

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СЕРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ СФЕРЫ ОБСЛУЖИВАНИЯ И ПИТАНИЯ»

Рассмотрено на заседании  
МО общеобразовательных дисциплин  
Протокол № 1 от «30» 08 2016 г.  
Руководитель МО Сид



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУД.06 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**специальность 43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании**

Форма обучения – очная  
Срок обучения 3 года 10 месяцев  
На базе основного общего образования  
Уровень подготовки: базовый

2016

Рабочая программа учебной дисциплины **ОУД. 06 Основы безопасности жизнедеятельности** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании, утвержденного Приказом Минобр науки России от 07.05.2014 N 465 (зарегистрировано в Минюсте России 11.06.2014 N 32672).

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Серовский техникум сферы обслуживания и питания»

Разработчик: Сажаева Наталья Алексеевна, преподаватель.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>20</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУД.06 Основы безопасности жизнедеятельности

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании**.

Нормативный срок обучения на базе основного общего образования – 3 года 10 месяцев.

Рабочая программа учебной дисциплины «основы безопасности жизнедеятельности» предназначена для организации занятий по безопасности жизнедеятельности в учреждениях среднего профессионального образования,

Основы безопасности жизнедеятельности изучается как базовый учебный предмет при освоении профессии СПО технического профиля.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общеобразовательный учебный цикл

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

Изучение учебной дисциплины направлено на достижение следующих целей:

- **освоение знаний** о поведении человека в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; здоровье и здоровом образе жизни; государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; об обязанностях граждан по защите государства;
- **воспитание** ценностного отношения к человеческой жизни и здоровью; чувства уважения к героическому наследию России и ее государственной символике; патриотизма и долга по защите Отечества;
- **развитие** черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы; бдительности по предотвращению актов терроризма; потребности в соблюдении 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.

Задачами дисциплины являются:

- формирование общей культуры и социальной активности студентов;
- получение ими оптимального объема знаний, необходимых для жизни;
- овладение навыками защиты личности и общества в чрезвычайных ситуациях.

Программа предусматривает реализацию межпредметных связей с дисциплинами «История», «Биология», «География» и «Физическая культура».

Результаты освоения учебной дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» обеспечивает достижение следующих результатов:

1. Личностных:

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

2.            Метапредметных:

- 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;
- овладение 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;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- 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;
- развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;
- освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;
- приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки.

3.            Предметных:

- 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;
- получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;
- сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;
- сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
- 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;
- формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;
- 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;
- получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы;
- законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;
- 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;
- освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;
- 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).

Контролируемые знания и умения:

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности на базовом уровне студент должен:

*Знать:*

- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности;
- факторы определяющие репродуктивное здоровье человека;
- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;
- закономерности взаимодействия человека с окружающей средой;
- правила безопасности дорожного движения;
- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;
- основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;

- основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;
- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;
- порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;
- основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;
- основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;
- требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовки призывника;
- применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;
- предназначение, структуру и задачи РСЧС;
- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;
- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.

*Уметь:*

- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, определять степень риска развития ЧС;
- использовать приобретенные знания в повседневной жизни для ведения здорового образа жизни;
- давать оценку состояния окружающей среды и прогнозировать возможные последствия негативного влияния на нее деятельности человека;
- владеть навыками в области гражданской обороны;
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- оценивать уровень своей подготовки и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе;
- адекватно оценивать транспортные ситуации, опасные для жизни и здоровья, соблюдать правила безопасности дорожного движения;
- прогнозировать последствия своего поведения в качестве пешехода, велосипедиста, водителя транспортных средств, в различных дорожных ситуациях для жизни и здоровья;
- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;
- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;
- использовать приобретенные знания для развития в себе качеств, необходимых для военной службы;
- оказывать первую помощь пострадавшим.

*Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:*

- ведения здорового образа жизни;
- оказания первой медицинской помощи;
- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;
- обращения в случае необходимости в службы экстренной помощи.

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

максимальная учебная нагрузка студента..... 106 часов,  
в том числе:  
обязательной аудиторная учебная нагрузка студента....70 часов;  
самостоятельная работа студента..... 36 часов.



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>106</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>70</b>
в том числе:	
практические занятия	46
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>36</b>
в том числе:	
выполнение индивидуального проекта	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы	
– Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций и природного и техногенного характера.	
– Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.	
– Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника.	
– Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.	
– Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности.	
– Дни воинской славы России.	
– Соблюдение норм международного гуманитарного права.	
<b>Промежуточная аттестация</b> в форме дифференцированного зачета	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 «Основы безопасности жизнедеятельности»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа, проект (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>		
Тема 1.1. Здоровье человека и здоровый образ жизни.	<b>Содержание учебного материала</b> Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. Факторы, способствующие укреплению здоровья. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья.	2	1
	<b>Практические занятия</b> 1. Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.	6	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка доклада по теме «Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества».	4	
Тема 1.2. Вредные привычки.	<b>Содержание учебного материала</b> Вредные привычки и их профилактика.	2	1
	<b>Практические занятия</b> 1. Отработка умений применения способов бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях.	4	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка реферата по теме «Вредные привычки и их влияние на здоровье» Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной технической литературы по вопросам к параграфам	2	
Тема 1.3. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.	<b>Содержание учебного материала</b> Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов.	2	1
	<b>Практические занятия</b> 1. Изучение значения двигательной активности организма для здоровья человека.	6	2

	<p>2. Моделирование режима дня, труда и отдыха.</p> <p>3. Анализ факторов, оказывающих влияние на экологическую обстановку в городе.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной технической литературы по вопросам к параграфам.</p>	2	
Тема 1.4. Правила и безопасность дорожного движения.	<p><b>Практические занятия</b> 1. Анализ моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.</p>	2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Государственная система обеспечения безопасности населения.</b>		
Тема 2.1. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	<p><b>Содержание учебного материала</b> Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.</p>	4	1
	<p><b>Практические занятия</b> 1. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения. 2. Применение средств индивидуальной защиты в чрезвычайных ситуациях. 3. Планирование эвакуационных мероприятий на объекте экономики. 4. Отработка правил поведения при захвате в заложники.</p>	6	2
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка сообщения по теме по теме «Потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для Вологодской области»</p>	2	
Тема 2.2. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций	<p><b>Содержание учебного материала</b> РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые для защиты населения от чрезвычайных ситуаций.</p>	2	1
	<p><b>Практические занятия</b> 1. Подготовка данных и определение порядка использования инженерных сооружений для защиты работающих и населения от чрезвычайных ситуаций. 2. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в</p>	6	2

	<p>чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.</p> <p>3. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной технической литературы по вопросам к параграфам.</p>	2	
Тема 2.3. Гражданская оборона	<p><b>Содержание учебного материала</b> Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной..</p>	2	1
	<p><b>Практические занятия</b> 1. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций. 2. Изучение первичных средств пожаротушения и их применения. 3. Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.</p>	6	2
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка доклада по теме «Современные средства поражения и их поражающие факторы»</p>	2	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Основы обороны государства и воинская обязанность</b>		
Тема 3.1. Вооруженные Силы Российской Федерации	<p><b>Содержание учебного материала</b> Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск.</p>	2	1
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка сообщения по теме «Военные реформы в России во второй половине 19 века».</p>	2	
Тема 3.2. Воинская обязанность	<p><b>Содержание учебного материала</b> Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет.</p>	4	1
	<p><b>Практические занятия</b> 1. Применение профессиональных знаний в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной профессией.</p>	2	3

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка сообщения по теме «Соблюдение норм международного гуманитарного права».	2	
Тема 3.3. Боевые традиции Вооруженных Сил России	<b>Содержание учебного материала</b> Патриотизм и верность воинскому долгу — основные качества защитника Отечества. Воинский долг — обязанность по вооруженной защите Отечества. Дни воинской славы России — дни славных побед. Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России. Дружба, войсковое товарищество — основа боевой готовности частей и подразделений. Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений.	4	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка кроссворда по теме «Дни воинской славы России». Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной технической литературы по вопросам к параграфам.	4	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Основы медицинских знаний.</b>		
Тема 4.1. Первая медицинская помощь	<b>Практические занятия</b> 1. Изучение правил наложения повязок на голову, верхние и нижние конечности. 2. Отработка умений наложения кровоостанавливающего жгута. 3. Изучение принципов оказания первой медицинской помощи при обморожении. 4. Реанимация. Проведение непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной технической литературы по вопросам к параграфам. Подготовка сообщения по теме «Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика».	4	
<b>Итоговый зачет</b>		<b>2</b>	
Тематика индивидуального проекта Сообщения на тему – «Чрезвычайные ситуации в мировой истории»; Доклады на тему – «Воинские звания и знаки отличия»; Рефераты на тему- «Терроризм – угроза обществу»; Кроссворды на тему – «Первая медицинская помощь»;		10	

Презентации на тему – «Здоровый образ жизни».			
<b>ВСЕГО</b>		<b>Всего занятий</b>	<b>70</b>
		<b>Практических занятий</b>	<b>46</b>
		<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>36</b>
		<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>106</b>

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)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

**2.3. Характеристика основных видов деятельности обучающихся на уровне учебных действий  
(по разделам содержания учебной дисциплины основы безопасности жизнедеятельности)**

Наименование разделов	Характеристика основных видов учебной деятельности		
	Предметные	Метапредметные	Личностные
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;</li> <li>- освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование установки на здоровый образ жизни;</li> <li>– развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;</li> <li>- исключение из своей жизни вредных привычек.</li> </ul>
<b>Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>– получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;</li> <li>– сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций;</li> <li>- обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;</li> <li>- овладение 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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;</li> <li>- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера.</li> </ul>

	<p>асоциального поведения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;</li> <li>- развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;</li> <li>– формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;</li> <li>- 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.</li> </ul>	<p>деятельности в обеспечении личной безопасности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;</li> <li>- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;</li> <li>- формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;</li> <li>- формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.</li> </ul>	
<p><b>Раздел 3. Основы обороны государства и воинская</b></p>	<p>– Получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и</p>	<p>- Приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации с использованием различных источников и новых</p>	<p>- Готовность к служению Отечеству, его защите.</p>



<b>обязанность</b>	<p>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;</p> <p>– освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе.</p>	<p>информационных технологий;</p> <p>- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение.</p>	
<b>Раздел 4. Основы медицинских знаний.</b>	<p>- 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.</p>	<p>- 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;</p> <p>- развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях.</p>	<p>- Воспитание ответственного отношения к сохранению здоровья, как к индивидуальной и общественной ценности.</p>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для реализации программы дисциплины в наличии учебный кабинет «Безопасность жизнедеятельности, информационных технологий и логистики».

Помещение кабинета удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 178-02)1

Оно оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся

##### Оборудование учебного кабинета:

- рабочее место преподавателя;
- посадочные места по числу обучающихся - 25
  - учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (типовое оборудование (столы, стулья, шкаф); раздаточный материал; индивидуальные средства защиты (респираторы, противогазы); общевойсковой защитный комплект; перевязочные средства (бинты, вата медицинская, лейкопластыри, косынка медицинская); жгут кровоостанавливающий, комплект индивидуальных измерителей дозы облучения, войсковой прибор химической разведки (ВПХР), индивидуальные средства защиты, средства пожаротушения);
- стенды (организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации, текст Военной присяги, памятные даты России);
- программное обеспечение (MS Office, слайд-фильмы, локальная компьютерная сеть, Интернет);
- учебно-методическое обеспечение (учебное пособие, рабочая тетрадь, методические указания для студентов, раздаточные материалы);
- аудиторная доска классная белая ДК-1-1-2ГЛ-01/04.

##### Технические средства обучения:

- vSрace сервер компании NComputing и 8 тонких клиентов L230
- средства мультимедиа (проектор).

##### Информационные средства обучения:

- видеотека мультимедийных учебных программ (мультимедийные обучающие программы и электронные учебники по основным разделам ОБЖ, БЖ, видеофильмы по разделам курса ОБЖ и БЖ);
- учебная литература.

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

#### Основные источники:

1. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2015.
2. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А. Основы безопасности жизнедеятельности: электронный учебник для сред. проф. образования. — М., 2015.
3. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л. Безопасность жизнедеятельности: учебник для учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
4. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учеб. пособие для учреждений сред. проф. образования. — М., 2013.
5. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л. Безопасность жизнедеятельности: электронное учебное издание для обучающихся по профессиям в учреждениях сред. проф. образования. — М., 2014.
6. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов сред. проф. образования. — М., 2014.
7. Тупикин Е.Н., Евтеев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебное пособие для обучающихся начального профессионального образования. – Вологда: Издательский центр ВИРО, 2007. – 312 с.

#### Дополнительные источники:

1. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебное пособие, Под общей редакцией Полишко В.В., Вентана-Граф, 1995 год – 220 стр.
2. Основы безопасности жизнедеятельности. 8 класс. Учебник. Вангородский С.Н., Кузнецов М. И., Латчук В. Н., Марков В. В. Учебник. ОБЖ. 8 класс. Дрофа – 2011, 252 стр.
3. Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. для обучающихся 11 кл. общеобразоват. учреждений / А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин, В. А. Васнев. — 3-е изд. — М. : Просвещение, 2002. — 159 с
4. Смирнов, Хренников: Основы безопасности жизнедеятельности. 8 класс. Учебник, Просвещение – 2012г.- 224 стр.

#### Интернет-ресурсы:

1. <http://www.mvd.ru> (Сайт МВД)
2. <http://www.mchs.gov.ru> (Сайт МЧС)
3. <http://www.bezopasnost.edu66.ru> (Информационный портал ОБЖ)
4. <http://www.allsafety.ru> (Школа первой помощи)
5. <http://ombudsmanrf.org> (Права человека в РФ)
6. <http://www.spas-extreme.ru> (Портал детской безопасности)
7. <http://www.uznai-prezidenta.ru> (Президент России гражданам школьного возраста)
8. <http://www.school-obz.org> (Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности»)
9. <http://www.vladmir.fo.ru> (Сайт преподавателя)
- 10.

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

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

Для текущего контроля и промежуточной аттестации создан фонд оценочных средств (ФОС). ФОС включает в себя контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям оценки результатов подготовки.

<b>Основные показатели оценки результата</b>	
Личностные	Результатом формирования <i>личностных учебных универсальных действий</i> следует считать: <ul style="list-style-type: none"><li>– развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;</li><li>– готовность к служению Отечеству, его защите;</li><li>– формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;</li><li>– исключение из своей жизни вредных привычек;</li><li>– воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;</li><li>– освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера.</li></ul>
Метапредметные	Результатом формирования <i>познавательных учебных универсальных действий</i> будут являться умения: <ul style="list-style-type: none"><li>– 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;</li><li>– формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;</li><li>– формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;</li><li>– формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.</li></ul> Основным критерием сформированности <i>коммуникативных учебных</i>

	<p><i>универсальных действий</i> можно считать коммуникативные способности студента, включающие в себя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умение выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;</li> <li>– умение взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;</li> <li>– умение информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях.</li> </ul> <p>Критериями сформированности у студента <i>регуляции</i> своей деятельности может стать способность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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;</li> <li>– самостоятельно осуществлять поиск, анализ и отбор информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;</li> <li>– применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.</li> </ul>
Предметные	
<b>Тема 1.1. Здоровье человека и здоровый образ жизни.</b>	<p>В результате изучения темы, обучающиеся должны знать основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности.</p> <p>В результате изучения темы, обучающиеся должны уметь предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту.</p>
<b>Тема 1.2. Вредные привычки.</b>	<p>В результате изучения темы, обучающиеся должны знать факторы определяющие репродуктивное здоровье человека.</p> <p>В результате изучения темы, обучающиеся должны уметь использовать приобретенные знания в повседневной жизни для ведения здорового образа жизни.</p>
<b>Тема 1.3. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.</b>	<p>В результате изучения темы, обучающиеся должны знать закономерности взаимодействия человека с окружающей средой.</p> <p>В результате изучения темы, обучающиеся должны уметь давать оценку состояния окружающей среды и прогнозировать возможные последствия негативного влияния на нее деятельности человека.</p>
<b>Тема 1.4. Правила и безопасность дорожного движения.</b>	<p>В результате изучения темы, обучающиеся должны знать правила безопасности дорожного движения.</p> <p>В результате изучения темы, обучающиеся должны уметь прогнозировать последствия своего поведения в качестве пешехода, велосипедиста, водителя транспортных средств, в различных</p>

	<p>дорожных ситуациях для жизни и здоровья, адекватно оценивать транспортные ситуации, опасные для жизни и здоровья, соблюдать правила безопасности дорожного движения.</p>
<p><b>Тема 2.1. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.</b></p>	<p>В результате изучения темы, обучающиеся должны знать потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания.</p> <p>В результате изучения темы, обучающиеся должны владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, определять степень риска развития ЧС.</p>
<p><b>Тема 2.2. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций</b></p>	<p>В результате изучения темы, обучающиеся должны знать основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, предназначение, структуру и задачи РСЧС.</p> <p>В результате изучения темы, обучающиеся должны уметь пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты.</p>
<p><b>Тема 2.3. Гражданская оборона</b></p>	<p>В результате изучения темы, обучающиеся должны знать предназначение, структуру и задачи гражданской обороны.</p> <p>В результате изучения темы, обучающиеся должны владеть навыками в области гражданской обороны.</p>
<p><b>Тема 3.1. Вооруженные Силы Российской Федерации</b></p>	<p>В результате изучения темы, обучающиеся должны знать основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан, состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации</p> <p>В результате изучения темы, обучающиеся должны уметь применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью. Владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы.</p>
<p><b>Тема 3.2. Воинская обязанность</b></p>	<p>В результате изучения темы, обучающиеся должны знать порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу. Основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе, основные виды военно-профессиональной деятельности. Особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы. Требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовки призывника.</p> <p>В результате изучения темы, обучающиеся должны уметь оценивать уровень своей подготовки и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе.</p>
<p><b>Тема 3.3. Боевые традиции Вооруженных Сил России</b></p>	<p>В результате изучения темы, обучающиеся должны знать боевых традициях ВС РФ.</p> <p>В результате изучения темы, обучающиеся должны уметь использовать приобретенные знания для развития в себе качеств, необходимых для военной службы.</p>

<b>Тема 4.1. Первая медицинская помощь</b>	В результате изучения темы, обучающиеся должны знать порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим. В результате изучения темы, обучающиеся должны уметь оказывать первую помощь пострадавшим.
--	---

**Перспективно – тематический план  
учебной дисциплины ОУД.06 «Основы безопасности жизнедеятельности»  
по специальности «Организация обслуживания в общественном питании»**

№ п/п	Наименование тем	Всего	Лекции	Практ.
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>		<b>24</b>	<b>6</b>	<b>18</b>
1.1	Здоровье человека и здоровый образ жизни.	8	2	6
1.2	Вредные привычки.	6	2	4
1.3	Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.	8	2	6
1.4	Правила и безопасность дорожного движения.	2		2
<b>Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения.</b>		<b>26</b>	<b>8</b>	<b>18</b>
2.1	Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	10	4	6
2.2	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций	8	2	6
2.3	Гражданская оборона	8	2	6
<b>Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность</b>		<b>12</b>	<b>10</b>	<b>2</b>
3.1	Вооруженные Силы Российской Федерации	2	2	
3.2	Воинская обязанность	6	4	2
3.3	Боевые традиции Вооруженных Сил России	4	4	
<b>Раздел 4. Основы медицинских знаний.</b>		<b>6</b>		<b>6</b>
4.1.	Первая медицинская помощь	6		6
	<b>Итоговый зачет</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>Всего</b>		<b>70</b>	<b>24</b>	<b>46</b>

**Поурочный план**  
**учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности»**  
**специальности « Организация обслуживания в общественном**  
**питании»**

№	№ занятия	Раздел, тема
1	2	3
<b>24</b>		<b>Раздел 1.</b>
		<b>Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>
<b>8</b>		<b>Тема 1.1.3 Здоровье человека и здоровый образ жизни.</b>
	1	Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.
	2	Факторы, способствующие укреплению здоровья. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья.
	3,4	Практические занятия Изучение основных положений организации рационального питания.
	5,6	Практические занятия Составить свой режим труда и отдыха
	7,8	Практические занятия Освоение методов его гигиенической оценки.
<b>6</b>		<b>Тема 1.2 Вредные привычки.</b>
	9	Вредные привычки, их влияние на здоровье
	10	Профилактика вредных привычек
	11,12	Практические занятия Отработка умений применения способов бесконфликтного общения
	13,14	Практические занятия Отработка саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях.
<b>8</b>		<b>Тема 1.3 Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.</b>
	15	Основные источники загрязнения окружающей среды.
	16	Техносфера как источник негативных факторов.
	17,18	Практические занятия Изучение значения двигательной активности организма для здоровья человека.
	19, 20	Практические занятия Моделирование режима дня, труда и отдыха.



	21,22	Практические занятия Анализ факторов, оказывающих влияние на экологическую обстановку в городе.
<b>2</b>		<b>Тема 1.4 Правила и безопасность дорожного движения.</b>
	23,24	Практические занятия Анализ моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.
<b>26</b>		<b>Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения.</b>
<b>10</b>		<b>Тема 2.1 Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.</b>
	25	Характеристика чрезвычайных ситуаций природного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.
	26	Характеристика чрезвычайных ситуаций техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.
	27	Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера.
	28	Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуации техногенного характера.
	29,30	Практические занятия Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения.
	31	Практические занятия Применение средств индивидуальной защиты в чрезвычайных ситуациях.
	32,33	Практические занятия Планирование эвакуационных мероприятий на объекте экономики.
	34	Практические занятия Отработка правил поведения при захвате в заложники.
<b>8</b>		<b>Тема 2.2 Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций</b>
	35	РСЧС, история ее создания, предназначение.
	36	Структура задачи, решаемые для защиты населения от чрезвычайных ситуаций.
	37,38	Практическое занятие: Подготовка данных и определение порядка использования инженерных сооружений для защиты работающих и населения от чрезвычайных ситуаций.
	39,40	Практическое занятие: Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.
	41,42	Практическое занятие: Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.
<b>8</b>		<b>Тема 2.3 Гражданская оборона</b>
	43	Гражданская оборона. Основные понятия и определения
	44	Задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской

		обороной.
	45,46	Практическое занятие: Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций.
	47,48	Практическое занятие: Изучение первичных средств пожаротушения и их применения.
	49,50	Практическое занятие: Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.
<b>12</b>		<b>Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность</b>
<b>2</b>		<b>Тема 3.1 Вооруженные Силы Российской Федерации</b>
	51	Виды Вооруженных Сил Российской Федерации
	52	Рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск
<b>6</b>		<b>Тема 3.2 Воинская обязанность</b>
	53	Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет.
	54	Организация воинского учета и его предназначение.
	55	Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету.
	56	Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет.
	57,58	Практическое занятие: Применение профессиональных знаний в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной профессией.
<b>4</b>		<b>Тема 3.3 Боевые традиции Вооруженных Сил России</b>
	59	Патриотизм и верность воинскому долгу — основные качества защитника Отечества. Воинский долг — обязанность по вооруженной защите Отечества.
	60	Дни воинской славы России — дни славных побед. Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России.
	61	Дружба, войсковое товарищество — основа боевой готовности частей и подразделений.
	62	Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений.
<b>6</b>		<b>Раздел 4. Основы медицинских знаний.</b>
<b>6</b>		<b>Тема 4.1. Первая медицинская помощь</b>
	63,64	Практическое занятие: Изучение правил наложения повязок на голову, верхние и нижние конечности.
	65	Практическое занятие: Отработка умений наложения кровоостанавливающего жгута.
	66	Изучение принципов оказания первой медицинской помощи при обморожении.
	67, 68	Практическое занятие: Реанимация. Проведение непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких.
<b>2</b>	<b>69,70</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>

