

Актуализировано:

Зам. директора по УВР

*Умаров П.А. Умаров*

пр. № 218 от 08.09.15г

Актуализировано:

Зам. директора по УВР

*Умаров П.А. Умарова*

пр. № 222 от 31.08.16г

Актуализировано:

Зам. директора по УВР

*Умаров П.А. Умарова*

пр. № 237 от 30.08.17г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ СПО  
«Уфимский торгово-  
экономический колледж»

\_\_\_\_\_ Т.О.Якимова «29» августа 2014 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## СОДЕРЖАНИЕ СТР.

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.....	3
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	9
3. Условия реализации учебной дисциплины .....	14
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины .....	15

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО:

43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы.

Дисциплина входит в профессиональный цикл.

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

### обучающийся должен уметь:

- организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;
- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;
- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;
- применять первичные средства пожаротушения;
- ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;
- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;
- оказывать первую помощь пострадавшим;

### должен знать:

- 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;
- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;
- основы военной службы и обороны государства;
- задачи и основные мероприятия гражданской обороны;
- способы защиты населения от оружия массового поражения;
- меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;
- организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;
- основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;
- область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;
- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.

#### **1.4. Структура дисциплины.**

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Организация гражданской обороны. Защита населения и территорий при стихийных бедствиях. Защита населения и территорий при авариях (катастрофах) на транспорте. Защита населения и территорий при авариях (катастрофах) на производственных объектах. Обеспечение безопасности при неблагоприятной экологической обстановке. Обеспечение безопасности при неблагоприятной социальной обстановке. Вооружённые Силы России на современном этапе. Уставы Вооружённых Сил России. Основы здорового образа жизни. Порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.

#### **1.5. Основные образовательные технологии.**

Лекции, практические занятия, самостоятельная работа студентов по изучению теоретических вопросов и выполнению практических заданий, компьютерное тестирование, контрольные работы, реферирование.

#### **1.6. Содержание дисциплины ориентировано на формирование общих компетенций (ОК) для специальностей:**

##### **43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Соблюдать действующее законодательство и обязательные требования нормативных правовых документов, а также требования стандартов и иных нормативных документов.

ПК 1.1. Анализировать возможности организации по производству продукции общественного питания в соответствии с заказами потребителей.

ПК 1.2. Организовывать выполнение заказов потребителей.

ПК 1.3. Контролировать качество выполнения заказа.

ПК 1.4. Участвовать в оценке эффективности деятельности организации общественного

питания.

ПК 2.1. Организовывать и контролировать подготовку организаций общественного питания к приему потребителей.

ПК 2.2. Управлять работой официантов, барменов, сомелье и других работников по обслуживанию потребителей.

ПК 4.1. Контролировать соблюдение требований нормативных документов и правильность проведения измерений при отпуске продукции и оказании услуг.

ПК 4.2. Проводить производственный контроль продукции в организациях общественного питания.

ПК 4.3. Проводить контроль качества услуг общественного питания.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>102</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>68</b>
в том числе:	
практические занятия	22
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>34</b>
в том числе:	
<i>Индивидуальные задания (создание презентаций)</i>	20
<i>Внеаудиторная самостоятельная работа (реферирование тем, подготовка реферативных сообщений, ответы на вопросы)</i>	14
<b><i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i></b>	

**Тематический план и содержание учебной дисциплины «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Гражданская оборона</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 1.1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.	1	<i>репродуктивный</i>
<b>Тема 1.2. Организация гражданской обороны</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Современное оружие массового поражения: ядерное, химическое, биологическое Средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения. Приборы радиационной и химической разведки и контроля. Правила поведения и действия людей в зонах радиоактивного, химического заражения и в очаге биологического поражения.	3	<i>репродуктивный</i>
	<b>Практические занятия</b> Средства индивидуальной защиты от оружия массового поражения. Отработка нормативов по надеванию противогаза и ОЗК. Средства коллективной защиты от оружия массового поражения. Приборы радиационной и химической разведки и контроля.	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> проработка конспектов, выполнение заданий по учебнику	4	
<b>Тема 1.3. Защита населения и территорий при стихийных бедствиях</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Защита при землетрясениях, извержениях вулканов, ураганах, бурях, смерчах, грозах. Защита при снежных заносах, сходе лавин, метели, вьюге, селях, оползнях. Защита при наводнениях, лесных, степных и торфяных пожарах.	2	<i>ознакомительный</i>
<b>Тема 1.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	

<b>Защита населения и территорий при авариях (катастрофах) на транспорте</b>	Защита при автомобильных и железнодорожных авариях (катастрофах). Защита при авариях (катастрофах) на воздушном и водном транспорте.		<i>ознакомительный</i>
<b>Тема 1.5. Защита населения и территорий при авариях (катастрофах) на производственных объектах</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Защита при авариях (катастрофах) на пожаровзрывоопасных объектах. Защита при авариях (катастрофах) на гидродинамических опасных объектах. Защита при авариях (катастрофах) на химически опасных объектах. Защита при авариях (катастрофах) на радиационно-опасных объектах.	3	<i>репродуктивный</i> <i>ознакомительный</i>
	<b>Практические занятия</b> Отработка порядка и правил действий при возникновении пожара, пользовании средствами пожаротушения. Отработка действий при возникновении аварии с выбросом сильно действующих ядовитых веществ. Отработка действий при возникновении радиационной аварии.	3	
<b>Тема 1.6. Обеспечение безопасности при неблагоприятной экологической обстановке</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Обеспечение безопасности при неблагоприятной экологической обстановке.	1	<i>ознакомительный</i>
<b>Тема 1.7. Обеспечение безопасности при неблагоприятной социальной обстановке</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Обеспечение безопасности при эпидемии. Обеспечение безопасности при нахождении на территории ведения боевых действий и во время общественных беспорядков. Обеспечение безопасности в случае захвата заложником. Обеспечение безопасности при обнаружении подозрительных предметов, угрозе совершения и совершённом теракте.	2	<i>репродуктивный</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> проработка конспектов, ответы на вопросы по учебнику	12	
<b>Раздел 2. Основы военной службы (для подгруппы юношей)</b>		<b>66</b>	
<b>Тема 2.1. Вооружённые Силы</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Национальная безопасность РФ. Военная доктрина.	7	<i>репродуктивный</i>



<b>России на современном этапе</b>	Состав и организационная структура Вооружённых Сил. Виды Вооружённых Сил и рода войск. Система руководства и управления Вооружёнными Силами. Воинская обязанность и комплектование Вооружённых Сил личным составом. Порядок прохождения военной службы.		
<b>Тема 2.2. Уставы Вооружённых Сил России</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Военная присяга. Боевое знамя воинской части. Военнослужащие и взаимоотношения между ними. Внутренний порядок, размещение и быт военнослужащих. Суточный наряд роты. Воинская дисциплина. Караульная служба. Обязанности и действия часового.	10	<i>репродуктивный</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> проработка конспектов, ответы на вопросы по учебнику, изучение нормативных документов, Общевоинских уставов ВС РФ	8	
<b>Тема 2.3. Строевая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Строи и управления ими.	2	<i>репродуктивный</i>
	<b>Практические занятия</b> Строевая стойка и повороты на месте.. Движение строевым и походным шагом, бегом, шагом на месте. Повороты в движении. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Выход из строя и постановка в строй, подход к начальнику и отход от него. Построение и перестроение в одношереножный и двухшереножный строй, выравнивание, размыкание смыкание строя, повороты строя на месте. Построение и отработка движения походным строем. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.	8	
<b>Тема 2.4. Огневая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Материальная часть автомата Калашникова. Подготовка автомата к стрельбе. Ведения огня из автомата.	4	<i>репродуктивный</i>
	<b>Практические занятия</b> Неполная разборка и сборкам автомата. Отработка нормативов по неполной разборке и сборке автомата. Принятие положение для стрельбы, подготовка автомата к стрельбе, прицеливание.	3	
<b>Тема 2.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	9	

<b>Медико-санитарная подготовка</b>	Общие сведения о ранах, осложнениях ран, способах остановки кровотечения и обработки ран. Порядок наложения повязки при ранениях головы, туловища, верхних и нижних конечностей. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, переломах, вывихах, растяжениях связок и синдроме длительного сдавливания. Первая (доврачебная) помощь при ожогах. Первая (доврачебная) помощь при поражении электрическим током. Первая (доврачебная) помощь при утоплении. Первая (доврачебная) помощь при перегревании, переохлаждении организма, при обморожении и общем замерзании. Первая (доврачебная) помощь при отравлениях. Доврачебная помощь при клинической смерти.		<i>ознакомительный репродуктивный</i>
	<b>Практические занятия</b> Наложение кровоостанавливающего жгута (закрутки), пальцевое прижатие артерий. Наложение повязок на голову, туловище, верхние и нижние конечности. Наложение шины на место перелома, транспортировка поражённого. Отработка на тренажёре прекардиального удара и искусственного дыхания. Отработка на тренажёре непрямого массажа сердца.	5	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> проработка конспектов, работа с учебником	10	
<b>Раздел 3. Основы медицинских знаний (для подгрупп девушек)</b>		<b>66</b>	
<b>Тема 3.1 Основы здорового образа жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Понятие здорового образа жизни. Влияние факторов и условий окружающей среды на здоровье человека. Гигиеническая диагностика. Гомеостаз - динамическое постоянство внутренней среды и некоторых физиологических функций организма человека. Адаптация - способность организма приспосабливаться к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды. Резистентность - устойчивость, сопротивляемости организма воздействию внешних факторов. Общие принципы и механизмы адаптации. Факторы, формирующие здоровье человека. Рациональное питание. Физическая активность. Факторы, разрушающие здоровье человека. Курение. Алкоголизм. Курение. Репродуктивное здоровье. Половое воспитание	10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	

	<p>Проведение научно-исследовательской работы по темам «Окружающая среда и здоровье человека», «Гигиеническая диагностика факторов окружающей среды», «Динамика загрязнения атмосферного воздуха в РФ»</p> <p>Проведение научно-исследовательской работы по темам «Понятие гомеостаза, резистентности организма, механизмов саморегуляции, адаптации и компенсации», «Работа адаптивных механизмов в организме человека»</p>		
<b>Тема 3.2 Медико-санитарная подготовка</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Общие правила оказания первой медицинской помощи. Первичный осмотр пострадавшего. Проверка дыхания, пульса.</p> <p>Ранения и виды ранений. Виды кровотечений. Первая медицинская помощь при ранениях, несчастных случаях и заболеваниях. Способы временной остановки кровотечения. Обработка ран. Профилактика шока.</p> <p>Травмы опорно-двигательного аппарата. Порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим при ушибах, переломах, вывихах, растяжениях связок и синдроме длительного сдавливания.</p> <p>Характеристика ожоговых поражений. Термические, химические, электрические ожоги. Первая помощь при ожогах.</p> <p>Первая медицинская помощь при остановке сердца. Правила проведения базовой сердечно-легочной реанимации.</p> <p>Первая медицинская помощь при массовых поражениях.</p> <p>Характеристика ситуаций, при которых возможно массовое поражение людей. Отравления, оказание помощи при отравлениях.</p> <p>Правила оказания само- и взаимопомощи в различных чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, в условиях военного времени.</p>	22	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>Поиск дополнительной информации в сети Интернет с использованием поисковых систем: Yandex, Google</p>	6	
<b>Тема 3.3 Порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим</b>	<p><b>Практическая работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овладение способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях</li> <li>2. Оказание первой помощи пострадавшим при ожогах и наложение повязок</li> <li>3. Оказание первой помощи пострадавшим при поражении электрическим током</li> <li>4. Оказание первой помощи пострадавшим при утоплении</li> <li>5. Оказание первой помощи пострадавшим при перегревании, переохлаждении организма</li> <li>6. Оказание первой помощи пострадавшим при обморожении и общем замерзании</li> <li>7. Оказание первой помощи пострадавшим при отравлениях. Доврачебная помощь при</li> </ol>	16	

	клинической смерти. 8. Оказание первой помощи пострадавшим - наложение кровоостанавливающего жгута (закрутки), пальцевое прижатие артерий, наложение повязок на голову, туловище, верхние и нижние конечности 9. Оказание первой помощи пострадавшим - наложение шины на место перелома, транспортировка поражённого 10. Отработка прекардиального удара, искусственного дыхания, непрямого массажа сердца.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> решение задач и упражнений по образцу отработка упражнений на тренажере Составить алгоритмы оказания первой медицинской помощи	8	
<b>Всего:</b>		<b>102</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Безопасность жизнедеятельности

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета социально-экономических дисциплин, оборудованного ТСО.

Оборудование учебного кабинета: рабочие места по количеству обучающихся; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической литературы; наглядные пособия: демонстрационные плакаты, раздаточный материал; видеотека по курсу; учебные фильмы по некоторым разделам дисциплины.

Технические средства обучения: *проектор, экран, компьютер с лицензионным программным обеспечением.*

#### 3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ.

##### Основные источники:

1. Конституция Российской Федерации 2017 г.
2. Федеральные законы РФ: "Об образовании", "О гражданской обороне", "О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера". 2017 г.
3. Поляков В.В., Кузнецов М.И., Марков В.В. Издательство «ДРОФА» Основы безопасности жизнедеятельности. 2017 г.
4. Маслов А.Г., Марков В.В., Латчук В.В. «ДРОФА» Основы безопасности жизнедеятельности. 2017 г.
5. Вангородский С.Н., Кузнецов М.И., Латчук В.Н. Безопасность жизнедеятельности 2016 г.
6. Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Издательство «Просвещение» Основы безопасности жизнедеятельности 2017 г.
7. Мурадова Е.О. Безопасность жизнедеятельности. Учебник. – М.: ИД «Риор», 2016.-124 с.
8. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Безопасность жизнедеятельности. Учебник. – М.: ОИЦ «Академия», 2014.-288 с.
9. Смирнов А.Т., Васнев В.А. Основы военной службы. Учебник. – М.: ООО «Дрофа», 2015.-240 с.
10. Смирнов А.Т., Шахраманьян М.А. и др. Безопасность жизнедеятельности. Учебник. - М.: Издательство «Дрофа», 2016.-224 с.
11. Варющенко С.Б., Гостев В.С. Киршин Н.М. Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф. - М.: ОИЦ «Академия», 2015.-320 с.
12. Глыбочко П.В., Николенко В.Н., Карнаухова Г.М., Алексеев Е.А. Первая медицинская помощь. – М.: ОИЦ «Академия», 2015.-240 с.
13. Смирнов А.Т., Хренников Б.О./Под ред. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (базовый уровень) 2017 г.
14. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности: практикум. – М.: ОИЦ «Академия», 2016.-144с.
15. Фролов М.П., Шолох В.П., Юрьева М.В., Мишин Б.И./Под ред. Воробьева Ю.Л. Издательство «Астрель» Основы безопасности жизнедеятельности. 2016 г.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><u>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;</li> <li>– предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;</li> <li>– использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;</li> <li>– применять первичные средства пожаротушения;</li> <li>– ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;</li> <li>– владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;</li> <li>– оказывать первую помощь пострадавшим;</li> </ul> <p><u>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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;</li> <li>– основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;</li> <li>– основы военной службы и обороны государства;</li> <li>– задачи и основные мероприятия гражданской обороны;</li> <li>– способы защиты населения от оружия массового поражения;</li> <li>– меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;</li> </ul>	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>домашние задания проблемного характера;</i></li> <li>– <i>практические задания по работе с оригинальными текстами;</i></li> <li>– <i>подготовка и защита групповых заданий проектного характера;</i></li> <li>– <i>тестовые задания по соответствующим темам.</i></li> </ul> <p><u>Методы оценки результатов обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>мониторинг роста творческой самостоятельности и навыков получения нового знания каждым обучающимся;</i></li> <li>– <i>накопительная оценка</i></li> </ul>

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>– организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;</li><li>– основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;</li><li>– область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;</li><li>– порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.</li></ul> |  |
|--|--|