Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная	2	ПР6 06, ПР6 08, ЛР 11, ЛР 12, МР 02	ОК.02	2	
<b>Тема 1.2 Требования к психическим и морально-этическим качествам человека</b>	3,4	<b>Содержание учебного материала</b> Требования к психическим и морально-этическим качествам человека. Основные понятия психологической совместимости членов группы, бригады, коллектива. Диагностика и доврачебная помощь при истерии, шоке, панической атаке.	Тип занятия: изучение нового материала Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная	2	ПР6 06, ПР6 08, ЛР 11, ЛР 12, МР 02	ОК.02	2	
<b>Тема 1.2 Влияние психоактивных веществ на здоровье человека</b>	5,6	<b>Содержание учебного материала</b> Влияние психоактивных веществ на здоровье человека. Профилактика употребления психоактивных веществ. Влияние двигательной активности на эмоциональное состояние человека. Личная гигиена и ее значение для психологического здоровья человека. Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции.	Тип занятия: изучение нового материала Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная	2	ПР6 06, ПР6 08, ЛР 11, ЛР 12, МР 02	ОК.02	2	
<b>Тема 1.4 Влияние неблагоприятной окружающей среды на</b>	7,8	<b>Содержание учебного материала</b> Окружающая среда: природная, техногенная, социальная,	Тип занятия: изучение нового материала Методы занятия: объяснительно-	2	ПР6 01, ПР6 05, ПР6 08 ЛР 14,	ОК.1,ОК.6	2	

здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов		производственная. Виды негативных факторов по происхождению: природные, биологические, экологические, техногенные, социальные и антропогенные.	иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная		MP 04			
<b>Тема 1.5</b> Воздействие негативных факторов на человека и среду обитания.	9,10	<b>Содержание учебного материала</b> Воздействие негативных факторов на человека и среду обитания. Глобальное и региональное загрязнение среды (водной, воздушной, почв) объектами экономики (энергетики, промышленности, транспорта, сельского хозяйства). Биологические опасности. Техногенные аварии. Социальные и антропогенные факторы техногенных аварий. Глобальная инфантилизация, низкий профессионализм персонала как фактор ЧС разного происхождения	Тип занятия: изучение нового материала Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная	2	ПР6 01, ПР6 05, ПР6 08 ЛР 14, MP 04	ОК1 ОК.6	2	
<b>Тема 1.6</b> Правила и безопасность дорожного движения. Безопасное пользование всеми средствами передвижения	11,12	<b>Содержание учебного материала</b> Правила содержания и эксплуатации техники. Техника безопасности. Правила и безопасность дорожного движения.	Тип занятия: изучение нового материала Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная	2	ПР6 01, ПР6 05, ПР6 08 ЛР 14, MP 04	ОК.1 ОК.6	2	
<b>Тема 1.7</b> Модели поведения пешехода, велосипедиста, пассажира и водителя транспортного средства при организации дорожного движения	13,14	<b>Содержание учебного материала</b> Модели поведения пешехода, велосипедиста, пассажира и водителя транспортного средства при организации дорожного движения. Отработка моделей поведения при ЧС на транспорте, на производстве, в цеху, при транспортировке и настройке инфокоммуникационных сетей.	Тип занятия: изучение нового материала Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная	2	ПР6 01, ПР6 05, ПР6 08 ЛР 14, MP 04	ОК.1 ОК.6	2	
<b>Тема 1.8</b> Средства и методы самообороны	15,16	<b>Содержание учебного материала</b> Средства и методы самообороны. Отработка навыков самообороны при нападении в подъезде, в лифте, в	Тип занятия: изучение нового материала Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа	2	ПР6 01, ПР6 05, ПР6 08 ЛР 14, MP 04	ОК.1 ОК.6	2	

		замкнутом пространстве, на улице..	Форма занятия: групповая, фронтальная					
<b>Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения</b>				16				+
<b>Тема 2.1</b> Изучение и отработка моделей поведения при ЧС	17,18	<b>Содержание учебного материала</b>	Тип занятия: изучение нового материала Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная	2	Пр6 07, Пр6 09, ЛР 11, МР 05, МР 03	ОК.1,ОК.3 ОК.6	2	
		Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характер, наиболее вероятных для данной местности и района проживания. Правила поведения в условиях чрезвычайной ситуации. Отработка поведения при ЧС.						
<b>Тема 2.2</b> Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)	19,20	<b>Содержание учебного материала</b>	Тип занятия: изучение нового материала Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная	2	Пр6 07, Пр6 09, ЛР 11, МР 05, МР 07	ОК.1,ОК.3 ОК.6	2	
		История создания единой государственной системы предупреждения и ликвидации ЧС: ее предназначение, структура, задачи. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций. Структура и органы управления гражданской обороны. Изучение первичных средств пожаротушения.. Отработка порядка и правил действий при пожаре с использованием первичных средств пожаротушения						
<b>Тема 2.3</b> Современные средства поражения и их поражающие факторы	21,22	<b>Содержание учебного материала</b>	Тип занятия: изучение нового материала Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная	2	Пр6 05, Пр6 07, МР 02	ОК.3 ОК.6	2	
		Классификация средств поражения. Химическое, ядерное, бактериологическое оружие. Средства коллективной и индивидуальной защиты: порядок и правила их использования. Виды защитных сооружений.						
<b>Тема 2.4</b> Эвакуация населения	23,24	<b>Содержание учебного материала</b>	Тип занятия: изучение нового материала Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа	2		ОК.3 ОК.6	2	
		Эвакуация населения. Умение определять количество необходимого оборудования для защиты коллектива						



		от поражающих факторов. Отработка навыков пользования СИЗ. Сдача нормативов по надеванию противогаза, общевойскового защитного костюма СИЗ	Форма занятия: групповая, фронтальная					
	25,26	<b>Практическое занятие № 1.</b> Отработка навыков пользования СИЗ: противогаз (ватно-марлевая повязка, респиратор). Сдача нормативов по надеванию противогаза, общего защитного костюма, средств индивидуальной защиты при работе с животными	Тип занятия: занятие совершенствования знаний, умений и навыков Методы занятия: практический Форма занятия: индивидуальная	2	ПР6 05, ПР6 07, ЛР 11, ЛР 12	ОК.2,4,	3	
<b>Тема 2.4</b> Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта	27,28	<b>Содержание учебного материала</b> Понятие о терроре, террористическом акте. Опасности террористического акта. Психология террористов. Модели поведения при стрельбе, при захвате в качестве заложника.	Тип занятия: изучение нового материала Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная	2	ПР6 01, ПР6 03, ПР6 05, ПР6 08, МР 02 ЛР 11, ЛР 12	,ОК.3 ОК.6	2	
	29,30	<b>Практическое занятие № 2.</b> Отработка навыков при захвате в качестве заложника	Тип занятия: занятие совершенствования знаний, умений и навыков Методы занятия: практический Форма занятия: индивидуальная	2	ПР6 09, МР 02	ОК,2,4,	3	
<b>Тема 2.5</b> Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан	31,32	<b>Содержание учебного материала</b> Структура и порядок работы МЧС, МВД, Росгвардии, службы скорой медицинской помощи, службы медицины катастроф. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор). Правовые основы взаимодействия граждан с органами защиты населения	Тип занятия: изучение нового материала Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная	2	ПР6 02, ЛР 11, МР 02, МР 06	ОК.3 ОК.6	2	
<b>Раздел 3</b> Основы обороны государства и воинская обязанность				6				+
<b>Тема 3.1</b> История создания Вооруженных Сил России	33,34	<b>Содержание учебного материала</b> Организация вооруженных сил Московского государства. Военные	Тип занятия: изучение нового материала Методы занятия: объяснительно-	2	ПР6 02, ПР6 10, ПР6 11, ЛР01, ЛР02,	ОК.4, ОК.6	2	

		реформы: Ивана Грозного; Петра I; Реформа 19 века. Советские вооруженные силы их структура и предназначение. Современная военная реформа. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации: виды ВС РФ (сухопутные войска, воздушно-космические силы, военно-морской флот); рода войск (ракетные войска стратегического назначения, воздушно-десантные войска). Их предназначение. Воинские звания. Знаки отличия	иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная		ЛР03, МР 05			
<b>Тема 3.2</b> Воинская обязанность и воинский учет	35,36	<b>Содержание учебного материала</b> Основные понятия воинской обязанности и воинского учета. Постановка граждан на воинский учет. Категории годности.	Тип занятия: изучение нового материала Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная	2	ЛР 10, ЛР 11 ЛР 03, МР 01, МР 04	ОК.4, ОК.6	2	
<b>Тема 3.3</b> Медицинское освидетельствование граждан при первоначальной постановке на воинский учет	37,38	<b>Содержание учебного материала</b> Медицинское освидетельствование граждан при первоначальной постановке на воинский учет. Альтернативная гражданская служба. Служба по контракту	Тип занятия: изучение нового материала Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная	2	ЛР 10, ЛР 11 ЛР 03, МР 01, МР 04	ОК.4, ОК.6	2	
<b>Раздел 4. Основы медицинских знаний</b>				8				+
<b>Тема 4.1</b> Понятие первой помощи	39,40	<b>Содержание учебного материала</b> Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Признаки жизни. Общие правила оказания первой помощи. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации»	Тип занятия: изучение нового материала Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная	2	ЛР 07, ЛР 12 ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05	ОК.4, ОК.6	2	
<b>Тема 4.2</b> Оказание первой помощи при остановке сердца, искусственная вентиляция легких	41,42	<b>Содержание учебного материала</b> Порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.	Тип занятия: изучение нового материала Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная	2	ЛР 07, ЛР 12 ЛР 12, МР 01, МР 02, МР 03	ОК.4, ОК.6	2	

<b>Тема 4.3</b> Понятие травм и их виды	43,44	<b>Содержание учебного материала</b>	Тип занятия: изучение нового материала Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная	2	Прб 07, ПР6 12 ЛР 12, МР 01, МР 02, МР 03	ОК.4, ОК.6	2	
		Отработка навыков наложения повязок. Оказание помощи при ранениях. Работа в группах. Наложение шин. Первая помощь при проникающих ранениях грудной клетки, брюшной полости, черепа. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга. Первая помощь при переломах, травматизме на производстве. Помощь при электротравмах и ударах молнией.						
<b>Тема 4.4</b> Понятие и виды кровотечений	45,46	<b>Содержание учебного материала</b>	Тип занятия: изучение нового материала Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная	2	Прб 07, ПР612, ЛР 12, МР 01, МР 03	ОК.4, ОК.6	2	
		Отработка навыков оказания первой помощи при кровотечении. Наложение повязок, жгута, закрутки. Правила оказания помощи при кровотечениях. Личная безопасность при оказании помощи. Оказание помощи при венозном, капиллярном, артериальном, смешанном и внутреннем кровотечении.						
<b>Тема 4.5</b> Первая помощь при ожогах, при воздействии низких температур	47,48	<b>Содержание учебного материала</b>	Тип занятия: изучение нового материала Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная	2	Прб 07, ПР6 12, ЛР 12, МР 01	ОК.4, ОК.6	2	
		Понятие, основные виды и степени ожогов. Первая помощь при термических ожогах, при химических ожогах. Основные признаки теплового удара. Основные степени отморожений. Порядок оказания помощи						
<b>Тема 4.6</b> Первая помощь при попадании инородного тела в верхние дыхательные пути	49,50	<b>Содержание учебного материала</b>	Тип занятия: изучение нового материала Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная	2	Прб 07, ПР6 12, ЛР 12, МР 01, МР 02, МР 03	ОК.4, ОК.6	2	
	51,52	<b>Содержание учебного материала</b>						
		Оказание помощи при удушье детей. Отработка мероприятий по оказанию помощи при отравлении. Острое и хроническое отравление			Прб 07, ПР6 12, ЛР 12, МР 01, МР 02, МР 03	ОК.4, ОК.6	2	

			фронтальная					
<b>Тема 4.7</b> Первая помощь при инсульте, инфаркте, эпилепсии	53,54	<b>Содержание учебного материала</b> Первая помощь при отсутствии сознания. Алгоритм оказания помощи при инсульте. Диагностика инсульта. Виды инсультов. Виды эпилепсии, оказание помощи при эпилептическом припадке	Тип занятия: изучение нового материала Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная	2	Пр6 07, Пр6 12, ЛР 12, МР 01, МР 02, МР 03	ОК.4,8 ОК.6	2	
<b>Тема 4.8</b> Первая помощь на воде. Помощь при утоплении	55,56	<b>Содержание учебного материала</b> Помощь пострадавшему на воде, правила транспортировки пострадавшего. Оказание помощи при утоплении	Тип занятия: изучение нового материала Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная	2	Пр6 07, Пр6 12, ЛР 12, МР 01, МР 02, МР 03	ОК.4, ОК.6	2	
<i>Профессионально ориентированное содержание</i>				10				
<b>Раздел 1 Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья</b>				10				+
<b>Тема 1.1</b> Здоровье и здоровый образ жизни	57	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Продолжение жизни как закон и смысл человека и общества (бинарное теоретическое занятие).</b> Смысл Живого мира. Смысл жизни Человека как части Живого мира. Определение смысла жизни в мировых религиях. Понятия о реализации и самореализации Человека жизненные Цели, Мечта. Творчество, раскрытие способностей. Любовь к Делу. Профессиональная самореализация. Примеры из жизни известных людей, преодолевших массу преград на пути к Мечте и самореализации в своем Деле.	Тип занятия: изучение нового материала Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная	1	Пр6 01, Пр6 04, Пр6 05 ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 02	ОК.4, ОК.6	2	
<b>Тема 1.2</b> Смысл и реальность ограничивающих факторов в	58	<b>Содержание учебного материала</b> Смысл и реальность ограничивающих факторов в самореализации: Время и жизненная энергия. Понятие	Тип занятия: изучение нового материала Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа	1	Пр6 01, Пр6 04, Пр6 05 ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 02	ОК.4, ОК.6	2	

самореализации		«Тайминга» - все вовремя. Понятие жизненного норматива как сбережения ресурса времени. Характеристики и отличие Взрослого человека и Ребенка. Характеристики подросткового и периода. Нарушения и сбои в развитии. Глубокое планирование собственной жизни как признак взрослого человека. Разветвленное, комбинированное планирование, допуск худших сценариев и	Форма занятия: групповая, фронтальная					
<b>Тема 1.3</b> Общие понятия о здоровье	59,60	<b>Содержание учебного материала</b> Общие понятия о здоровье. Значение здоровья при допуске к профессиональным работам. Медицинский осмотр. Особенности и профилактика профессиональных заболеваний. Риск профессиональных заболеваний и способы их профилактики	Тип занятия: изучение нового материала Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная	2	ПР6 04, ПР6 08, ЛР 11, ЛР 12 МР 04, МР 05	ОК.4, ОК.6	2	
<b>Тема 1.4</b> Рациональное питание и его значение для здоровья	61,62	<b>Содержание учебного материала</b> Рациональное питание и его значение для здоровья. Забота о жизни и здоровье специалистов при проведении работ на производственных участках. Региональные условия для занятия спортом и оздоровления граждан. Влияние вредных привычек на профессиональное долголетие	Тип занятия: изучение нового материала Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная	2	ПР6 04, ПР6 08, ЛР 11, ЛР 12 МР 04, МР 05	ОК.4, ОК.6	2	
	63,64	<b>Практическое занятие № 3.</b> Планирование действий на ближайшие 5-10 лет Составление научно обоснованного пищевого рациона для работника по специальности/профессии	Тип занятия: занятие совершенствования знаний, умений и навыков Методы занятия: практический Форма занятия: индивидуальная	2	ПР6 04, ПР6 08, ЛР 11, ЛР 12 МР 04, МР 05	ОК.4 ОК.6	3	
	65,66	<b>Практическое занятие № 4.</b> Изучение комплекса опасностей на рабочем месте специалиста (мастерской, учебном полигоне, производстве)	Тип занятия: занятие совершенствования знаний, умений и навыков Методы занятия: практический Форма занятия: индивидуальная	2	ПР6 01, ПР6 05, ПР6 08, ЛР 13, ЛР 14, МР 04	ОК.4 ОК.6	3	

<b>Раздел 2 Государственная система обеспечения безопасности населения</b>				<b>4</b>				+
<b>Тема 2.1</b> Изучение и отработка моделей поведения при ЧС	67,68	<i><b>Практическое занятие № 5.</b></i> Изучение и отработка моделей поведения при ЧС на учебном полигоне, производственном участке проведения профессиональных работ	Тип занятия: занятие совершенствования знаний, умений и навыков Методы занятия: практический Форма занятия: индивидуальная	2	Прб 07, Прб 09, ЛР 11, ЛР 13, МР 05, МР 07	ОК.4 ОК.6	2	
<b>Дифференцированный зачет</b>	69,70			2			2	+

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством. (Содержание дидактической единицы закрепляется на лабораторных, практических занятиях)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач. (Содержание дидактической единицы закрепляется во время прохождения практики. В дисциплине указывать третий уровень не рекомендуется).

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы учебной дисциплины осуществляется в учебном кабинете «Безопасность жизнедеятельности и охраны труда».

**Оборудование учебного кабинета:** посадочные места по количеству обучающихся; рабочее место преподавателя; комплекты учебно-наглядных пособий по Основам военной службы; комплекты плакатов по действиям населения в чрезвычайных ситуациях; комплект плакатов по основам медицинских знаний; комплект плакатов по гражданской обороне; комплект видеоматериалов по разделам программы ОБЖ; комплекты раздаточного материала по курсу ОБЖ; общевойсковой защитный комплект (ОЗК); противогаз ГП-5; респиратор Р-2; аптечка индивидуальная (АИ-2); бинты марлевые, эластичные; жгуты кровоостанавливающие резиновые; шприц-тюбики одноразового пользования (без наполнителя); шинный материал (автомобильный); огнетушитель порошковый (учебный); ММГ автомата Калашникова АК-74М, гранаты, мины, пневматическая винтовка Байкал МР-512.

**Технические средства обучения:** телевизор, видеомагнитофон, DVD-проигрыватель; персональный компьютер, мультимедийный проектор; приборы радиационной и химической разведки; учебные видеофильмы; Робот-тренажёр (Витим-2-3М).

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

##### Основные источники:

Касалапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студ. Учреждений. Сред. проф. образования/Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. -5-е изд., стер – М: Издательский центр «Академия» 2018-368 с.ISBN 978-5-4468-6374-1

##### Дополнительные источники:

2.Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, Р.А. Дурнев, Э.Н. Аюбов/ Под ред. А.Т. Смирнова. - М.,2009.

3.А.Т. Смирнов Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник для 10 - 11 класса общеобразовательных учреждений /А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, П.В. Ижевский; под общей ред. А.Т. Смирнова. - 6 - е изд. - М., 2006.

4.И.К. Топоров Основы безопасности жизнедеятельности. Методические рекомендации. 10 - 11 класс - М., 2005.

##### Интернет ресурсы:

1. Сайт МЧС РФ [Электронный ресурс]. – режим доступа: [www. mchs. gov. ru](http://www.mchs.gov.ru), свободный;
2. Сайт МВД РФ [Электронный ресурс]. – режим доступа: [www. mvd. ru](http://www.mvd.ru), свободный;
3. Сайт Минобороны [Электронный ресурс]. – режим доступа: [www. mil. ru](http://www.mil.ru) свободный;
4. Сайт ФСБ РФ [Электронный ресурс]. – режим доступа: [www. fsb. ru](http://www.fsb.ru), свободный;
5. Академик. Словари и энциклопедии [Электронный ресурс]. – режим доступа: [www. dic. academic. ru](http://www.dic.academic.ru), свободный;
6. Электронная библиотека [Электронный ресурс]. – режим доступа: [www. booksgid. com](http://www.booksgid.com) Books Gid, свободный;
7. Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов [Электронный ресурс]. – режим доступа: [www. globalteka. ru/index. html](http://www.globalteka.ru/index.html), свободный;
8. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. – режим доступа: [www. window. edu. ru](http://www.window.edu.ru), свободный;
9. Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]. – режим доступа: [www. iprbookshop. ru](http://www.iprbookshop.ru), свободный;
10. Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность [Электронный ресурс]. – режим доступа: [www. school. edu. ru/default. asp](http://www.school.edu.ru/default.asp), свободный;

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий; контрольной работы, а также сдачи обучающимися дифференцированного зачёта.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Личностные развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;	оценка результатов выполнения практических работ; самостоятельных работ
готовность к служению Отечеству, его защите; формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;	оценка результатов выполнения практических работ; самостоятельных работ
исключение из своей жизни вредных привычек	оценка результатов выполнения практических работ; самостоятельных работ
воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;	оценка результатов выполнения практических работ; самостоятельных работ
освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;	оценка результатов выполнения практических работ; самостоятельных работ
способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;	оценка результатов выполнения практических работ; самостоятельных работ
владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки;	оценка результатов выполнения практических работ; самостоятельных работ
умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;	оценка результатов выполнения практических работ; самостоятельных работ
способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;	оценка результатов выполнения практических работ; самостоятельных работ
способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;	оценка результатов выполнения практических работ; самостоятельных работ
формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия;	оценка результатов выполнения практических работ; самостоятельных работ
знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов.	оценка результатов выполнения практических работ; самостоятельных работ
Метапредметные овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;	оценка результатов выполнения практических работ; самостоятельных работ
владение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;	оценка результатов выполнения практических работ; самостоятельных работ
формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;	оценка результатов выполнения практических работ; самостоятельных работ
приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;	оценка результатов выполнения практических работ; самостоятельных работ
развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого	оценка результатов выполнения практических работ; самостоятельных работ



человека на иное мнение;	
формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;	оценка результатов выполнения практических работ; самостоятельных работ
формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;	оценка результатов выполнения практических работ; самостоятельных работ
развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей; формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;	оценка результатов выполнения практических работ; самостоятельных работ
развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;	оценка результатов выполнения практических работ; самостоятельных работ
освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;	оценка результатов выполнения практических работ; самостоятельных работ
приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;	оценка результатов выполнения практических работ; самостоятельных работ
формирование установки на здоровый образ жизни;	оценка результатов выполнения практических работ; самостоятельных работ
развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;	оценка результатов выполнения практических работ; самостоятельных работ
владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;	оценка результатов выполнения практических работ; самостоятельных работ
способность планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора	оценка результатов выполнения практических работ; самостоятельных работ
овладение умением определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;	оценка результатов выполнения практических работ; самостоятельных работ
овладение умением выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;	оценка результатов выполнения практических работ; самостоятельных работ
овладение умением оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора;	оценка результатов выполнения практических работ; самостоятельных работ
овладение умением адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора;	оценка результатов выполнения практических работ; самостоятельных работ
овладение умением активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора;	оценка результатов выполнения практических работ; самостоятельных работ
способность самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса;	оценка результатов выполнения практических работ; самостоятельных работ
способность самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников.	оценка результатов выполнения практических работ; самостоятельных работ
Предметные сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;	оценка результатов выполнения практических работ; самостоятельных работ
получение знания основ государственной системы, российского	оценка результатов выполнения

законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;	практических работ; самостоятельных работ
сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;	оценка результатов выполнения практических работ; самостоятельных работ
сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;	оценка результатов выполнения практических работ; самостоятельных работ
освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера; освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека; развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;	оценка результатов выполнения практических работ; самостоятельных работ
формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;	оценка результатов выполнения практических работ; самостоятельных работ
развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;	оценка результатов выполнения практических работ; самостоятельных работ
получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;	оценка результатов выполнения практических работ; самостоятельных работ
прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;	оценка результатов выполнения практических работ; самостоятельных работ
освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;	оценка результатов выполнения практических работ; самостоятельных работ
владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике;	оценка результатов выполнения практических работ; самостоятельных работ