

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края
«КРАСНОДАРСКИЙ ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУДб. 07 Основы безопасности жизнедеятельности

для специальности *29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий*

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
5.	КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУДб.07 Основы безопасности жизнедеятельности

(наименование дисциплины)

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОУДб.07 Основы безопасности жизнедеятельности является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 02. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК 03. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;

ОК 06. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, потребителями.

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

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

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
ЛРв 01	Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательное единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.
ЛРв 02	Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками.
ЛРв 09	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

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	39
в т. ч.:	
теоретическое обучение	18
практические занятия	8
Профессионально ориентированное содержание	12
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	10
Самостоятельная работа	19
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	1

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
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Основное содержание			
Раздел 1	Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья	8	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ПР6 06, ПР6 07, ПР6 09, ЛР 12, ЛР 14, МР 01, МР 02, МР 04, МР 03, МР 05
Тема 1.1 Здоровье и здоровый образ жизни (профессионально ориентированное содержание)	Общие понятия о здоровье. Значение здоровья при допуске к профессиональным работам. Медицинский осмотр. Особенности и профилактика профессиональных заболеваний и способы их профилактики. Рациональное питание и его значение для здоровья. Забота о жизни и здоровье специалистов при проведении работ на производственных участках. Региональные условия для занятия спортом и оздоровления граждан. Влияние вредных привычек на профессиональное долголетие.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 07
	<i>Практическое занятие № 1.</i> Составление научно обоснованного пищевого рациона для работника	1	
	Самостоятельная работа Подготовка сообщения «Продолжение жизни как закон и смысл человека и общества»	1	

Тема 1.2 Психологическое здоровье	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	
	Самостоятельная работа Подготовка сообщения «Осознанность как фактор повышения безопасности личности и общества»	1	
Тема 1.3 Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов	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.		
	<i>Практическое занятие № 2.</i> Изучение комплекса опасностей на рабочем месте специалиста. (профессионально ориентированное содержание)	2	
	Самостоятельная работа Составление и анализ таблицы «Глобальные экологические проблемы»	1	
Тема 1.4 Правила и безопасность дорожного движения. Безопасное пользование всеми	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		

средствами передвижения	инфокоммуникационных сетей. Средства и методы самообороны. Отработка навыков самообороны при нападении в подъезде, в лифте, в замкнутом пространстве, на улице.		
	<i>Практическое занятие № 3.</i> Отработка моделей поведения в ЧС на транспорте.	2	
	Самостоятельная работа Подготовка сообщения «Правила и безопасность дорожного движения»	1	
Раздел 2.	Государственная система обеспечения безопасности населения	10	ПРб 02, ПРб 05, ПРб 07, ПРб 08, ПРб 09
Тема 2.1 Изучение и отработка моделей поведения при ЧС	Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера , 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	ЛР 11, МР 02, МР 03, МР 05
	Самостоятельная работа Подготовка сообщения «Безопасный электронный документооборот»	1	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 07
Тема 2.2 Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)	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.		
	<i>Практическое занятие № 4.</i> Отработка порядка и правил действий при пожаре с использованием первичных средств пожаротушения в условиях профессиональной деятельности. (профессионально ориентированное содержание)	2	
	Самостоятельная работа Подготовка сообщения «Первичных средств пожаротушения»	1	
Тема 2.3 Современные средства поражения и	Классификация средств поражения. Химическое, ядерное, бактериологическое оружие. Средства коллективной и индивидуальной защиты: порядок и правила их использования. Виды защитных сооружений. Эвакуация населения. Умение		

их поражающие факторы	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		
	<i>Практическое занятие № 5.</i> 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	
	Самостоятельная работа Подготовка сообщения «Современные средства поражения и их поражающие факторы»	1	
Тема 2.4 Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта	Понятие о терроре, террористическом акте. Опасности террористического акта. Психология террористов. Модели поведения при стрельбе, при захвате в качестве заложника.		
	<i>Практическое занятие № 6.</i> Отработка навыков поведения при стрельбе, при захвате в качестве заложника.	2	
	Самостоятельная работа Подготовка сообщения «Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта»	1	
Тема 2.5 Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан	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	
	Самостоятельная работа Подготовка сообщения «Ознакомление с работой пожарной части, МВД или МЧС, санэпидемстанции региона»	1	
Раздел 3	Основы обороны государства и воинская обязанность	4	ПРб 02, ПРб 10, ПРб 11, ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, МР 05
Тема 3.1 История создания Вооруженных Сил России	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	2	

	флот); рода войск (ракетные войска стратегического назначения, воздушно-десантные войска). Их предназначение. Воинские звания. Знаки отличия.		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 07
	Самостоятельная работа Подготовка сообщения «История создания Вооруженных Сил России»	1	
Тема 3.2 Воинская обязанность и воинский учет	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	
Раздел 4.	Основы медицинских знаний	16	Прб 07, Прб 12, ЛР 12, МР 01 ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 07
Тема 4.1 Понятие первой помощи	Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Признаки жизни. Общие правила оказания первой помощи. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации»	2	
	Самостоятельная работа Подготовка сообщения «Понятие первой помощи»	1	
Тема 4.2 Оказание первой помощи при остановке сердца, искусственная вентиляция легких	Порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим. Алгоритм оказания первой помощи при остановке сердца и асфиксии		
	<i>Практическое занятие № 7.</i> Оказание первой помощи при остановке сердца, искусственной вентиляции легких	2	
	Самостоятельная работа Подготовка сообщения «Алгоритм группой лиц по оказанию помощи»	1	
Тема 4.3 Понятие травм и их виды	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.		
	<i>Практическое занятие № 8.</i> Оказание первой помощи при электротравмах. (профессионально ориентированное содержание)	2	
	Самостоятельная работа Подготовка сообщения «Понятие травм и их виды»	1	

Тема 4.4 Понятие и виды кровотечений	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	
	<i>Практическое занятие № 9.</i> Решение ситуационных задач (профессионально ориентированное содержание)	1	
	Самостоятельная работа Подготовка сообщения «Остановка кровотечений в архивных помещениях»	1	
Тема 4.5 Первая помощь при ожогах, при воздействии низких температур	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	
	Самостоятельная работа Подготовка сообщения «Первая помощь при ожогах, при воздействии низких температур»	1	
Тема 4.6 Первая помощь при попадании инородного тела в верхние дыхательные пути	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		
	<i>Практическое занятие № 10.</i> Отработка основных приемов удаления инородных тел из верхних дыхательных путей	2	
Тема 4.7 Первая помощь при инсульте, инфаркте, эпилепсии	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	
	Самостоятельная работа Подготовка сообщения «Первая помощь при инсульте, инфаркте, эпилепсии»	1	
Тема 4.8 Первая помощь на воде. Помощь при утоплении	Помощь пострадавшему на воде, правила транспортировки пострадавшего. Оказание помощи при утоплении.	2	
	Самостоятельная работа Подготовка сообщения «Первая помощь на воде»	1	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)		1	
Всего:		39	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет «ОБЖ и БЖ»,

наименование кабинета из указанных в п.6.1 ПООП

оснащенный оборудованием:

многофункциональный комплекс преподавателя;

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

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;

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;

экранны-звуковые пособия.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Микрюков, В.Ю., Основы безопасности жизнедеятельности + eПриложение: учебник / В.Ю. Микрюков. — Москва: КноРус, 2022 г. — Текст : электронный

2. 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>

3. 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>

4. 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>
5. 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>
6. 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.
7. 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 производственных 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., Жилон Ю.Д. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник для студ. высш. учеб. заведений. — М., 2013.

19. Общевоинские уставы Вооруженных Сил РФ (ред. 2013 г.) — Ростов н/Д, 2013 <http://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.ru> 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> Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС России)

30. <http://www.mzsrrf.ru> Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России)

31. <http://www.rostrud.info> Федеральная служба по труду и занятости (Роструд)

32. <http://www.gsen.ru> Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор)

33. <http://www.safety.ru> ОАО НТЦ «Промышленная безопасность».

34. <http://www.risot.safework.ru> Российская Информационная Система Охраны Труда (РИСОТ)

35. <http://www.mspbsng.org> Межгосударственный совет по промышленной безопасности

36. <http://www.ilo.org> Международная организация труда (МОТ).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Методы оценки
ПР6 01	Тестирование
ПР6 02	Тестирование
ПР6 03	Эссе по проблемам
ПР6 04	Тестирование, эссе по проблемам
ПР6 05	Тестирование Оценка результатов выполнения практической работы
ПР6 06	Тестирование
ПР6 07	Оценка результатов выполнения практической работы
ПР6 08	Оценка результатов выполнения практической работы
ПР6 09	Оценка результатов выполнения практической работы
ПР610	Тестирование
ПР6 11	Тестирование
ПР612	Оценка результатов выполнения практической работы

5. КОНТРОЛЬНО ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий

Контроль-измерительные материалы в (далее – КИМ) 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. КИМ разрабатываются с опорой на синхронизированные образовательные результаты, с учетом профиля обучения, уровня освоения общеобразовательной дисциплины ОУДб. 7 Основы безопасности жизнедеятельности и профессиональной направленности образовательной программы по специальности 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий.

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 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06,	Практическое занятие № 1. Продолжение жизни как закон и смысл человека и общества Задание на формирование элементов мышления по сохранению и планированию собственной жизни. Составить разветвленное, комбинированное планирование с учетом возможных худших сценариев и плана подготовки к ним. Планирование действий на ближайшие 5-10 лет. Задание на анализ соответствия потребностей и возможностей, планирование действий Составить таблицу, отражающую перечень профессиональных и личностных потребностей и возможные основные виды работ на ближайшее время для удовлетворения потребностей.
Тема 1.2 Психологическое здоровье	ЛР 11, ПРб.04, ПРб 06	Осознанность как фактор повышения безопасности личности и общества Задание на формирование элементов мышления по уменьшению факторов неблагоприятного воздействия в отношении себя. Составить кластер путей преодоления негативных факторов в целях собственной безопасности.
Тема 1.3 Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.	Прб.01, ПРб.04, ЛР 05; ЛР 09; ЛР 12, ЛР 14, МР 02, МР 09; ОК 01, ОК 02,	Практическое занятие № 2. Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки

<p>Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов.</p>	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 07</p>	<p>Произвести расчет собственных суточных энергозатрат при 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 чебурека (на выбор другой продукт). Сравнить собственные нормы физиологических потребностей с фактическими. Сделать вывод. Изучение комплекса опасностей на рабочем месте специалиста. Задание на формирование умений ориентироваться на рабочем месте в условиях проявления негативных факторов. Проанализируйте предложенную ситуацию: Ситуация: Вам часто приходится работать с компьютером, что негативно отражается на здоровье. Как можно снизить влияние работы компьютера на здоровье человека? Определите правила личной безопасности при работе с компьютером.</p>
<p>Тема 1.4 Правила и безопасность дорожного движения. Безопасное пользование всеми средствами передвижения.</p>	<p>ПРб 08, ПРб 09; ЛР 11; ЛР12; МР 07, МР 09 ОК 01; ОК 02; ОК 06; ОК 07</p>	<p>Практическое занятие № 3. Отработка моделей поведения при ЧС на транспорте, на учебном полигоне. Задание на отработку алгоритма действий безопасного дорожного движения. Изучите предложенную ситуацию: Ситуация: специалист по дизайну, направляясь на работу, переходил дорогу на запрещающий сигнал светофора. Водитель движущегося транспортного средства во избежание наезда на пешехода предпринял маневр, в результате которого автомобиль серьезно пострадал. Определите степень ответственности каждого участника дорожного движения. Отработка навыков самообороны при нападении в подъезде, в лифте, в замкнутом пространстве, на улице. Изучите законодательную базу по вопросу допустимой самообороны. Приведите примеры самообороны при нападении в подъезде, в лифте, в замкнутом пространстве, на улице. Проанализируйте ситуацию и предложите алгоритм действий при самообороне.</p>

		<p>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.</p>
<p>Раздел № 2. Государственная система обеспечения безопасности населения</p>		
<p>Тема 2.1 Изучение и отработка моделей поведения при ЧС.</p>	<p>ПРб.01, ПРб.05, ПРб.07, ПРб.08, ПРб.09</p>	<p>Изучение и отработка моделей поведения при ЧС на производственном участке Задания на отработку алгоритмов и умений эффективных действий в чрезвычайных ситуациях на производственных объектах. Изучите и предложите все возможные действия в представленных ситуациях: Ситуация 1. Специалист по дизайну, находясь на рабочем месте в многоэтажном здании, почувствовал толчки подземного землетрясения. Какие действия необходимо ему предпринять? Ситуация 2. Находясь на рабочем месте, сотрудник почувствовал запах гари и дыма. При эвакуации обнаружил сотрудника, который находился без сознания. Отработайте алгоритм помощи пострадавшему с выносом человека из здания.</p>
<p>Тема 2.2 Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)</p>	<p>ПРб 05; ПРб 08; ЛР 06; МР 01; МР 07, ОК 02; ОК 04, ОК 06, ОК 7</p>	<p>Практическое занятие № 4. Отработка порядка и правил действий при пожаре с использованием первичных средств пожаротушения в условиях профессиональной деятельности специалиста дизайну Задания на отработку алгоритмов и умений эффективных действий в чрезвычайных ситуациях на производственных объектах. 1.Изучите план эвакуации второго этажа учебного корпуса, продемонстрируйте возможные ваши действия в случае возникновения пожара: - пожар возник в учебной аудитории; - пожар возник в холле второго этажа; 2. Отработайте навыки оказания помощи пострадавшим при отравлении ядовитыми веществами. Ситуация: при проведении работ по выбору дизайна для оформления помещения, произошло замыкание сети, что привело к задымлению помещения и отравлению</p>

		работника горючими ядовитыми веществами. Приведите алгоритм Ваших действий помощи сотруднику.
Тема 2.3 Современные средства поражения и их поражающие факторы.	ПРб 05; ПРб 07, ПРб 08, ЛР 06; МР 01; МР 07, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 07	Практическое занятие № 5. 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. Приведите примеры ядовитых веществ, с которыми может столкнуться дизайнер в своей трудовой деятельности. 1. Определите меры предупреждения отравления ядовитыми веществами. 2. Дайте характеристику правил пользования средствами индивидуальной и коллективной защиты в ходе проведения дизайнерских работ.
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 06	Практическое занятие № 6. Отработка навыков поведения при стрельбе, при захвате в качестве заложника Задание на отработку навыков поведения при захвате в качестве заложника. Изучите ситуацию. Ситуация: в ходе выполнения работ по выбору дизайна для оформления банковского помещения, произошел террористический акт с захватом заложников. Предположите возможные действия.
Тема 2.5 Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан	ЛР 06, ЛР 08, ПРб.01, ПРб.02, ПРб.04, ПРб.07 ОК 6	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.03, ПРб.10, ПРб.11, ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, МР 07 ОК 6	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?»

		<p>Составьте профессионально – личностный портрет специалиста по дизайну, назовите качества которые он может проявить в военной службе.</p> <p>Отработайте основные строевые команды.</p>
Раздел № 4. Основы медицинских знаний		
<p>Тема 4.2 Оказание первой помощи при остановке сердца, искусственная вентиляция легких</p>	<p>ПРб 01; ПРб 08, ПРб 09, ПРб12, ЛР 11, ЛР 12, МР 02; МР 03; МР 07; МР 09; ОК 4</p>	<p>Практическое занятие № 7. Оказание первой помощи при остановке сердца, искусственной вентиляции легких Задание по отработке навыков оказания первой помощи при остановке сердца. Ситуация. Находясь на рабочем объекте, в условиях режима повышенной готовности (пандемия), специалист по дизайну почувствовал недомогание со следующей симптоматикой: головокружение, слабость, ощущение повышения артериального давления. Проведите первоначальную самодиагностику здоровья, отработайте алгоритм оказания первой помощи.</p>
<p>Тема 4.3 Понятие травм и их виды.</p>	<p>ПРб 01; ПРб 08, ПР 609, ПРб12, ЛР 11; ЛР 12, МР 02; МР 03; МР 07; МР 09, ОК 4</p>	<p>Практическое занятие № 8. Оказание первой помощи при электротравмах в работе специалиста по дизайну. Задание на отработку навыков по оказанию первой помощи при травмах. Пример ситуации. Во время проведения работ по снятию замеров, с использованием стремянки, специалист по дизайну нарушил технику безопасности при работе на высоте: потянулся к стене, не удержал равновесия и упал, вследствие чего сломал ногу. Окажите помощь пострадавшему.</p>
<p>Тема 4.4 Понятие и виды кровотечений</p>	<p>ЛР 08, ЛР 12, ПРб 08, ПРб 09, ПРб 12, ОК 4</p>	<p>Практическое занятие № 9. 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. При проведении работ по оформлению помещения, специалист дизайну получил рваную рану, в результате пошла кровь темно – вишневого цвета, вытекающая непрерывной струей. Определите вид кровотечения и правила оказания первой помощи при данном типе кровотечения.</p>
<p>Тема 4.6</p>	<p>ПРб 01; ПРб 08; ПРб 09; ПРб 12</p>	<p>Практическое занятие № 10.</p>

<p>Первая помощь при попадании инородного тела в верхние дыхательные пути.</p>	<p>ЛР 11; ЛР 12; МР 02; МР 03; МР 07; МР 09; ОК 4</p>	<p>Отработка основных приемов удаления инородных тел из верхних дыхательных путей. Задания на отработку основных приемов удаления инородных тел из верхних дыхательных путей.</p> <p>1. Изучите ситуацию и охарактеризуйте Ваши действия.</p> <p>В ходе проведения сетевых работ выяснилось, что ваш напарник (напарница) во время выполнения работы дожевывал бутерброд и поперхнулся. Остатки пищи застряли в гортани, пострадавший показывает на горло, хрипит и синеет. Представьте алгоритм ваших действий.</p> <p>Ситуация. 2. Отработайте на манекене и (или) на себе следующие упражнения для самопомощи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
--	---	--