|  |
| --- |
| Приложение к ППССЗ  по специальности 08.02.10  Строительство железных дорог,  путь и путевое хозяйство  **РАБОЧАЯ ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **ОУД.07 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  **для специальности**  **08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство**  *базовый уровень подготовки для дисциплин СПО*  Ижевск 2022г. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | ОДОБРЕНО  на заседании ЦК \_ООД\_\_  Протокол № \_8 от «\_28\_»\_04\_2022г.  Председатель  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Ларина ВГ / | Рабочая программа учебной дисциплины  Разработана в соответствии с требованиями ФГОС по специальности СПО (приказ Министерства образования и науки РФ от 13.08.2014 № 1002.),  **08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство**  ФГОС среднего (полного) общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 17.05.2012 г « 413)  И на основе Примерной программы учебной дисциплины (заключение экспертного совета №3 от «21» \_\_07\_\_2015 г.) | |
|  |

**Составитель(и) (автор):** Яковлева ОВ, преподаватель, высшая квалификационная категория

**СОДЕРЖАНИЕ**

стр

1. паспорт рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4.
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН 7 .
3. условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплин 33 .
4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины 36 .
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ 36 .

**1. паспорт рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО

**08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство**

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использованав дополнительном профессиональном образовании (повышения квалификации, профессиональной подготовки и переподготовки).

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре** ППССЗ:

Учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

* + профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ППКРС, ППССЗ место учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» — в составе общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

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

достижение следующих **целей:**

* повышение уровня 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);
* снижение отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;
* формирование антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
* обеспечение профилактики асоциального поведения учащихся.

достижение следующих **результатов:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Коды результатов** | **Планируемые результаты освоения дисциплины включают** |
| 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 |
| 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 |
| МР 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 |
| МР 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 |
| МР 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 |
| МР 06 | Умение определять назначение и функции различных социальных институтов |
| МР 07 | Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей |
| ПРб 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 |
| ПРб 02 | Знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз |
| ПРб 03 | Сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения |
| ПРб 04 | Сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности |
| ПРб 05 | Знание распространённых опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера |
| ПРб 06 | Знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.) |
| ПРб 07. | Знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций |
| ПРб 08 | Умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники |
| ПРб 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 |
| ПРб 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 |
| ПРб 11 | Знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе |
| ПРб 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 |

В рамках программы общеобразовательной учебной дисциплины реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов (дескриптеров):

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.,

ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.,

ЛР 16 Приобретение обучающимися социально значимых знаний о правилах ведения экологического образа жизни о нормах и традициях трудовой деятельности человека о нормах и традициях поведения человека в многонациональном, многокультурном обществе.,

ЛР 20 Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.

**1.4. Количество часов на освоении рабочей программы учебной дисциплины в соответствии с учебным планом (УП):**

максимальной учебной нагрузки обучающегося \_117\_часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося \_\_78\_\_ часов;

самостоятельной работы обучающегося \_39\_\_ часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | *117* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | *78* |
| в том числе: |  |
| лабораторные работы | *-* |
| практические занятия | *18* |
| контрольные работы | *-* |
| курсовая работа (проект) (*если предусмотрено)* | *-* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *39* |
| в том числе: |  |
| 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья. | *8* |
| 2. Государственная система обеспечения безопасности населения. | *8* |
| 3. Основы обороны государства и воинская обязанность. | *8* |
| 4. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни | *8* |
| 5. Профессионально ориентированное содержание | *7* |
| *Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета во 2 семестре* | |

# **2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины** \_ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем**  **в часах** | **Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы** |
| **1** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |
|  | ***1 семестр*** | ***72/24/48/0*** |  |
| ***Основное содержание - 58 часов*** | | | |
| **Раздел 1.** | **Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья** | **12+8 ср** |  |
| **Тема 1.2.** Психологическое здоровье | **Содержание учебного материала**  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.  Требования к психическим и морально-этическим качествам человека. Основные понятия о психологической совместимости членов группы, бригады, коллектива. Диагностика и доврачебная помощь при истерии, шоке, панической атаке.  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. | 2 | ПРб06, ПРб 08,  ЛР 11, ЛР 12,  МР 02 |
| **Самостоятельная работа**  Подготовить сообщения о влиянии психоактивных веществ на здоровье человека | 2 | ПРб06, ПРб 08,  ЛР 11, ЛР 12,  МР 02 |
| **Тема 1.3.** Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов | **Содержание учебного материала**  Окружающая среда: природная, техногенная, социальная, производственная. Виды негативных факторов по происхождению: природные, биологические, экологические, техногенные, социальные и антропогенные.  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 | 4 | ПРб 01,ПРб 05, ПРб 08  ЛР 14,  МР 04 |
| **Тема 1.4.** Правила и безопасность дорожного движения. Безопасное пользование всеми средствами передвижения | **Содержание учебного материала**  Правила содержания и эксплуатации техники. Техника безопасности. Правила и безопасность дорожного движения. Поведение пешехода, велосипедиста, пассажира и водителя транспортного средства при организации дорожного движения. Поведение при ЧС на транспорте, на производстве, в цеху, при транспортировке и настройке инфокоммуникационных сетей. Средства и методы самообороны. Навыки самообороны при нападении в подъезде, в лифте, в замкнутом пространстве, на улице. | 6 | ПРб 05, ПРб 07, ПРб 09  ЛР 14,  МР 01, МР 03, |
|  | **Самостоятельная работа:**  Реферат на тему:   * Эволюция среды обитания, переход к техносфере. * Взаимодействие человека и среды обитания. * Стратегия устойчивого развития как условие выживания человечества.   Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе.   * Здоровый образ жизни — основа укрепления и сохранения личного здоровья. * Факторы, способствующие укреплению здоровья. * Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы. * Роль физической культуры в сохранении здоровья. * Пути сохранения репродуктивного здоровья общества. * Алкоголь и его влияние на здоровье человека. * Табакокурение и его влияние на здоровье. * Наркотики и их пагубное воздействие на организм. * Компьютерные игры и их влияние на организм человека.   Особенности трудовой деятельности женщин и подростков. | 6 | Прб 01,  ЛР 14,  МР 04  Прб 07, ПРб 09,  ЛР 11,  МР 05 |
| **Раздел 2.** | **Государственная система обеспечения безопасности населения** | **18+8 ср** |  |
| **Тема 2.1.** Изучение и отработка моделей поведения при ЧС. | **Содержание учебного материала**  Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характер, наиболее вероятных для данной местности и района проживания. Правила поведения в условиях чрезвычайной ситуации. Умение организовать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций. Поведение в условиях вынужденной природной автономии: ЧС или катастрофа. Вынос пострадавшего из задымленного помещения | 4 | Прб 07, ПРб09,  ЛР 11,  МР 05, МР 03 |
| **Тема 2.2.** Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) | **Содержание учебного материала**  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. Оказание помощи пострадавшим при асфиксии, ожогах. Порядок и правила действий при пожаре с использованием первичных средств пожаротушения | 4 | Прб07, ПРб 09,  ЛР 11,  МР 05, МР 07 |
| **Тема 2.3.** Современные средства поражения и их поражающие факторы | **Содержание учебного материала**  Классификация средств поражения. Химическое, ядерное, бактериологическое оружие. Средства коллективной и индивидуальной защиты: порядок и правила их использования. Виды защитных сооружений. Эвакуация населения. Умение определять количество необходимого оборудования для защиты коллектива от поражающих факторов. | 4 | ПРб 05, Прб07,  МР 02 |
| **Тема 2.4.** Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта | **Содержание учебного материала**  Понятие о терроре, террористическом акте. Опасности террористического акта. Психология террористов. Модели поведения при стрельбе, при захвате в качестве заложника. | 4 | Прб 01, Прб 03, ПРб 05, ПРб 08,  МР 02  ЛР 11,ЛР 12 |
| **Тема 2.5.** Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан | **Содержание учебного материала**  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 | 2 | ПРб 02,  ЛР 11,  МР 02, МР 06 |
|  | **Самостоятельная работа:**  Написать реферат на тему:   * Характеристика ЧС природного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания. * Характеристика ЧС техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания. * Терроризм как основная социальная опасность современности. * Космические опасности: мифы и реальность. * Современные средства поражения и их поражающие факторы. * Оповещение и информирование населения об опасности. * Инженерная защита в системе обеспечения безопасности населения.   Правовые и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности | 8 | ПРб 09,  МР 02 |
| **Раздел 3.** | **Основы обороны государства и воинская обязанность** | **6+8 ср** |  |
| **Тема 3.1.** История создания Вооруженных Сил России | **Содержание учебного материала**  Организация вооруженных сил Московского государства. Военные 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 | 4 | ПРб 02, ПРб 10, ПРб 11,  ЛР01, ЛР02, ЛР03,  МР 05 |
| **Тема 3.2.** Воинская обязанность и воинский учет | **Содержание учебного материала**  Основные понятия воинской обязанности и воинского учета. Постановка граждан на воинский учет. Категории годности. Медицинское освидетельствование граждан при первоначальной постановке на воинский учет. Альтернативная гражданская служба. Служба по контракту | 2 | ПРб 10, ПРб 11  ЛР 03,  МР 01,МР 04 |
|  | **Самостоятельная работа**  Написать реферат на тему:   * МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций. * Структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды и рода войск. * Основные виды вооружения и военной техники в Российской Федерации. * Военная служба как особый вид федеральной государственной службы. * Организация и порядок призыва граждан на военную службу в Российской Федерации. * Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации. * Символы воинской чести. * Патриотизм и верность воинскому долгу. * Дни воинской славы России. * Города-герои Российской Федерации.   Города воинской славы Российской Федерации. | 8 |  |
| **Раздел 4.** | **Основы медицинских знаний** | **22+8 ср** |  |
| **Тема 4.1.** Понятие первой помощи | **Содержание учебного материала**  Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Признаки жизни. Общие правила оказания первой помощи. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации» | 2 | Прб 07, ПРб 12  ЛР 12,  МР 01, МР 04, МР 05 |
| **Тема 4.2.** Оказание первой помощи при остановке сердца, искусственная вентиляция легких | **Содержание учебного материала**  Порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим. Алгоритм оказания первой помощи при остановке сердца и асфиксии | 2 | Прб 07, ПРб 12  ЛР 12,  МР 01, МР 02, МР 03 |
| **Тема 4.3.** Понятие травм и их виды | **Содержание учебного материала**  Порядок наложения повязок. Порядок оказания 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. | 2 | Прб 07, ПРб 12  ЛР 12,  МР 01, МР 02, МР 03 |
| **Тема 4.4.** Понятие и виды кровотечений | **Содержание учебного материала**  Порядок 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. | 2 | Прб 07, ПРб12,  ЛР 12,  МР 01, МР 03 |
| **Тема 4.5.** Первая помощь при ожогах, при воздействии низких температур | **Содержание учебного материала**  Понятие, основные виды и степени ожогов. Первая помощь при термических ожогах, при химических ожогах. Основные признаки теплового удара. Основные степени отморожений. Порядок оказания помощи | 2 | Прб 07, ПРб12,  ЛР 12,  МР 01 |
| **Тема 4.6.** Первая помощь при попадании инородного тела в верхние дыхательные пути | **Содержание учебного материала**  Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей. Отработка навыков выполнения приема Геймлиха. Оказание помощи при удушье детей. Отработка мероприятий по оказанию помощи при отравлении. Острое и хроническое отравление | 2 | Прб 07, ПРб12,  ЛР 12,  МР 01, МР 02, МР 03 |
|  | ***2 семестр*** | ***45/15/30/18*** |  |
| **Тема 4.7.** Первая помощь при инсульте, инфаркте, эпилепсии | **Содержание учебного материала**  Первая помощь при отсутствии сознания. Алгоритм оказания помощи при инсульте. Диагностика инсульта. Виды инсультов. Помощь при предынфарктном состоянии, алгоритм помощи пострадавшему. Виды эпилепсии, оказание помощи при эпилептическом припадке | 2 | Прб 07, ПРб 12,  ЛР 12,  МР 01, МР 02, МР 03 |
| **Тема 4.8.** Первая помощь на воде. Помощь при утоплении | Помощь пострадавшему на воде, правила транспортировки пострадавшего. Оказание помощи при утоплении. | 2 | Прб 07, ПРб 12,  ЛР 12,  МР 01, МР 02, МР 03 |
|  | *Практическое занятие № 1.* Оказание первой помощи при остановке сердца, искусственной вентиляции легких  *Практическое занятие № 2.*Отработка основных приемов удаления инородных тел из верхних дыхательных путей  *Практическое занятие № 3.*Отработка основных приемов и способов наложения повязок при кровотечениях | 6 |  |
|  | **Самостоятельная работа**  по отработке навыков оказания первой помощи пострадавшему. | 8 | Прб 07, ПРб 12,  ЛР 12,  МР 01 |
| ***Профессионально ориентированное содержание - 20 часов+7ч ср*** | | | |
| **Раздел 1.** | **Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья** | **12** |  |
| **Тема 1.1.** Здоровье и здоровый образ жизни | **Содержание учебного материала**  **Продолжение жизни как закон и смысл человека и общества** *(бинарное теоретическое занятие).*  Смысл Живого мира – не прекращение процесса Жизни. Прогресс и регресс: условия и признаки процессов. Смысл жизни Человека как части Живого мира. Определение смысла жизни в мировых религиях. Понимание смысла жизни человека в философии и психологии.  Понятия о реализации и самореализации Человека (А. Маслоу, пирамида Дилтса и др.) Важнейшие аспекты самореализации: 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.  Смысл и реальность ограничивающих факторов в самореализации: Время и жизненная энергия. Понятие «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 понимание подготовки к ним | 2 | ПРб 01,ПРб 04, ПРб 05  ЛР 12, ЛР 13,  МР 01, МР 02 |
| **Содержание учебного материала**  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. Рациональное питание и его значение для здоровья. Забота о жизни и здоровье специалистовпри проведении работ на производственных участках. Региональные условия для занятия спортом и оздоровления граждан. Влияние вредных привычек на профессиональное долголетие | 2 | ПРб 04, ПРб 08,  ЛР 11, ЛР 12  МР 04, МР 05 |
| *Практическое занятие № 4*. Планирование действий на ближайшие 5-10 лет  *Практическое занятие № 5*.Составление научно обоснованного пищевого рациона для работника по специальности/профессии | 4 | ПРб 04, ПРб 08,  ЛР 11, ЛР 12,ЛР 13  МР 01 |
| **Тема 1.3.** Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов | *Практическое занятие № 6 ая.* Изучение комплекса опасностей на рабочем месте специалиста (мастерской, учебном полигоне, производстве)  *Практическое занятие № 7.* Отработка навыков пользования СИЗ: противогаз (ватно-марлевая повязка, респиратор). Сдача нормативов по надеванию противогаза, общего защитного костюма, средств индивидуальной защиты при работе с животными | 4 | ПРб 01, ПРб 05, ПРб 08,  ЛР 13, ЛР 14,  МР 04 |
| **Раздел 2.** | **Государственная система обеспечения безопасности населения** | **6** | ПРб 07, ПРб09,  ЛР 11, ЛР 13,  МР 05, МР 07 |
| **Тема 2.1.** Изучение и отработка моделей поведения при ЧС | *Практическое занятие № 8.* Изучение и отработка моделей поведения при ЧС на учебном полигоне, производственном участке проведения профессиональных работ | 2 | Прб 07, ПРб09,  ЛР 11, ЛР 13,  МР 05, МР 07 |
| **Тема 2.2.** Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) | *Практическое занятие № 9.* Отработка порядка и правил действий при пожаре с использованием первичных средств пожаротушения в условиях профессиональной деятельности специалиста | 2 | Прб 07, ПРб 09,  ЛР 11,  МР 05, МР 07 |
| **Тема 2.3.** Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан | **Содержание учебного материала** Ознакомление с работой службы по охране здоровья и безопасности граждан в регионе *(по выбору педагога с учетом получаемой специальности/профессии).* | 2 | ПРб 02,  ЛР 12, ЛР 13,  МР 04, МР 05, МР 06, МР 07 |
| **Раздел 4.** | **Основы медицинских знаний** | **2** | Прб 07, ПРб12  ЛР 12, ЛР 13,  МР 01 |
| **Тема 4.3.** Понятие и виды травм | **Содержание учебного материала**  Порядококазания первой помощи при электротравмах и кровотечениях в работе специалиста | 1 | Прб 07, ПРб12  ЛР 12, ЛР 13,  МР 01 |
| **Тема 4.4.** Понятие и виды кровотечений | Порядококазания первой помощи при кровотечениях в работе специалиста | 1 |  |
|  | **Самостоятельная работа**  Написать реферат на тему:   * Профилактика инфекционных заболеваний. * Первая помощь при острой сердечной недостаточности. * СПИД — чума XXI века. * Оказание первой помощи при бытовых травмах. * Духовность и здоровье семьи. * Здоровье родителей — здоровье ребенка. * Формирование здорового образа жизни с пеленок. * Как стать долгожителем? * Рождение ребенка — высшее чудо на Земле.   Политика государства по поддержке семьи. | 7 | Прб 07, ПРб 12,  ЛР 12,  МР 01 |
| **Всего аудиторных часов часов**  **Самостоятельной работы** | | **78**  **39** |  |
| **Итого** | | **117** |  |

# **3. условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины**

**3.1. Материально-техническое обеспечение реализации учебной дисциплины:**

Учебная дисциплина реализуется в учебном кабинете (кабинетах) №11 «Кабинет безопасности жизнедеятельности».

Оборудование учебного кабинета (лаборатории, мастерской):

* наглядные пособия (комплекты учебных таблиц, стендов, схем, плакатов, портретов выдающихся ученых в области обеспечения безопасной жизнедеятельности населения и др.);
* информационно-коммуникативные средства;
* экранно-звуковые пособия;
* тренажеры для отработки навыков оказания сердечно-легочной и мозговой реанимации с индикацией правильности выполнения действий на экране компьютера и пульте контроля управления — роботы-тренажеры типа «Гоша» и др.;
* тренажер для отработки действий при оказании помощи в воде;
* имитаторы ранений и поражений;
* образцы аварийно-спасательных инструментов и оборудования (АСИО), средств индивидуальной защиты (СИЗ): противогаз ГП-7, респиратор Р-2, защитный костюм Л-1, общевойсковой защитный костюм, общевойсковой прибор химической разведки, компас-азимут; дозиметр бытовой (индикатор радиоактивности);
* учебно-методический комплект «Факторы радиационной и химической опасности» для изучения факторов радиационной и химической опасности;
* образцы средств первой медицинской помощи: индивидуальный перевязочный пакет ИПП-1; жгут кровоостанавливающий; аптечка индивидуальная АИ-2; комплект противоожоговый; индивидуальный противохимический пакет ИПП-11; сумка санитарная; носилки плащевые;
* образцы средств пожаротушения (СП);
* макеты: встроенного убежища, быстровозводимого убежища, противорадиационного укрытия, а также макеты местности, зданий и муляжи;
* макет автомата Калашникова;
* электронный стрелковый тренажер;
* обучающие и контролирующие программы по темам дисциплины;
* комплекты технической документации, в том числе паспорта на средства обучения, инструкции по их использованию и технике безопасности;

Технические средства обучения:

* мультимедийное оборудование.

# **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

3.2.1 Основные источники:

|  |
| --- |
| 1. Алексеев, В. С. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие для СПО / В. С. Алексеев, О. И. Жидкова, И. В. Ткаченко. — Саратов: Научная книга, 2019. — 159 c. — ISBN 978-5-9758-1890-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/87073.html (дата обращения: 28.02.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей |
| 1. Косолапова, Н.В. Безопасность жизнедеятельности: учебник / Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. — Москва: КноРус, 2020. — 192 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-01422-6. — URL: https://book.ru/book/935682 (дата обращения: 28.02.2020). — Текст: электронный. |

3.2.2 Дополнительные источники (для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы):

1. *Изотова М*.*А*., *Царева Т*.*Б*. Полная энциклопедия орденов и медалей России. — М., 2008. *Ионина Н*.*А*. 100 великих наград. — М., 2009.
2. *Каменев А*.*И*. Энциклопедия русского офицера. — М., 2008. *Каторин Ю*.*Ф*. Танки: иллюстрированная энциклопедия. — М., 2011. *Лубченков Ю*.*Н*. Русские полководцы. — М., 2009.

3.2.3 Электронные образовательные программы:-

3.2.4 Интернет – ресурсы:

www.mchs.gov.ru (сайт МЧС РФ).

www.mvd.ru (сайт МВД РФ). www.mil.ru (сайт Минобороны).

www.fsb.ru (сайт ФСБ РФ).

www.dic.academic.ru (Академик. Словари и энциклопедии). www.booksgid.com (Воокs Gid. Электронная библиотека).

www.globalteka.ru/index.html (Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов).

www.window.edu.ru (Единое окно доступа к образовательным ресурсам).

www.iprbookshop.ru (Электронно-библиотечная система IPRbooks).

www.school.edu.ru/default.asp (Российский образовательный портал. Доступность, каче-ство, эффективность).

www.ru/book (Электронная библиотечная система).

www.pobediteli.ru (проект «ПОБЕДИТЕЛИ: Солдаты Великой войны»). www.monino.ru (Музей Военно-Воздушных Сил).

# **4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, освоенные компетенции)** | **Основные показатели оценки результатов** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| Освоенные умения:   * владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; * пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты; * оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе.   Усвоенные знания:   * основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него; * потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания; * основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; * основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; * порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу; * состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации; * 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 подготовленности призывника; * предназначение, структуру и задачи РСЧС; * предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;   **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; * вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи. | 1. **-** безопасность в поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; об обязанностях граждан по защите государства;   - ценностное отношение к здоровью и человеческой жизни; чувства уважения к героическому наследию России и ее государственной символике, патриотизма и долга по защите Отечества;   1. **-**развитиечерт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы; бдительности по предотвращению актов терроризма; потребности ведения здорового образа жизни; 2. **-** владение умениями оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим. | *Текущий контроль, тестирование по разделам и темам, практические работы, дифф.зачет* |

**5**. Перечень используемых методов обучения:

5.1 Пассивные: лекции, чтение, опросы и т.д.

5.2 Активные и интерактивные: мозговой штурм, эвристические беседы, дискуссии, круглые столы, кейс – метод, конкурсы самостоятельных и практических работ, деловые игры и др.