**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Областное государственное бюджетное профессиональное

образовательное учреждение

**«Димитровградский технико-экономический колледж»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины** УДБ.08 Основы безопасности жизнедеятельности (базовый уровень)

*(индекс, наименование)*

**Специальности**

38.02.07. Банковское дело

43.02.12.Технология эстетических услуг

*(код, наименование)*

**Димитровград 2022**

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины УДБ.07 Основы безопасности жизнедеятельности, УДБ.08 Основы безопасности жизнедеятельности, разработаны в соответствии с ФГОС среднего общего образования (Приказом Министерства просвещения РФ от 12.08.2022 года № 732 « О внесении изменений в Федеральный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413) на основе примерной программы «Основы безопасности жизнедеятельности», рекомендованной Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением дополнительного профессионального образования «Институт развития профессионального образования» (ФГБОУ ДПО ИРПО)

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |



Разработчик:

Куц Олег Александрович - преподаватель ОГБПОУ ДиТЭК

(*Ф.И.О., должность)*

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4** |
| **2.** | **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  | **7** |
| **3.** | **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **18** |
|  |
| **4.** | **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  | **23** |
| **5.** | **ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ** **СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ ОБУЧЕНИЯ** | **24** |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «**Основы безопасности жизнедеятельности**» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по *профессиям /специальностям*.

38.02.07. Банковское дело

43.02.12.Технология эстетических услуг

**1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

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 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках;

ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

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

|  |  |
| --- | --- |
| **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.) |
| ПРб07. | 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 |
| ПРб09 | 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 |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | **72** |
| 1. **Основное содержание** | **46** |
| в т. ч.: |  |
| теоретическое обучение | 34 |
| практические занятия  | 12 |
| 2. **Профессионально ориентированное содержание** | **24** |
| в т. ч.: |  |
| теоретическое обучение | 4 |
| практические занятия  | 20 |
| **Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)** | **2** |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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*** |
| ***Основное содержание*** |
| **Раздел 1** | **Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья** | **10** | ПРб 01,ПРб 04, ПРб 05, ПРб 06, ПРб 07, ПРб 09,ЛР 12, ЛР 14,МР 01, МР 02,МР 04, МР 03, МР 05ОК 04,07,08 |
| **Тема 1.1** Психологическое здоровье | **Содержание учебного материала**  | **2** | ПРб06, ПРб 08,ЛР 11, ЛР 12, МР 02ОК 08 |
| Занятие № 1 | 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 |
| **Тема 1.2** Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов | **Содержание учебного материала**  | **2** | ПРб 01,ПРб 05, ПРб 08ЛР 14,МР 04ОК 07 |
| Занятие № 2 | 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 | 2 |
| **Тема 1.3** Правила и безопасность дорожного движения. Безопасное пользование всеми средствами передвижения | **Содержание учебного материала**  | **6** |  |
| Занятие № 3 | Правила содержания и эксплуатации техники. Техника безопасности. Правила и безопасность дорожного движения. 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. Средства и методы самообороны. Отработка навыков самообороны при нападении в подъезде, в лифте, в замкнутом пространстве, на улице. | 2 | ПРб 05, ПРб 07, ПРб 09, ЛР 14,МР 01, МР 03, ОК 08 |
| **Практические занятия** | **4** |  |
| Занятие № 4 | *Практическое занятие № 1.*Отработка моделей поведений в ЧС на транспорте. | 2 | Прб 01, ЛР 14,МР 04 Прб 07, ПРб 09, ЛР 11, МР 05  |
| Занятие № 5 | *Практическое занятие № 2.* Отработка навыков самообороны при нападении в подъезде, в лифте, в замкнутом пространстве, на улице | 2 |
| **Раздел 2.**  | **Государственная система обеспечения безопасности населения** |  | ПРб02, ПРб05, Прб07, ПРб08, ПРб09 ЛР 11, МР 02, МР 03, МР 05 , ОК 07,10,11 |
| **Тема 2.1** Изучение и отработка моделей поведения при ЧС | **Содержание учебного материала**  | **2** |  |
| Занятие № 6 | 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. Умение организовать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций. Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии: ЧС или катастрофа. Вынос пострадавшего из задымленного помещения | 2 | Прб 07, ПРб09,ЛР 11, МР 05, МР 03ОК 07 |
| **Тема 2.2** Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) | **Содержание учебного материала**  | **2** |  |
| Занятие № 7 | 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 навыков оказания помощи пострадавшим при асфиксии, ожогах. Отработка порядка и правил действий при пожаре с использованием первичных средств пожаротушения | 2 | Прб07, ПРб 09,ЛР 11,МР 05, МР 07ОК 10 |
| **Тема 2.3** Современные средства поражения и их поражающие факторы | **Содержание учебного материала**  | **4** |  |
| Занятие № 8 | 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. Отработка навыков пользования СИЗ. Сдача нормативов по надеванию противогаза, общевойскового защитного костюма, средств индивидуальной защиты | 2 | ПРб 05, Прб07, МР 02ОК 11 |
| **Практические занятия** | **2** |  |
| Занятие № 9 | *Практическое занятие № 3.* Отработка навыков пользования СИЗ: противогаз (ватно-марлевая повязка, респиратор). Сдача нормативов по надеванию противогаза, общего защитного костюма, средств индивидуальной защиты при работе с животными | 2 | ПРб 05, Прб07, ЛР 11,ЛР 12ОК 07 |
| **Тема 2.4** Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта | **Содержание учебного материала**  | **4** |  |
| Занятие № 10 | Понятие о терроре, террористическом акте. Опасности террористического акта. Психология террористов. Модели поведения при стрельбе, при захвате в качестве заложника. | 2 | Прб 01, Прб 03, ПРб 05, ПРб 08,МР 02ЛР 11,ЛР 12ОК 07 |
| **Практические занятия** | **2** |  |
| Занятие № 11 | *Практическое занятие № 4.* Отработка навыков поведения при стрельбе, при захвате в качестве заложника | 2 | ПРб09,МР 02ОК 07 |
| **Тема 2.5** Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан | **Содержание учебного материала**  | **2** |  |
| Занятие № 12 | 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 06ОК 06 |
| **Раздел 3** | **Основы обороны государства и воинская обязанность** | **4** | ПРб 02, ПРб 10, ПРб11, ЛР01, ЛР02, ЛР03, МР 05, ОК 05,06,08 |
| **Тема 3.1** История создания Вооруженных Сил России | **Содержание учебного материала**  | **2** |  |
| Занятие № 13 | Организация вооруженных сил Московского государства. Военные реформы: Ивана Грозного; ПетраI; 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 | 2 | ПРб 02, ПРб 10, ПРб 11,ЛР01, ЛР02, ЛР03, МР 05ОК 05 |
| **Тема 3.2** Воинская обязанность и воинский учет | **Содержание учебного материала**  | **2** |  |
| Занятие № 14 | 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 11ЛР 03,МР 01,МР 04ОК 06 |
| **Раздел 4.** | **Основы медицинских знаний** | **18** | Прб 07, ПРб12,ЛР 12, МР 01 ОК 06,07,08 |
| **Тема 4.1** Понятие первой помощи | **Содержание учебного материала**  | **2** |  |
| Занятие № 15 | Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Признаки жизни. Общие правила оказания первой помощи. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации» |  | Прб 07, ПРб 12ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05ОК 07 |
| **Тема 4.2** Оказание первой помощи при остановке сердца, искусственная вентиляция легких | **Содержание учебного материала**  | **4** |  |
| Занятие № 16 | Порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим. Алгоритм оказания первой помощи при остановке сердца и асфиксии | 2 | Прб 07, ПРб 12ЛР 12, МР 01, МР 02, МР 03ОК 07 |
| **Практические занятия** | **2** |  |
| Занятие № 17 | *Практическое занятие № 5.* Оказание первой помощи при остановке сердца, искусственной вентиляции легких | 2 | Прб 07, ПРб 12ЛР 12, МР 01 ОК 07 |
| **Тема 4.3** Понятие травм и их виды | **Содержание учебного материала**  | **2** |  |
| Занятие № 18 | 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. | 2 | Прб 07, ПРб 12ЛР 12, МР 01, МР 02, МР 03ОК 07 |
| **Тема 4.4** Понятие и виды кровотечений | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| Занятие № 19 | 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. | 2 | Прб 07, ПРб12,ЛР 12, МР 01, МР 03ОК 07 |
| **Тема 4.5** Первая помощь при ожогах, при воздействии низких температур | **Содержание учебного материала**  | **2** |  |
| Занятие № 20 | 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, ЛР12, МР 01 ОК 08 |
| **Тема 4.6** Первая помощь при попадании инородного тела в верхние дыхательные пути | **Содержание учебного материала**  | **4** |  |
| Занятие № 21 | 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,ЛР12, МР 01, МР 02, МР 03, ОК 06 |
| **Практические занятия** | **2** |  |
| Занятие № 22 | *Практическое занятие № 6.*Отработка основных приемов удаления инородных тел из верхних дыхательных путей | 2 | Прб 07, ПРб 12, ЛР12, МР 01ОК 06 |
| **Тема 4.7** Первая помощь при инсульте, инфаркте, эпилепсии. Первая помощь на воде. Помощь при утоплении | **Содержание учебного материала**  | **2** |  |
| Занятие № 23 | 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 припадкеПомощь пострадавшему на воде, правила транспортировки пострадавшего. Оказание помощи при утоплении | 2 | Прб 07, ПРб 12, ЛР12, МР 01,МР 02, МР 03ОК 08 |
| ***Профессионально ориентированное содержание*** |  |  |
| **Раздел №1** | **Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья** | **10** | ПРб 01,ПРб 04, ПРб 05ЛР 12, ЛР 13,МР 01, МР 02ОК 04,07,08 |
| **Тема 1.1** Здоровье и здоровый образ жизни | **Содержание учебного материала**  | **8** |  |
| Занятие № 24 | **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 05ЛР 12, ЛР 13,МР 01, МР 02ОК 08 |
| Занятие № 25 | 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 12МР 04, МР 05ОК 08 |
| **Практические занятия** | **4** |  |
| Занятие № 26 | *Практическое занятие № 7*. Планирование действий на ближайшие 5-10 лет | 2 | ПРб 04, ПРб 08,ЛР 11, ЛР 12,ЛР 13, МР 01ОК 08 |
| Занятие № 27 | *Практическое занятие № 8*.Составление научно обоснованного пищевого рациона для работника по специальности/профессии | 2 |
| **Тема 1.3** Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов | **Содержание учебного материала**  | **2** |  |
| **Практические занятия** | **2** |  |
| Занятие № 28 | *Практическое занятие № 9.* Изучение комплекса опасностей на рабочем месте специалиста(мастерской, учебном полигоне, производстве) | 2 | ПРб 01, ПРб 05, ПРб 08,ЛР 13, ЛР 14, МР 04 ОК 07 |
| **Раздел 2**  | **Государственная система обеспечения безопасности населения** | **10** | ПРб 07, ПРб09,ЛР 11, ЛР 13,МР 05, МР 07ОК 07,10,11 |
| **Тема 2.1** Изучение и отработка моделей поведения при ЧС | **Содержание учебного материала**  | **2** |  |
| **Практические занятия** | **2** |  |
| Занятие № 29 | *Практическое занятие № 10.* 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 07ОК 07 |
| **Тема 2.2** Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) | **Содержание учебного материала**  | **2** |  |
| **Практические занятия** | **2** |  |
| Занятие № 30 | *Практическое занятие № 11.* Отработка порядка и правил действий при пожаре с использованием первичных средств пожаротушения в условиях профессиональной деятельности специалиста  | 2 | Прб07, ПРб 09,ЛР 11,МР 05, МР 07ОК 10 |
| **Тема 2.5** Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан | **Содержание учебного материала**  | **6** |  |
| **Практические занятия** | **6** |  |
| Занятие № 31, 32, 33 | *Практическое занятие № 12 (экскурсия).* Ознакомление с работой службы по охране здоровья и безопасности граждан в регионе *(по выбору педагога с учетом получаемой специальности/профессии).* | 6 | ПРб 02,ЛР 12,ЛР 13,МР 04, МР 05, МР 06, МР 07ОК 06 |
| **Раздел 4** | **Основы медицинских знаний** | **4** | Прб 07, ПРб12ЛР 12, ЛР 13,МР 01 ОК 06,07,08 |
| **Тема 4.3** Понятие травм и их виды | **Содержание учебного материала**  | **2** |  |
| **Практические занятия** | **2** |  |
| Занятие № 34 | *Практическое занятие № 13.* Оказание первой помощи при электротравмах в работе специалиста | 2 | Прб 07, ПРб12ЛР 12, ЛР 13,МР 01 ОК 07 |
| **Тема 4.4** Понятие и виды кровотечений | **Содержание учебного материала**  | **2** |  |
| **Практические занятия** | **2** |  |
| Занятие № 35 | *Практическое занятие №14.* Решение ситуационных задач | 2 | Прб 07, ПРб12,ЛР 12, ЛР 13МР 01 ОК 07 |
| **Промежуточная аттестация** | Занятие № 36 | **Дифференцированный зачёт** | 2 |  |
| **Всего:** | **72** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1.** Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет *«Основы безопасности жизнедеятельности»*, оснащенный оборудованием[[1]](#footnote-1):

многофункциональный комплекс преподавателя;

наглядные пособия (комплекты учебных таблиц, стендов, схем, плакатов, портретов выдающихся ученых в области обеспечения безопасной жизнедеятельности населения 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;

библиотечный фонд*,*

техническими средствами обучения:

 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.;

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

**3.2.1. Основные издания**

1. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учебное пособие для среднего профессионального образования / Я. Д. Вишняков [и др.] ; под общей редакцией Я. Д. Вишнякова. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 249 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-01577-5. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/43460
2. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 399 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02041-0. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/45078
3. Бочарова, Н. И. Педагогика дополнительного образования. Обучение выживанию: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. И. Бочарова, Е. А. Бочаров. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 174 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-08521-1. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454510
4. Долгов, В. С. Основы безопасности жизнедеятельности : учебник / В. С. Долгов. – Санкт-Петербург : Лань, 2020. – 188 с. – ISBN 978-5-8114-3928-7. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/133903
5. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студентов учреждений сред. проф. образования/Н.В.Косолапова, Н.А. Прокопенко, Побежимова Е.Л — М.: Издательский центр «Академия», 2017. -368 с.
6. Пантелеева, Е. В. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие / Е. В. Пантелеева, Д. В. Альжев. – 2-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2019. – 287 с. – ISBN 978-5-9765-1727-1. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/119416>

**3.2.2. Дополнительные источники**

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993)
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 28.03.1998 № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» (в ред. от 04.03.2013, с изм. от 21.03.1013) // СЗ РФ. — 1998. — № 13. — Ст. 1475.
4. Федеральный закон от 21.12.1994 № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (в ред. от 11.02.2013) // СЗ РФ. — 1994. — № 35. — Ст. 3648.
5. Федеральный закон от 21.07.1997 № 116-ФЗ «О промышленной безопасности опасных прозводственных объектов» (в ред. от 04.03.2013) // СЗ РФ. — 1997. — № 30. — Ст. 3588.
6. Федеральный закон от 25.07.2002 № 113-ФЗ «Об альтернативной гражданской службе» (в ред. от 30.11.2011) // СЗ РФ. — 2002. — № 30. — Ст. 3030.
7. Федеральный закон от 31.05.1996 № 61-ФЗ «Об обороне» (в ред. от 05.04.2013) // СЗ РФ. — 1996. — № 23. — Ст. 2750.
8. Федеральный закон от 10.01.2002 № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды» (в ред. от 25.06.2012, с изм. от 05.03.2013) // СЗ РФ. — 2002. — № 2. — Ст. 133.
9. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (в ред. от 25.06.2012) // СЗ РФ. — 2011. — N 48. — Ст. 6724.
10. Указ Президента РФ от 05.02.2010 № 146 «О Военной доктрине Российской Федерации» // СЗ РФ. — 2010. — № 7. — Ст. 724.
11. Постановление Правительства РФ от 30.12.2003 № 794 «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций» (в ред. от 18.04.2012) // СЗ РФ. — 2004. — № 2. — Ст. 121.
12. Приказ министра обороны РФ от 03.09.2011 № 1500 «О Правилах ношения военной формы одежды и знаков различия военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации, ведомственных знаков отличия и иных геральдических знаков и особой церемониальной парадной военной формы одежды военнослужащих почетного караула Вооруженных Сил Российской Федерации» (зарегистрирован в Минюсте РФ 25.10.2011 № 22124) // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. — 2011. — № 47.
13. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 04.05.2012 № 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи» (в ред. от 07.11.2012) (зарегистрирован в Минюсте РФ 16.05.2012 № 24183) // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. — 2012.
14. Айзман Р.И., Омельченко И.В. Основы медицинских знаний: учеб. пособие для бакалавров. — М., 2013.
15. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. — М., 2012.
16. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности: практикум: учеб. пособие для учреждений нач. проф. образования. — М., 2013.
17. Микрюков В.Ю. Основы военной службы: учебник для учащихся старших классов сред. образовательных учреждений и студентов сред. спец. учеб. заведений, а также преподавателей этого курса. — М., 2014
18. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник для студ. высш. учеб. заведений. — М., 2013.
19. Общевойсковые уставы Вооруженных Сил РФ (ред. 2013 г.) — Ростов н/Д, 2013http://anty-crim.boxmail.biz Искусство выживания
20. http://www.hsea.ru Первая медицинская помощь
21. http://www.meduhod.ru Портал детской безопасности
22. http://www.spas-extreme.ru Россия без наркотиков
23. http://www.obzh.info информационный веб-сайт (обучение и воспитание основам безопасности жизнедеятельности).
24. http://www.school-obz.org/ Информационно-методическое издание по основам безопасности жизнедеятельности
25. http://kombat.com.ua/stat.html Статьи по выживанию в различных экстремальных условиях
26. http://www.novgorod.fio.ru/projects/Project1132/index.htm Автономное существование в природе – детям
27. http://[www.mnr.gov.r](http://www.mpr.gov.ru/)u Министерство природных ресурсов и экологии Российской Федерации (Минприроды России)
28. <https://www.gosnadzor.ru> Федеральная служба по экологическому, технологическому и атомному надзору (Ростехнадзор)
29. http://[www.mchs.gov.ru](http://www.mchs.gov.ru/) Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС России)
30. http://[www.mzsrrf.ru](http://www.mzsrrf.ru/) Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России)
31. http://[www.rostrud.info](http://www.rostrud.info/) Федеральная служба по труду и занятости (Роструд)
32. http://[www.gsen.ru](http://www.gsen.ru/) Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор)
33. http://[www.safety.ru](http://www.safety.ru/) ОАО НТЦ «Промышленная безопасность».
34. http://[www.risot.safework.ru](http://www.risot.safework.ru/) Российская Информационная Система Охраны Труда (РИСОТ)
35. http://[www.mspbsng.org](http://www.mspbsng.org/) Межгосударственный совет по промышленной безопасности
36. http://[www.ilo.org](http://www.ilo.org/) Международная организация труда (МОТ)
37. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Методы оценки** |
| ПРб 01 | Тестирование  |
| ПРб 02 | Тестирование  |
| ПРб 03 | Эссе по проблемам  |
| ПРб04 | Тестирование, эссе по проблемам |
| ПРб 05 | ТестированиеОценка результатов выполнения практической работы |
| ПРб 06 | Тестирование |
| ПРб 07 | Оценка результатов выполнения практической работы |
| ПРб 08 | Оценка результатов выполнения практической работы |
| ПРб 09  | Оценка результатов выполнения практической работы |
| ПРб10 | Тестирование |
| ПРб 11 | Тестирование |
| ПРб12 | Оценка результатов выполнения практической работы |

**ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

(ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ)

**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Основы безопасности жизнедеятельности» (базовый уровень)**

Специальностей

38.02.07. Банковское дело

43.02.12.Технология эстетических услуг

1. **Результаты обучения, регламентированные ФГОС СОО**

Содержание общеобразовательной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» (базовый уровень) направлено на достижение всех личностных (далее – ЛР), метапредметных (далее – МР) и предметных (далее – ПР) результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО и с учетом примерной основной образовательной программой среднего общего образования (ПООП СОО).

**Личностные результаты отражают:**

ЛР 01. Проявлять российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн).

ЛР 02. Проявлять гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.

ЛР 03. Готовность к служению Отечеству, его защите.

ЛР 04. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

ЛР 05. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.

ЛР 06. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

ЛР 07. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

ЛР 08. Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.

ЛР 09. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

ЛР 10. Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.

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.

ЛР 15. Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**Метапредметные результаты отражают:**

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.

МР 08. Владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.

МР 09. Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Предметные результаты на базовом уровне отражают:**

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.

1. **Фонды оценочных средств по специальности 38.02.07 Банковское дело, 43.02.12 Технология эстетических услуг**

Фонды оценочных средств (далее – ФОС) представлены в виде междисциплинарных заданий, направленные на контроль качества и управление процессами достижения ЛР, МР и ПР, а также создание условий для формирования ОК и (или) ПК у обучающихся посредством промежуточной аттестации. ФОС разрабатываются с опорой на синхронизированные образовательные результаты, с учетом профиля обучения, уровня освоения общеобразовательной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» и профессиональной направленности образовательной программы по специальности 38.02.07 Банковское дело, 43.02.12 Технология эстетических услуг

Таблица 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ раздела, темы** | **Коды образовательных результатов****(ЛР, МТР, ПР, ОК, ПК)** | **Варианты междисциплинарных заданий** |
| **Раздел № 1.** Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья |
| **Тема 1.1** Здоровье и здоровый образ жизни. | Прб.01, ПРб.04, ЛР 05; ЛР 09; ЛР 12, ЛР 14, МР 02, МР 09; ОК 02;ОК 03, ОК0 4, ОК 05, ОК 10, ОК 11 | **Бинарное занятие № 1.**Продолжение жизни как закон и смысл человека и обществаЗадание на формирование элементов мышления по сохранению и планированию собственной жизни. Составить разветвленное, комбинированное планирование с учетом возможных худших сценариев и плана подготовки к ним |
| **Практическая работа № 1.** Планирование действий на ближайшие 5-10 лет.Задание на анализ соответствия потребностей и возможностей, планирование действийСоставить таблицу, отражающую перечень профессиональных и личностных потребностей и возможные основные виды работ на ближайшее время для удовлетворения потребностей |
| **Тема 1.2**Психологическое здоровье | Прб.01, ПРб.04, ЛР 05; ЛР 09; ЛР 12, ЛР 14, МР 02, МР 09; ОК 02,ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 10, ОК 11 | **Бинарное занятие № 2.** Осознанность как фактор повышения безопасности личности и обществаЗадание на формирование элементов мышления по уменьшению факторов неблагоприятного воздействия в отношении себяСоставить кластер путей преодоления негативных факторов в целях собственной безопасности |
| **Тема 1.3** Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов. | Прб.01, ПРб.04, ЛР 05; ЛР 09; ЛР 12, ЛР 14, МР 02, МР 09; ОК 02;ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 10, ОК 11 | **Практическая работа№ 2***.* Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценкиПроизвести расчет собственных суточных энергозатратпри выполнении различных студенческих работ. Сравнить полученный результат с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах, сделать вывод.Используя таблицы калорийности готовых блюд, рассчитать калорийность собственного меню (ккал, белки, жиры, углеводы), а именно: завтрак, обед, ужин. Сравнить калорийность обеда в столовой с употреблением пиццы (другой продукт на выбор). Сравнить собственные нормы физиологических потребностей с фактическими. Сделать вывод.**Практическая работа№ 3.** Изучение комплекса опасностей на рабочем месте специалиста банковского делаЗадание в форме ролевой игры на формирование умений ориентироваться на рабочем месте в условиях проявления негативных факторов. Студентам необходимо самостоятельно распределить роли: специалисты банковского дела - 3 человека, управляющий банка -1 человек, инженер по охране труда и технике безопасности - 1 человек.Ситуация. Неподалеку от офиса находится завод по производству химпродуктов. В одном из цехов данного завода произошел выброс хлора в атмосферу. Управляющего банком предупредили об этой ситуации. Какие действия должен предпринять управляющий банком в отношении своих специалистов?  |
| **Тема 1.4**Правила и безопасность дорожного движения. Безопасное пользование всеми средствами передвижения. | ПРб08,ПРб 09; ЛР 11; ЛР12; МР 07, МР 09ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 07; | **Практическая работа№ 4.Отработка моделей поведений при ЧС на транспорте**. **Задание на отработку алгоритма действий безопасного дорожного движения.**Изучите предложенную ситуацию.Ситуация: специалист офиса, направляясь в банк, переходил дорогу на запрещающий сигнал светофора. Водитель двигающегося транспортного средства во избежание наезда на пешехода предпринял маневр, в результате которого автомобиль серьезно пострадал. Определите степень ответственности каждого участника дорожного движения. **Практическая работа№ 5.Отработка навыков самообороны при нападении в подъезде, в лифте, в замкнутом пространстве, на улице.**1.Изучите законодательную базу по вопросу допустимой самообороны. 2.Приведите примеры самообороны при нападении в подъезде, в лифте, в замкнутом пространстве, на улице.3.Проанализируйте ситуацию и предложите алгоритм действий при самообороне.Ситуация. На остановке общественного транспорта на малолетнего ребенка напал мужчина 50 лет. Крепко держит ребенка, бьет его. Ребенок кричит и плачет. Окружающие не вмешиваются, думая, что это родственник выясняет отношения. Девушка-подросток вмешалась в ситуацию. Вызвала полицию, одновременно с этим пыталась оттащить мужчину от ребенка, била его и отвлекала его на себя. Приехавший наряд выяснил, что эти люди не родственники. Девушка спасла жизнь ребенку.  |
| **Раздел № 2.**Государственная система обеспечения безопасности населения |
| **Тема 2.1**Изучение и отработка моделей поведения при ЧС. | ПРб 05; ПРб 07;ЛР 06; МР 01; МР 05; МР 07, ОК 02; ОК 04; ОК 05, ОК 06, ОК 07; ПК 1.6, ПК 2.5, ПК 1.2  | **Бинарное занятие № 3**Изучение и отработка моделей поведения при ЧС при проведении деловой игры, имитирующей работу специалиста банковского дела в филиале (офисе) Задания на отработку алгоритмов и умений эффективных действий в чрезвычайных ситуациях на производственных объектах**.**Изучите ситуации и предложите все возможные действия.1.Ситуация: 1) Специалист банковского дела, находясь на рабочем месте, получил по системе оповещения РСЧС сигнал о приближении урагана. Каковы его действия при угрозе урагана и во время урагана.2) Специалист технолог-эстетист, находясь на рабочем месте, почувствовал запах дыма и определил, что попал в зону пожара. Опишите его действия.2.Определите неотложное состояние и составьте алгоритм неотложной помощи. Вы выехали в туристическую поездку в горы на знакомство с водопадами. Одна из девушек во время экскурсии сошла с туристической тропы и заблудилась в самшитовом лесу. Гид предложил вашей группе организовать поиски пропавшей туристки своими силами. Вы нашли девушку, она травмировала ногу. При осмотре на месте происшествия, с ее стороны были жалобы на небольшие боли в верхней трети правого бедра и в области правого тазобедренного сустава, попытки поднять правую ногу безуспешны.3.Вынос пострадавшего из задымленного помещения. В период рабочего времени в одном из помещений банка произошло замыкание проводки. Помещение быстро наполнилось едким дымом и гарью, вследствие чего, один из специалистов банковского дела потерял сознание. Это увидел его напарник и пытается оказать ему помощь. Отработайте алгоритм помощи пострадавшему с выносом человека из здания. |
| **Тема 2.2**Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) | ПРб 05; ПРб 08;ЛР 06; МР 01; МР 07, ОК 02; ОК 04,ОК 05, ОК 06, ОК 7, ПК 1.6, ПК 2.5, ПК 1.2  | **Практическая работа № 6***.* Отработка порядка и правил действий при пожаре с использованием первичных средств пожаротушения в условиях профессиональной деятельности специалиста банковского дела.Задание на умение распознавать и устранять нарушения техники безопасности.1.Изучите первичные средства пожаротушения. Вам необходимо пройти по коридору третьего этажа учебного корпуса, изучить план эвакуации этажа, научится правильно его читать, ориентироваться в здании. 2.Изучите расположение средств пожаротушения в офисе банка по предварительной договоренности с управляющим банком.3. Укажите, есть ли нарушения безопасности в учебном корпусе и в офисе. Задание на отработку порядка эвакуации и применения средств защиты.Ситуация. Вы находитесь на 3 этаже учебного корпуса. В учебном корпусе случился пожар на 2 этаже. Объясните алгоритм Ваших действий, их порядок.  |
| **Тема 2.3**Современные средства поражения и их поражающие факторы. | ПРб 05; ПРб 07, ПРб08,ЛР 06; МР 01; МР 07, ОК 02; ОК 04; ОК 05, ОК 06, ОК 07, ПК 1.6, ПК 2.5, ПК 1.2  | **Практическая работа № 7**Отработка навыков пользования СИЗ: противогаз (ватно-марлевая повязка, респиратор). Сдача нормативов по надеванию противогаза (ватно-марлевой повязки, респиратора).Задание направлено на отработку навыков пользования СИЗ.1.Изучите правила пользования средствами индивидуальной и коллективной защиты. 2.Продемонстрируйте использование средств индивидуальной защиты: сдача нормативов по надеванию противогаза, общевойскового защитного костюма, средств индивидуальной защиты при контакте с отравляющими веществами. 3.Расскажите об осложнениях при воздействии ионизирующего излучения. |
| **Тема 2.4**Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта. | ПРб 05; ПРб 08;ЛР 06; ЛР 07; МР 01; МР 05, МР 07, МР 8, ОК 02; ОК 04; ОК 05, ОК 06, ОК 07, ПК 1.6, ПК 2.5, ПК 1.2  | **Практическая работа № 8*.*** Отработка навыков поведения при стрельбе, при захвате в качестве заложникаЗадания на отработку навыков поведения при стрельбе, при захвате в качестве заложника1.Отработать алгоритм поведения в аудитории при нештатной ситуации: нападение на офис банка.2.Заполните в тексте пропуски:Прикрыть свое тело от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ упасть на пол подальше от окон и дверей, спрятаться за мебелью и т.п., прикрыть \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.Защитить органы дыхания сложенной в несколько раз тканью, лучше смоченной в воде, глаза \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.Не брать в руки \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ преступников.Нельзя бежать, падать в объятия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ и стоять в то время, когда прозвучала команда упасть на пол.3. Составьте подробный план действий при захвате заложника в офисе банка.Задание. Отработка навыков эвакуации согласно плану эвакуации. |
| **Тема 2.5**Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан | ПРб 05, ПРб 03, ЛР01, ЛР02; ЛР 08, ЛР05, ЛР 07, ЛР12; МР 01; МР 2ОК 02; ОК 06; ОК 7;  | **Практическая работа № 9.**Ознакомление с работой пожарной части МВД или МЧС, санэпидстанции в регионе (по выбору).Задание на получение знаний о специфике работы пожарной части МВД или МЧС, санэпидстанции в регионе (по выбору).Организация экскурсии в пожарную часть МВД, МЧС, санэпидстанцию в регионе (по выбору). |
| **Раздел № 3. Основы обороны государства и воинская обязанность** |
| **Тема 3.2**Воинская обязанность и воинский учет | ПРб 02; ПРб 07, ПРб10, ПРб 11, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, МР 02, МР 08 ОК 02; ОК 05; ОК 06; ОК 08 | **Бинарное занятие № 4***.* Служба граждан в вооруженных силах Российской Федерации.Основные понятия воинской обязанности и воинского учета. Порядок постановки граждан на воинский учет. Категории годности. Медицинское освидетельствование граждан при первоначальной постановке на воинский учет. Альтернативная гражданская служба. Служба по контракту. Служба в МЧС России.Разработайте памятку «Как сохранить здоровье военнослужащему?»Отработайте основные строевые команды. |
| **Раздел № 4. Основы медицинских знаний** |
| **Тема 4.2** Оказание первой помощи при остановке сердца, искусственная вентиляция легких | ПРб01;ПРб 08, ПРб 09, ПРб12, ЛР 11, ЛР 12, МР 02; МР 03; МР 07; МР 09; ОК 4 | **Практическая работа № 10.** Оказание первой помощи при остановке сердца, искусственной вентиляции легкихЗадание по отработке навыков оказания первой помощи при остановке сердца**.**Ситуация 1. У пострадавшего в ДТП гражданина нет пульса на сонной артерии. Оказавшиеся на месте происшествия граждане решили оказать ему помощь и проводят сердечно-легочную реанимацию, уложив его на толстый слой свежего снега, прикрытый тонким одеялом. Проанализируйте их действия. Определите верный алгоритм помощи при остановке сердца.Ситуация 2. На автобусной остановке стоящий рядом мужчина побледнел иупал. Он – без сознания, кожные покровы бледные, с сероватым оттенком;зрачки широкие, на свет не реагируют.Выберите правильные ответы и расположите их в порядкеочередности:1. Вызвать скорую помощь2. Убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии и реакциизрачков на свет3. Позвать окружающих на помощь4. Определить признаки дыхания с помощью ворсинок ваты илизеркальца5. Нанести прекардиальный удар и приступить к сердечно-легочнойреанимации6. Попытаться добиться от мужчины, на что он все-таки жалуется7. Подробно расспросить окружающих, что предшествовало потери сознания8. Повернуть пострадавшего на живот9.Приложить к голове холод (целлофановый пакет со снегом иливодой)10. Поднести к носу вату с нашатырным спиртом |
| **Тема 4.3**Понятие травм и их виды. | ПРб 01; ПРб 08,ПР б09,ПРб12,ЛР 11; ЛР 12,МР 02; МР 03; МР 07; МР 09,ОК 4 | **Практическая работа № 11**. Оказание первой помощи при электротравмах и травматизме специалиста банковского дела.Задание на отработку навыков наложения повязок. Ситуация. В помещении один из работников поскользнулся на мокром полу, подвернул ногу и упал. После неудачного падения у пострадавшего появилась боль в правой руке. Движения в руке невозможны. В области средней трети предплечья имеется деформация кости и ненормальная подвижность. О какой травме идет речь? Окажите первую доврачебную помощь (имеются шины, косынка, бандаж). |
| **Тема 4.4**Понятие и виды кровотечений | ПРб 01, ПР б08, ПРб 09, ПРб 12,ЛР 11; ЛР 12; МР 02; МР 03; МР 07; МР 09, ОК 4 | **Практическая работа №12.Решение ситуационных задач.****Задания на отработку навыков оказания первой помощи при кровотечении**. Изучите ситуации и предложите алгоритм Ваших действий.Ситуация 1. Вы оказались на месте аварии и увидели следующую картину: у одного из пострадавших из раны на внутренней стороне бедра толчками вытекает кровь. Что с пострадавшим и что нужно делать?Ситуация 2. На ваших глазах грузовой машиной сбит пешеход. Он без сознания, лежит на спине. Его лицо в крови, правая нога неестественно подвернута, а вокругнее растекается лужа крови. Дыхание шумное, с характерным свистом на вздохе.Выберите правильные ответы и расположите их в порядке очередности:1. Наложить импровизированную шину на правую ногу2. Вытереть лицо от крови и подложить под голову подушку3. Повернуть пострадавшего на живот4. Очистить ротовую полость от слизи и крови5. Убедиться в наличии пульса на сонной артерии6. Наложить стерильную повязку на кровоточащую рану7. Оттащить пострадавшего с проезжей части на безопасное место8. Вызвать скорую помощь9. Оставить пострадавшего на месте и ждать прибытия скорой помощи10. Наложить кровоостанавливающие жгуты |
| **Тема 4.6**Первая помощь при попадании инородного тела в верхние дыхательные пути. | ПРб 01; ПРб 08; ПРб 09; ПРб 12ЛР 11; ЛР 12; МР 02; МР 03; МР 07; МР 09; ОК 4 | **Практическая работа № 13.** Отработка основных приемов удаления инородных тел из верхних дыхательных путей.Задания на отработку основных приемов удаления инородных тел из верхних дыхательных путей. 1.Изучите ситуацию и охарактеризуйте Ваши действия.Ситуация. Во время работы в офисе банка, работник шел после обеда к рабочему месту и, дожевывая бутерброд, поперхнулся. Остатки пищи застряли в гортани, пострадавший показывает на горло, хрипит и синеет. Представьте алгоритм ваших действий.2. Отработайте на манекене и (или) на себе следующие упражнения для самопомощи:- выполните 4 - 5 сильных кашлевых движения. При попадании инородного тела в просвет дыхательных путей необходимо сделать 4 – 5 форсированных кашлевых движения, при этом избегая глубоких вдохов.Если инородный предмет освободил просвет дыхательных путей, то глубокий вдох может вновь привести к асфиксии или даже усугубить. В случае, если инородный объект располагается в глотке или гортани, то данный метод может оказаться действенным;- произведите 3 - 4 надавливания в верхней области живота. Упражнение состоит в следующем: кулак правой руки положить в эпигастральную область верхней части живота, которая сверху ограничена мечевидным отростком грудины, а справа и слева - реберными дугами. Открытой ладонью левой руки прижать кулак и быстрым резким движением к себе и вверх произвести 3 - 4 толчка. В данном случае кулак, совершая движение в сторону внутренних органов, повышает давление внутри брюшной и грудной полости. Тем самым, воздух из дыхательной системы стремится наружу и способен вытолкнуть инородное тело. Опереться верхней частью живота в спинку стула или кресла.  |

1. Письмо Министерства образования и науки РФ от 24.11.2011 № МД-1552/03 «Об оснащении общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием». [↑](#footnote-ref-1)