

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Краснодарского края

**«КРАСНОДАРСКИЙ ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

для специальности *43.02.08 Сервис домашнего и коммунального хозяйства*

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1.</b>	<b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>2.</b>	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>3.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>
<b>4.</b>	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>20</b>
<b>5.</b>	<b>ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>21</b>

# 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 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

## 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 направленности;

ОК.04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

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

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

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

MP 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
MP 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
MP 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
MP 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
MP 06	Умение определять назначение и функции различных социальных институтов
MP 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
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
ПР6 11	Знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе
ПР6 12	Владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике
ЛРв 01	Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательный свое 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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>39</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	18
практические занятия	8
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>12</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	10
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	<b>1</b>

## 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
<i>Основное содержание</i>			
<b>Раздел 1</b>	<b>Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 1.1</b> Здоровье и здоровый образ жизни (профессионально ориентированное содержание)	<b>Общие понятия о здоровье.</b> 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	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 05
	<i>Практическое занятие № 1.</i> Составление научно обоснованного пищевого рациона для работника	1	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 07
<b>Тема 1.2</b> 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.	2	

	<p>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.</p> <p>Влияние психоактивных веществ на здоровье человека. Профилактика употребления психоактивных веществ.</p> <p>Влияние двигательной активности на эмоциональное состояние человека.</p> <p><b>Личная гигиена и ее значение для психологического здоровья человека.</b></p> <p>Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции.</p>		
<p><b>Тема 1.3</b> Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов</p>	<p>Окружающая среда: природная, техногенная, социальная, производственная. Виды негативных факторов по происхождению: природные, биологические, экологические, техногенные, социальные и антропогенные.</p> <p>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.</p> <p>Техногенные аварии. Социальные и антропогенные факторы техногенных аварий. Глобальная инфантилизация, низкий профессионализм персонала как фактор ЧС разного происхождения.</p> <p><i>Практическое занятие № 2.</i> Изучение комплекса опасностей на рабочем месте специалиста. (профессионально ориентированное содержание)</p>	<p>2</p>	
<p><b>Тема 1.4</b> Правила и безопасность дорожного движения. Безопасное пользование всеми</p>	<p>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</p>		

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	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Государственная система обеспечения безопасности населения</b>	<b>10</b>	ПРб 02, ПРб 05, ПРб 07, ПРб 08, ПРб 09 ЛР 11, МР 02, МР 03, МР 05  ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 07
<b>Тема 2.1</b> Изучение и отработка моделей поведения при ЧС	<b>Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера</b> , 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	
<b>Тема 2.2</b> 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	
<b>Тема 2.3</b> 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	
<b>Тема 2.4</b> 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	
<b>Тема 2.5</b> Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан	<b>Структура и порядок работы МЧС, МВД, Росгвардии, службы скорой медицинской помощи, службы медицины катастроф.</b> Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор). Правовые основы взаимодействия граждан с органами защиты населения.	2	
<b>Раздел 3</b>	<b>Основы обороны государства и воинская обязанность</b>	<b>4</b>	ПРб 02, ПРб 10, ПРб 11, ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, МР 05  ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 07
<b>Тема 3.1</b> История создания Вооруженных Сил России	Организация вооруженных сил Московского государства. Военные реформы: Ивана Грозного; Петра I; Реформа 19 века. <b>Советские вооруженные силы их структура и предназначение.</b> 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	
<b>Тема 3.2</b> Воинская обязанность и воинский учет	<b>Основные понятия воинской обязанности и воинского учета.</b> Постановка граждан на воинский учет. Категории годности. Медицинское освидетельствование граждан при первоначальной постановке на воинский учет. Альтернативная гражданская служба. Служба по контракту	2	

<b>Раздел 4.</b>	<b>Основы медицинских знаний</b>	<b>16</b>	Прб 07, Прб 12, ЛР 12, МР 01  ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 07
<b>Тема 4.1</b> Понятие первой помощи	Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Признаки жизни. <b>Общие правила оказания первой помощи.</b> Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации»	2	
<b>Тема 4.2</b> 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	
<b>Тема 4.3</b> 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	
<b>Тема 4.4</b> Понятие и виды кровотечений	<b>Отработка навыков оказания первой помощи при кровотечении.</b> 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	
<b>Тема 4.5</b> Первая помощь при ожогах, при воздействии низких температур	<b>Понятие, основные виды и степени ожогов.</b> Первая помощь при термических ожогах, при химических ожогах. Основные признаки теплового удара. Основные степени отморожений. Порядок оказания помощи	2	

<b>Тема 4.6</b> 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	
<b>Тема 4.7</b> Первая помощь при инсульте, инфаркте, эпилепсии	<b>Первая помощь при отсутствии сознания.</b> Алгоритм оказания помощи при инсульте. Диагностика инсульта. Виды инсультов. Помощь при предынфарктном состоянии, алгоритм помощи пострадавшему. Виды эпилепсии, оказание помощи при эпилептическом припадке.	2	
<b>Тема 4.8</b> Первая помощь на воде. Помощь при утоплении	Помощь пострадавшему на воде, правила транспортировки пострадавшего. <b>Оказание помощи при утоплении.</b>	2	
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)</b>		<b>1</b>	
<b>Всего:</b>		<b>39</b>	

*По каждой теме описывается содержание учебного материала (в дидактических единицах), наименования необходимых лабораторных работ, практических и иных занятий, в том числе контрольных работ, а также тематика самостоятельной работы в случае, если в учебном плане п.5 выделен этот вид работ, если самостоятельная работа не выделяется на уровне примерной программы, то и тематика самостоятельных работ не указывается. Если предусмотрены курсовые проекты (работы) по дисциплине, приводится их тематика. Объем часов определяется по каждой позиции столбца 3 (отмечено звездочкой).*

### 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., Жиллов 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.mzsrf.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. Фонды оценочных средств по специальности  
43.02.08 Сервис домашнего и коммунального хозяйства**

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 ОУДб. 7 Основы безопасности жизнедеятельности и профессиональной направленности образовательной программы по специальности 43.02.08 Сервис домашнего и коммунального хозяйства.

Таблица 1

№ раздела, темы	Коды образовательных результатов (ЛР, МТР, ПР, ОК, ПК)	Варианты междисциплинарных заданий
<b>Раздел № 1. Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья</b>		
<b>Тема 1.1</b> 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, ОК 07	<b>Практическое занятие № 1.</b> Составление научно обоснованного пищевого рациона для работника. 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 пиццы (другой продукт на выбор). Сравнить собственные нормы физиологических потребностей с фактическими. Сделать вывод.
<b>Тема 1.3</b> 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 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 07	<b>Практическое занятие № 2.</b> Изучение комплекса опасностей на рабочем месте специалиста банковского дела Задание 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 банка 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?
<b>Тема 1.4</b> Правила и безопасность дорожного движения. Безопасное пользование всеми средствами передвижения.	ПРб 08, ПРб 09; ЛР 11; ЛР12; МР 07, МР 09 ОК 01; ОК 02; ОК 06; ОК 07	<b>Практическое занятие № 3.</b> Отработка моделей поведения при ЧС на транспорте. Задание на отработку алгоритма действий безопасного дорожного движения. Изучите предложенную ситуацию. Ситуация: специалист банковского дела, направляясь в банк, 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.
<b>Раздел № 2. Государственная система обеспечения безопасности населения</b>		
<b>Тема 2.2</b> Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)	ПРб 05; ПРб 08; ЛР 06; МР 01; МР 07, ОК 02; ОК 04, ОК 06, ОК 7	<b>Практическое занятие № 4.</b> 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, научиться 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.
<b>Тема 2.3</b> 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	<b>Практическое занятие № 5.</b> Отработка навыков пользования СИЗ: противогаз (ватно-марлевая повязка, респиратор). Сдача нормативов по надеванию противогаза (ватно-марлевой повязки, респиратора).

		<p>Задание направлено на отработку навыков пользования СИЗ.</p> <p>1.Изучите правила пользования средствами индивидуальной и коллективной защиты.</p> <p>2.Продемонстрируйте использование средств индивидуальной защиты: сдача нормативов по надеванию противогаза, общевойскового защитного костюма, средств индивидуальной защиты при контакте с отравляющими веществами.</p> <p>3.Расскажите об осложнениях при воздействии ионизирующего излучения.</p>
<p><b>Тема 2.4</b> Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта.</p>	<p>ПРб 05; ПРб 08; ЛР 06; ЛР 07; МР 01; МР 05, МР 07, МР 8, ОК 02; ОК 04, ОК 06, ОК 07</p>	<p><b>Практическое занятие № 6.</b> Отработка навыков поведения при стрельбе, при захвате в качестве заложника</p> <p>Задания на отработку навыков поведения при стрельбе, при захвате в качестве заложника</p> <p>1.Отработать алгоритм поведения в аудитории при нештатной ситуации: нападение на офис банка.</p> <p>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.</p> <p>3. Составьте подробный план действий при захвате заложника в офисе банка.</p> <p>Задание. Отработка навыков эвакуации согласно плану эвакуации.</p>
<p><b>Раздел № 4. Основы медицинских знаний</b></p>		
<p><b>Тема 4.2</b> 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><b>Практическое занятие № 7.</b> Оказание первой помощи при остановке сердца, искусственной вентиляции легких</p> <p>Задание по отработке навыков оказания первой помощи при остановке сердца.</p> <p>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.</p>

		<p>Проанализируйте их действия. Определите верный алгоритм помощи при остановке сердца.</p> <p>Ситуация 2. На автобусной остановке стоящий рядом мужчина побледнел и упал. Он – без сознания, кожные покровы бледные, с сероватым оттенком; зрачки широкие, на свет не реагируют. Выберите правильные ответы и расположите их в порядке очередности:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вызвать скорую помощь</li> <li>2. Убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии и реакции зрачков на свет</li> <li>3. Позвать окружающих на помощь</li> <li>4. Определить признаки дыхания с помощью ворсинок ваты или зеркала</li> <li>5. Нанести прекардиальный удар и приступить к сердечно-легочной реанимации</li> <li>6. Попыаться добиться от мужчины, на что он все-таки жалуется</li> <li>7. Подробно расспросить окружающих, что предшествовало потери сознания</li> <li>8. Повернуть пострадавшего на живот</li> <li>9. Приложить к голове холод (целлофановый пакет со снегом или водой)</li> <li>10. Поднести к носу вату с нашатырным спиртом</li> </ol>
<p><b>Тема 4.3</b> Понятие травм и их виды.</p>	<p>ПРб 01; ПРб 08, ПР б09, ПРб12, ЛР 11; ЛР 12, МР 02; МР 03; МР 07; МР 09, ОК 4</p>	<p><b>Практическое занятие № 8.</b> Оказание первой помощи при электротравмах и травматизме специалиста банковского дела.</p> <p>Задание на отработку навыков наложения повязок.</p> <p>Ситуация. В офисе банка 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.</p> <p>О какой травме идет речь? Окажите первую доврачебную помощь (имеются шины, косынка, бандаж).</p>
<p><b>Тема 4.6</b> Первая помощь при попадании инородного тела в верхние дыхательные пути.</p>	<p>ПРб 01; ПРб 08; ПРб 09; ПРб 12 ЛР 11; ЛР 12; МР 02; МР 03; МР 07; МР 09; ОК 4</p>	<p><b>Практическое занятие № 10.</b> Отработка основных приемов удаления инородных тел из верхних дыхательных путей.</p> <p>Задания на отработку основных приемов удаления инородных тел из верхних дыхательных путей.</p>

		<p>1.Изучите ситуацию и охарактеризуйте Ваши действия.</p> <p>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.</p> <p>2. Отработайте на манекене и (или) на себе следующие упражнения для самопомощи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- 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.</li> </ul>
--	--	--