

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РД  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН  
«КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОП.08 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

код и наименование дисциплины по ФГОС

Код и наименование профессии

**43.01.09 «Повар, кондитер»**

входящей в укрупненную группу профессий 43.00.00 «Сервис и туризм».

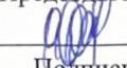
Квалификация выпускника: Повар, кондитер

Дербент 2022 г.

**ОДОБРЕНА**

предметной (цикловой) комиссией

Председатель П(Ц)К

 Керимханова Д.О.

Подпись ФИО

30 08 2022г.**УТВЕРЖДАЮ**

Зам. директора по учебной работе



Джалилова А.Л.

подпись

31 08 2022г.

Разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО) по профессии 43.01.09 «Повар, кондитер», входящий в состав укрупненной группы профессий 43.00.00 «Сервис и туризм», утвержденного Приказом Минобрнауки России от 9 декабря 2016 года №1569 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 22 декабря 2016 года, регистрационный № 44898), с учетом профессиональных стандартов

-Рабочего учебного плана образовательного учреждения на 2022/2023 учебный год.

**Организация-разработчик:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Дагестан «Колледж экономики и права»

**Разработчик:** Наджафова Асия Сафтаровна, преподаватель профессиональных дисциплин и модулей ГБПОУ РД «Колледж экономики и права»

**Преподаватель:** Наджафова Асия Сафтаровна преподаватель профессиональных дисциплин и модулей ГБПОУ РД «Колледж экономики и права»

Рекомендована методическим советом ГБПОУ РД «Колледж экономики и права» для применения в учебном процессе.

## **Содержание**

|                                                                     | стр.      |
|---------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>              | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>6</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>   | <b>9</b>  |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>10</b> |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.08 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## 1.1. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:

дисциплина входит в общепрофессиональный цикл, имеет межпредметные связи со всеми профессиональными модулями и общепрофессиональными дисциплинами.

Программа общепрофессиональной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования для профессии естественнонаучного профиля программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

## 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- У1. предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;
- У2. использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;
- У3. применять первичные средства пожаротушения;
- У4. ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;
- У5. применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;
- У 6. оказывать первую помощь пострадавшим.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- 31. принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных
- 32. ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;
- 33. основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;
- 34. основы военной службы и обороны государства;
- 35. задачи и основные мероприятия гражданской обороны;
- 36. способы защиты населения от оружия массового поражения;
- 37. меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;
- 38. организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;
- 39. применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;
- 310. порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать профессиональными компетенциями:

|       |                           |                               |
|-------|---------------------------|-------------------------------|
| ОК 01 | Распознавать задачу и/или | Актуальный профессиональный и |
|-------|---------------------------|-------------------------------|

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | <p>проблему в профессиональном и/или социальном контексте.</p> <p>Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части.</p> <p>Правильно выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы.</p> <p>Составить план действия.</p> <p>Определять необходимые ресурсы.</p> <p>Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах.</p> <p>Реализовать составленный план.</p> <p>Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).</p> | <p>социальный контекст, в котором приходится работать и жить.</p> <p>Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте.</p> <p>Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях.</p> <p>Методы работы в профессиональной и смежных сферах.</p> <p>Структура плана для решения задач.</p> <p>Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p> |
| ОК 02 | <p>Определять задачи поиска информации</p> <p>Определять необходимые источники информации</p> <p>Планировать процесс поиска</p> <p>Структурировать получаемую информацию</p> <p>Выделять наиболее значимое в перечне информации</p> <p>Оценивать практическую значимость результатов поиска</p> <p>Оформлять результаты поиска</p>                                                                                                                                                                                                                | <p>Номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности</p> <p>Приемы структурирования информации</p> <p>Формат оформления результатов поиска информации</p>                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ОК 03 | <p>Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности</p> <p>Выстраивать траектории профессионального и личностного развития</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Содержание актуальной нормативно-правовой документации</p> <p>Современная научная и профессиональная терминология</p> <p>Возможные траектории профессионального развития и самообразования</p>                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ОК 04 | <p>Организовывать работу коллектива и команды</p> <p>Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Психология коллектива</p> <p>Психология личности</p> <p>Основы проектной деятельности</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ОК 05 | <p>Излагать свои мысли на государственном языке</p> <p>Оформлять документы</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Особенности социального и культурного контекста</p> <p>Правила оформления документов.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ОК 06 | <p>Описывать значимость своей профессии</p> <p>Презентовать структуру профессиональной деятельности по профессии (специальности)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Сущность гражданско-патриотической позиции</p> <p>Общечеловеческие ценности</p> <p>Правила поведения в ходе выполнения профессиональной деятельности</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ОК 07 | <p>Соблюдать нормы экологической безопасности</p> <p>Определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии (специальности)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности</p> <p>Основные ресурсы задействованные в профессиональной деятельности</p> <p>Пути обеспечения ресурсосбережения.</p>                                                                                                                                                                                                                                                 |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 09 | Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач<br>Использовать современное программное обеспечение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Современные средства и устройства информатизации<br>Порядок их применения и программное обеспечение профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                                                        |
| ОК 10 | Понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые),<br>понимать тексты на базовые профессиональные темы<br>участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы<br>строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности<br>кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые)<br>писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы | правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы<br>основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика)<br>лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности<br>особенности произношения<br>правила чтения текстов профессиональной направленности |

ПК 1.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для обработки сырья, приготовления полуфабрикатов в соответствии с инструкциями и регламентами.

ПК 2.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для приготовления горячих блюд, кулинарных изделий, закусок разнообразного ассортимента в соответствии с инструкциями и регламентами.

ПК 3.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для приготовления холодных блюд, кулинарных изделий, закусок в соответствии с инструкциями и регламентами.

ПК 4.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для приготовления холодных и горячих сладких блюд, десертов, напитков разнообразного ассортимента в соответствии с инструкциями и регламентами.

ПК 5.1. Подготавливать рабочее место кондитера, оборудование, инвентарь, кондитерское сырье, исходные материалы к работе в соответствии с инструкциями и регламентами.

### 1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебная нагрузка обучающихся 60 часов, из них практические работы обучающихся - 34 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                               | Объем часов |
|--------------------------------------------------|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)            | 72          |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 70          |
| в том числе:                                     |             |

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| практические занятия                                   | 34 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего)            | 2  |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета |    |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»

| Наименование разделов и тем                                                          | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                | Объем часов | Осваиваемые элементы |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|
| 1                                                                                    | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3           |                      |
| <b>Раздел I. " Обеспечение безопасности жизнедеятельности"</b>                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |                      |
| <b>Введение в дисциплину "Безопасность жизнедеятельности"</b>                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |             | ОК 1-11              |
|                                                                                      | Цели и задачи предмета « Безопасность жизнедеятельности». Основные понятия и определения. Научно-технический прогресс и среда обитания современного человека.                                                                                                                                                                                         | 2           |                      |
|                                                                                      | <b>Самостоятельная работа:</b><br>Знакомство с учебником и нормативной литературой                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2           |                      |
| <b>Раздел 2. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях</b>             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |                      |
| <b>Тема 2.1 Понятие и общая классификация чрезвычайных ситуаций</b>                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |             | ОК 1-11              |
|                                                                                      | Природные ЧС. Техногенные ЧС. Социальные ЧС (военные конфликты, терроризм)                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2           |                      |
| <b>Тема 2.2 Защита и жизнеобеспечение населения в условиях чрезвычайных ситуаций</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |             |                      |
|                                                                                      | Основные принципы защиты населения. Основные способы защиты от ЧС.                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2           |                      |
|                                                                                      | <b>Практическое занятие №1:</b><br>Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.                                                                                                                                                                                                     | 4           |                      |
| <b>Тема 2.3 Чрезвычайные ситуации военного времени</b>                               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |             |                      |
|                                                                                      | Характеристика ядерного оружия и действий населения в очаге ядерного поражения. Особенности химического оружия. Типы биологического оружия. Действия населения в очаге химического поражения. Дезинсекция и дератизация .                                                                                                                             | 2           | ОК 1-11              |
|                                                                                      | <b>Практическое занятие №2:</b><br>"Современные средства поражения" (Сообщения учащихся по индивидуальным заданиям (обычные средства поражения; ядерное оружие, химическое оружие, биологическое оружие, Геофизическое оружие, Лучевое (лазерное оружие), Электромагнитное оружие, Инфразвуковое оружие, Психотропное оружие, Не смертельное оружие.) | 10          |                      |

|                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                      |   |                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------|
|                                                                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                 |   |                                                                 |
|                                                                            | Гражданская оборона . Цели и задачи ГО. Защита населения при радиоактивном и химическом загрязнении.<br>Укрытие населения в защитных сооружениях. Обеспечение населения средствами индивидуальной защиты.                            | 6 | ПК 1.12;<br>ПК 2.1;<br>ПК 4.1;<br>ПК 5.1                        |
|                                                                            | <b>Практическое занятие №3</b><br>Отработка нормативов одевания СИЗ дыхания и кожи.                                                                                                                                                  | 4 |                                                                 |
| <b>Тема 2.4 Устойчивость производств в условиях чрезвычайных ситуациях</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                 |   |                                                                 |
|                                                                            | Устойчивость объектов экономики. Категории опасных объектов. Надежность и устойчивость объектов.<br>Районы расположения. Внутренняя планировка. Пути и способы повышения устойчивости работы объектов.<br>Подготовленность персонала | 2 | ОК 1.11                                                         |
| <b>Раздел 3. Основы военной службы</b>                                     |                                                                                                                                                                                                                                      |   |                                                                 |
| <b>Тема 3.1 Национальная безопасность Российской Федерации</b>             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                 |   |                                                                 |
|                                                                            | Военная безопасность. Обеспечение военной безопасности. Формы современных войн                                                                                                                                                       | 2 | ОК 1.11;<br>ПК 1.12;<br>ПК 2.1;<br>ПК 3.1;<br>ПК 4.1;<br>ПК 5.1 |
| <b>Тема 3.2 Основы обороны государства</b>                                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                 |   |                                                                 |
|                                                                            | Федеральный закон об обороне. Организация обороны Российской Федерации.                                                                                                                                                              | 2 | ОК 1.11;<br>ПК 1.12;<br>ПК 2.1;<br>ПК 3.1;<br>ПК 4.1;<br>ПК 5.1 |
| <b>Тема 3.3 Вооруженные силы Российской</b>                                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                 |   |                                                                 |
|                                                                            | Военная доктрина Российской Федерации. Военная организация государства. История и                                                                                                                                                    | 2 | ОК 1.11;                                                        |

|                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------|
| <b>Федерации</b>                                                                                                     | предназначение ВС. Боевая техника и вооружение Российской армии и флота. Военное руководство страны.                                                                                                                                                                                                                |   | ПК 1.12;<br>ПК 2.1;<br>ПК 3.1;<br>ПК 4.1;<br>ПК 5.1             |
| <b>Тема 3.4 Порядок прохождения военной службы</b>                                                                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |                                                                 |
|                                                                                                                      | Назначения на воинские должности. Устав внутренней службы. Дисциплинарный устав. Устав гарнизонной и караульной служб. Строевой устав, строевая подготовка, ее роль в деятельности воинских коллективов.                                                                                                            | 2 | ОК 1.11;<br>ПК 1.12;<br>ПК 2.1;<br>ПК 3.1;<br>ПК 4.1;<br>ПК 5.1 |
| <b>Тема 3.5 Боевые традиции и символы воинской чести</b>                                                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |                                                                 |
|                                                                                                                      | Воинские традиции. Воинская честь, почитание воинского знамени.                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 | ОК 1.11;<br>ПК 1.12;<br>ПК 2.1;<br>ПК 3.1;<br>ПК 4.1;<br>ПК 5.1 |
| <b>Раздел 4. Значение медицинских знаний при ликвидации последствий ЧС и организации здорового образа жизни</b>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |                                                                 |
| <b>Тема 4.1 Помощь при травматических повреждениях, кровотечениях, переломах и синдроме длительного сдавливания.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |                                                                 |
|                                                                                                                      | Первая медицинская помощь при ранениях. Виды повязок. Виды кровотечений. Виды ран. Первая медицинская помощь при кровотечениях. Правила наложения жгута и закрутки. Виды переломов. Оказание первой помощи при переломах. Синдром длительного сдавливания. Травматический токсикоз. Периоды токсического токсикоза. | 2 | ОК 1.11;<br>ПК 1.12;<br>ПК 2.1;<br>ПК 3.1;<br>ПК 4.1;<br>ПК 5.1 |
|                                                                                                                      | <b>Практическое занятие №4</b><br>«Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях»                                                                                                                                                                                                   | 4 |                                                                 |
|                                                                                                                      | <b>Практическое занятие №5 :</b><br>Накладывание различных видов повязок                                                                                                                                                                                                                                            | 4 |                                                                 |
|                                                                                                                      | <b>Практическое занятие №6 :</b><br>"Отработка методов наложения шин из подручных материалов при переломах"                                                                                                                                                                                                         | 4 |                                                                 |

|                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>Тема 4.2 Помощь при отравлениях, при шоке, при ожогах, отморожениях, и электротравме.</b>           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |                                                                 |
|                                                                                                        | Основные причины отравлений. Симптомы травматического шока. Первая медицинская помощь при травматическом шоке. Виды и степени ожогов. Особенности оказания первой медицинской помощи при ожогах II, III и IV степени. Первая помощь при воздействии высоких температур. Предупреждение развития перегревов. Основные признаки теплового удара. Помощь при отморожении I, II, III и IV степеней отморожения. Поражение электрическим током. Первая медицинская помощь при поражении электрическим током. | 6         | ОК 1.11;<br>ПК 1.12;<br>ПК 2.1;<br>ПК 3.1;<br>ПК 4.1;<br>ПК 5.1 |
| <b>Тема 4.3 Искусственное дыхание и закрытый массаж сердца</b>                                         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |                                                                 |
|                                                                                                        | Методы искусственного дыхания. Искусственное дыхание и закрытый массаж сердца. правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4         | ОК 1.11;<br>ПК 1.12;<br>ПК 2.1;<br>ПК 3.1;<br>ПК 4.1;<br>ПК 5.1 |
|                                                                                                        | <b>Практическое занятие №7</b><br>Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4         |                                                                 |
| <b>Тема 4.4 Понятие здоровья и содержание здорового образа жизни. Вредные привычки. Факторы риска.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |                                                                 |
|                                                                                                        | Охрана собственного здоровья. Критерии, определяющие здоровье. Составляющие здорового образа жизни. Курение. Алкоголь и алкоголизм. Наркотики и наркомания. Физическая зависимость.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 6         | ОК 1.11;<br>ПК 1.12;<br>ПК 2.1;<br>ПК 3.1;<br>ПК 4.1;<br>ПК 5.1 |
| <b>Всего:</b>                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>72</b> |                                                                 |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **2.2. Требования к материально-техническому обеспечению.**

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета «Безопасность жизнедеятельности и охраны труда».

Оборудование учебного кабинета:

-- электронный тип

$\frac{3}{4}$  посадочные места по количеству обучающихся;

$\frac{3}{4}$  рабочее место преподавателя;

$\frac{3}{4}$  комплект учебно-наглядных пособий «Безопасность жизнедеятельности»;

Технические средства обучения:

$\frac{3}{4}$  компьютер с лицензионным программным обеспечением

$\frac{3}{4}$  мультимедиа проектор.

#### **2.3. Информационное обеспечение обучения**

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

Основные источники:

Косолапова Н.В «Безопасность

жизнедеятельности» ЭУМК электронное издание изд-во Академия  
2020

## КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                   | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <i>умения:</i>                                                                                                                                |                                                                                |
| организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;                      | Наблюдение и оценка деятельности в ходе проведения и защиты практических работ |
| - предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту; | Наблюдение и оценка деятельности в ходе проведения и защиты практических работ |
| - использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;                                                   | Наблюдение и оценка деятельности в ходе проведения и защиты практических работ |
| - применять первичные средства пожаротушения;                                                                                                 | Наблюдение и оценка деятельности в ходе проведения и защиты практических работ |
| - ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной профессии;             | Наблюдение и оценка деятельности в ходе проведения и защиты практических работ |
| - применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских в соответствии с полученной профессией;         | Наблюдение и оценка деятельности в ходе проведения и защиты практических работ |
| - владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;              | Наблюдение и оценка деятельности в ходе проведения и защиты практических работ |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| -оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.                                                                                                                                                                                                                                  | Наблюдение и оценка деятельности в ходе проведения и защиты практических работ |
| <b>Знания:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                |
| - принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России; | -Экспертная оценка результатов устных опросов;                                 |
| - основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения гражданской обороны;                                                                                                                                            | -Экспертная оценка результатов устных опросов;                                 |
| - способы защиты населения от оружия массового поражения; меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;                                                                                                                                                   | -Экспертная оценка результатов устных опросов;                                 |
| - организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;                                                                                                                                                                              | -Экспертная оценка результатов устных опросов;                                 |
| - основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащения) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные профессиям НПО;                                                                      | -Экспертная оценка результатов устных опросов;                                 |
| - область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;                                                                                                                                                                                 | -Экспертная оценка результатов устных опросов;                                 |
| - порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.                                                                                                                                                                                                                            | -Экспертная оценка результатов устных опросов;                                 |



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279313

Владелец Гайдаров Насир Алиевич

Действителен с 21.03.2025 по 21.03.2026