

Автономная некоммерческая профессиональная

образовательная организация

«Бийский технолого-экономический колледж»

**Рабочая программа учебной дисциплины**

**ОП. 15 Безопасность жизнедеятельности**

Для специальности 40.02.01. «Право и организация социального обеспечения»

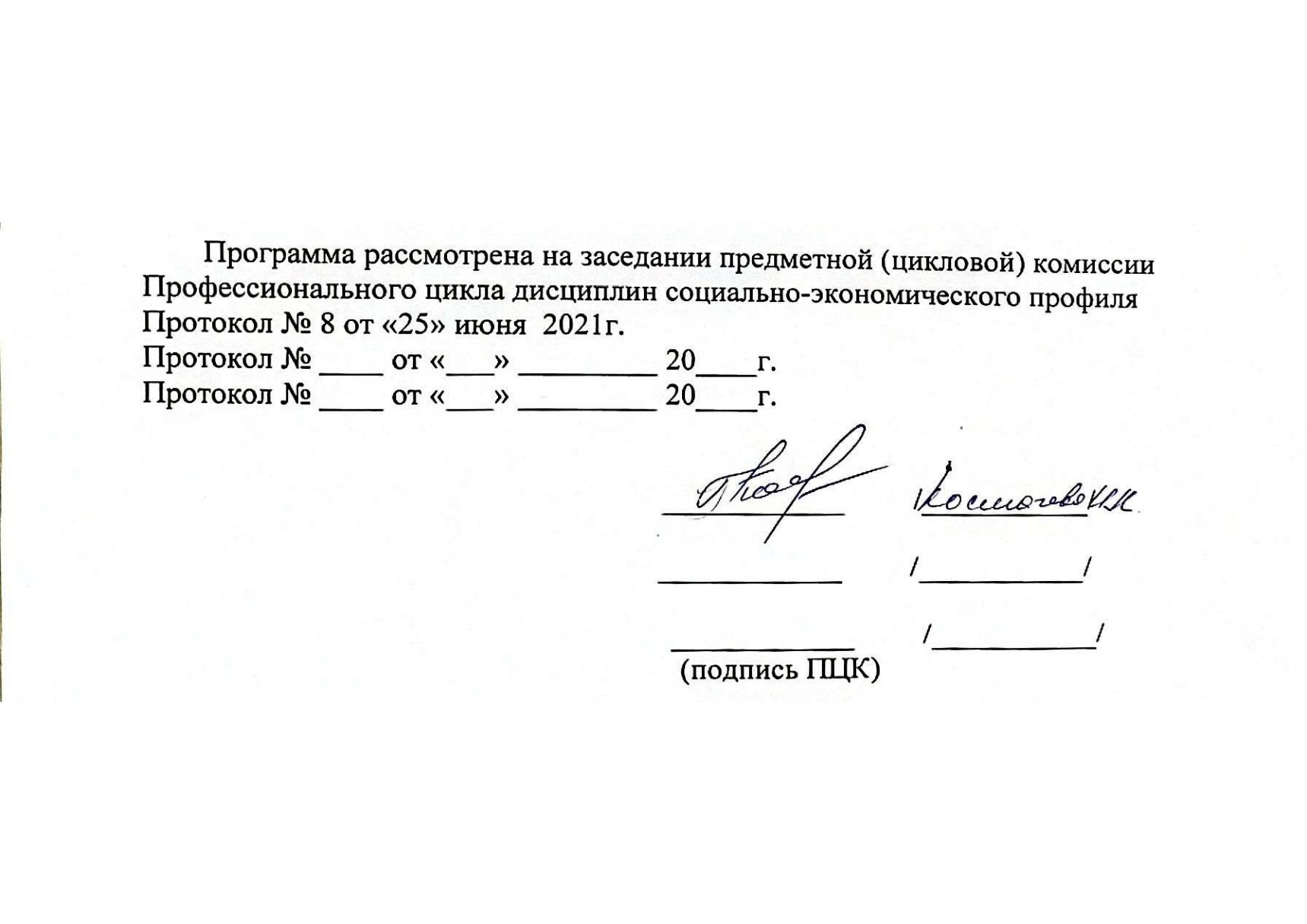
2021 г.



Рабочая программа дисциплины ОП. 15.Безопасность жизнедеятельности соответствует федеральному государственному образовательному стандарту в части требований к результатам освоения основной образовательной программы базовой подготовки в предметной области Безопасность жизнедеятельности специальности 40.02.01. «Право и организация социального обеспечения».

Организация – разработчик: Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация «Бийский технолого-экономический колледж».

Разработчик: Козлов С.А., преподаватель высшей квалификационно категории АНПОО «Бийский технолого-экономический колледж».



# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| ПАСПОРТ рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ. | 7 |
| 3. условия реализации учебной дисциплины | 17 |
| 4. Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины | 19 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОП.15 Безопасность жизнедеятельности»

**1.1. Область применения рабочей программа**

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.15. Безопасность жизнедеятельности является частью основной профессиональной образовательной программы (далее ОПОП) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.01. Право и организация социального обеспечения (базовый уровень).

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина ОП.15. Безопасность жизнедеятельности является частью основной профессиональной образовательной программы и относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального цикла.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина ОП.15. Безопасность жизнедеятельности является частью основной профессиональной образовательной программы и относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального цикла.

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

Врезультатеосвоенияучебнойдисциплиныобучающийсядолжен**уметь**:

* + - организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайныхситуаций;
    - предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности ибыту;
    - использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массовогопоражения;
    - применять первичные средства пожаротушения;
    - ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;
    - применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;
    - владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;
    - оказывать первую помощьпострадавшим.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся 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 безопасностиРоссии;
    - основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности ихреализации;
    - основы военной службы и обороныгосударства;
    - задачи и основные мероприятия гражданской обороны; способы защиты населения от оружия массовогопоражения;
    - меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;
    - организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольномпорядке;
    - основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностямСПО;
    - область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военнойслужбы;
    - порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.

Обучающийся, освоивший учебную дисциплину ОП.15. « Безопасность жизнедеятельности» в соответствии с ФГОС должен обладать общими и профессиональными компетенциями, включающими способность:

|  |  |
| --- | --- |
| 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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. |
| ОК 7. | Брать на себя ответственность за 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 постоянного изменения правовой базы. |
| ОК 10. | Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охранытруда. |
| ОК 11. | Соблюдать деловой этикет, культуру и психологические основы общения, нормы и правила поведения. |
| ОК 12. | Проявлять нетерпимость к коррупционному поведению |
| ПК 1.1. | Осуществлять профессиональное толкование нормативных правовых актов для реализации прав граждан в сфере пенсионного обеспечения и социальнойзащиты. |
| ПК 1.2. | Осуществлять прием граждан по вопросам пенсионного обеспечения и социальной защиты. |
| ПК 1.3. | Рассматривать пакет документов для назначения пенсий, пособий, компенсаций, других выплат, а также мер социальной поддержки отдельным категориям граждан, нуждающимся в социальной защите. |
| ПК 1.4. | Осуществлять установление (назначение, перерасчет, перевод), индексацию и корректировку пенсий, назначение пособий, компенсаций и других социальных выплат, используя информационно-компьютерные технологии. |
| ПК 1.5. | Осуществлять формирование и хранение дел получателей пенсий, пособий и других социальных выплат. |
| ПК 1.6. | Консультировать граждан и представителей юридических лиц по вопросам пенсионного обеспечения и социальной защиты. |
| ПК 2.1. | Поддерживать базы данных получателей пенсий, пособий, компенсаций и других социальных выплат, а также услуг и льгот в актуальном состоянии. |
| ПК 2.2. | Выявлять лиц, нуждающихся в социальной защите, и осуществлять их учет, используя информационно- компьютерные технологии. |
| ПК 2.3. | Организовывать и координировать социальную работу с отдельными лицами, категориями граждан и семьями, нуждающимися в социальной поддержке и защите. |

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

* 1. максимальной учебной нагрузки обучающегося 102часов,
  2. в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 68часов;
  3. самостоятельной работы обучающегося 34часа.

**2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **102** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **68** |
| в том числе: |  |
| лабораторные работы | **-** |
| теоретические занятия | 32 |
| практические занятия | 30 |
| контрольные работы | 4 |
| Курсовая работа (проект) (*еслипредусмотрено)* | - |
| **Самостоятельная работа обучающихся (всего)** | **34** |
| в том числе: |  |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (не предусмотренно) |  |
| изучение конспекта учебного материала, основных и дополнительных источников, выполнение презентаций, сообщений, рефератов |  |
| ***аттестация в форме дифференцированного зачета*** | **2** |



**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.15 «Безопасность жизнедеятельности»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование частей, разделов,** | **Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся** | | | | **Самостоятельная работа** | | **Максимальная учебная нагрузка (часы)** |
| Всего  часов | теоретическое обучение | В т.ч. практические занятия, лабораторные работы (часы) | Контрольные работы | Всего часов \*\* | В т.ч. индивидуальный проект |
| 1 | 2 |  | 3 |  | 4 | 5 | 6 |
| **Курс 2 Семестр 3** | | | | | | | |
| Раздел 1. Обеспечение безопасности жизнедеятельности | 12 | 8 | 4 | - | 6 | - | 18 |
| Раздел 2. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях | 26 | 12 | 12 | 2 | 14 | - | 40 |
| Раздел 3. Основы военной службы и оборона государства | 12 | 8 | 4 | - | 6 | - | 18 |
| Раздел 4. Значение медицинских знаний при ликвидации последствий ЧС и организации ЗОЖ | 16 | 4 | 10 | 2 | 8 | - | 24 |
| Дифференцированный зачет | 2 | - |  | 2 |  |  | 2 |
|  | **68** | **32** | **30** | **6** | **34** | **-** | **102** |

**Тематическое содержание**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.** | **Объем часов** | **Уровень усвоения** |
| **РАЗДЕЛ I. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | **18** |  |
| **Тема 1. Человек и среда обитания** |  | **12** |  |
| Тема 1.1. Введение | **Содержание учебного материала:**  Введение в безопасность. Цели и задачиизучаемой дисциплины. Основы взаимодействия в системе «человек-среда обитания». Воздействие на человека потоков жизненного пространства. Опасности и их источники. Виды опасностей. Принципы и методы обеспечения безопасности. | **2** | **1-2** |
| **Лабораторная работа** |  |  |
| **Практическое занятие** |  |  |
| **Контрольная работа** |  |  |
| **Самостоятельная работа студентов:** ответить на вопросы Отражение проблем БЖ в Конституции РФ. | **1** | **1-3** |
| Тема 1.2. Негативные факторы техносферы и их воздействие на человека | **Содержание учебного материала:**  Вредные негативные факторы, пути их поступления в организм человека, влияние, нормирование. Биологические вредные факторы и их влияние на человека. Влияние звуков и шума на человека, нормирование.. Влияние вибрации на человека, нормирование. Действие электрического тока на организм человека. Неионизирующие электромагнитные излучения, классификация, нормирование, действие на человека.. Ионизирующие электромагнитные излучения, классификация, нормирование, действие на человека. Дополнительные факторы, влияющие на человека | **2** | **1-2** |
| **Лабораторная работа** |  |  |
| **Практическое занятие** |  |  |
| **Контрольная работа** |  |  |
| **Самостоятельная работа студентов:**ответить на вопросы Общегосударственные и ведомственные правила и нормы по технике безопасности. | **1** | **1-3** |
| Тема 1.3 Управление безопасностью | **Содержание учебного материала:**  Правовые, нормативно-технические и организационные основы управления безопасностью жизнедеятельности. Управление охраной окружающей среды. Управление охраной труда. Управление в чрезвычайных ситуациях.  Законодательные акты и нормативно-техническая документация по действиям в чрезвычайных ситуациях. Основные принципы ФЗ «О защите населения и  территории от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера». | **2** | **1-2** |
| **Лабораторная работа** |  |  |
| **Практическое занятие №1** «Изучение мероприятий по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций » | **2** | **2-3** |
| **Контрольная работа** |  |  |
| **Самостоятельная работа студентов:**ответить на вопросы Перечислите основные пути обеспечения комфортности. Что изучает эргономика | **2** | **1-3** |
| Тема 1.4. Физиологии труда и комфортные условия жизнедеятельности, защита от опасностей технических систем | **Содержание учебного материала:**  Основы физиологии труда. Эргономика. Комфортные условия жизнедеятельности.  Классификация основных форм деятельности человека.Работоспособность человека и ее динамика. Анализ опасностей. Производственный травматизм и защита от него | **2** | **1-2** |
| **Лабораторная работа** |  |  |
| **Практическое занятие№2** «Оценка напряженности трудового процесса» | **2** | **2-3** |
| **Контрольная работа** |  |  |
| **Самостоятельная работа студентов:**ответить на вопросы. Перечислите задачи физиологии труда. На решение, каких проблем направлена физиология труда | **2** | **1-3** |
| **Раздел II БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ** | | **40** |  |
| **Тема 2. Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени** |  | **26** | **2** |
| Тема 2.1 Понятие и общая классификация чрезвычайных ситуаций. | **Содержание учебного материала:**  Понятие и общая классификация чрезвычайных ситуаций. Чрезвычайные ситуации природного, техногенного, социального происхождения Краткая характеристика чрезвычайных ситуаций природного характера, их поражающие факторы.. Краткая характеристика чрезвычайных ситуаций биолого-социального и экологического характера, их поражающие факторы | **2** | **1-2** |
| **Лабораторная работа** |  |  |
| **Практическое занятие №3.** Изучение и отработка моделей поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера  **Практическое занятие №4**. Изучение и отработка моделей поведения в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера. | **4** | **2-3** |
| **Контрольная работа** |  |  |
| **Самостоятельная работа студентов:**Дайте определения следующим понятиям : чрезвычайная ситуация, природная ЧС, биолого-социальная ЧС, техногенная ЧС,  эпизоотия, эпидемия эпифитотия,  авария. | **3** | **1-3** |
| Тема 2.2 Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени и защита от них | Техногенные аварии и катастрофы: причины возникновения, классификация. Пожары и защита от них. Аварии на аварийно химически опасных объектах и защита от них . Аварии на радиоактивно опасных объектах и защита от них. Транспортные аварии и защита от них. Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения и защита от них . Гидродинамические аварии | **2** | **1-2** |
| **Лабораторная работа** |  |  |
| **Практическое занятие № 5.**Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени | **2** | **2-3** |
| **Контрольная работа** |  |  |
| **Самостоятельная работа студентов:**ответить на вопросы: Что относится к чрезвычайным ситуациям мирного времени? Что относится к чрезвычайным ситуациям военного времени. Расшифруйте ОМП и перечислите, какие виды оружия относятся к нему | **2** | **1-3** |
| Тема 2.3 Защита и жизнеобеспечение населения в условиях чрезвычайной ситуации. | **Содержание учебного материала:**  Защита и жизнеобеспечение населения в условиях чрезвычайной ситуации. Особенности химического и биологического оружия. Понятие и классификация чрезвычайных ситуаций военного характера, военные конфликты. Ядерный взрыв и его поражающие факторы. Химическое оружие. Биологическое оружие. Новые виды оружия массового поражения. Назначение и задачи гражданской обороны | **2** | **1-2** |
| **Лабораторная работа** |  |  |
| **Практическое занятие** |  |  |
| **Контрольная работа** |  |  |
| **Самостоятельная работа студентов:**Что такое ОВ нервно-паралитического действия, кожно-нарывного, общеядовитого, удушающего ,психохимического , раздражающего действия?. Назовите способы защиты населения от ОВ. | **1** | **1-3** |
| Тема 2.4 Классификация социальных опасностей, их причины. | **Содержание учебного материала:**  Классификация социальных опасностей, их причины. Характеристика отдельных видов социальных опасностей. Цели, причины, классификация терроризма: Преступления террористического характера. Межгосударственные отношения. | **2** | **1-2** |
| **Лабораторная работа** |  |  |
| **Практическое занятие № 6.**Изучение социальных опасностей | **2** | **2-3** |
| **Контрольная работа** |  |  |
| **Самостоятельная работа студентов:**. Какими силами будет проходить ликвидация ЧС Что называется опасностью в ЧС? Кто является пораженным в ЧС? | **1** | **1-3** |
| Тема 2.5 Меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах. | **Содержание учебного материала:**  Меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах. Меры предупреждения взрывов. Правила безопасного поведения при пожарах в автомобиле, общественном транспорте. Противопожарная безопасность многоквартирных, частных домов, садово-огородных участков | **2** | **1-2** |
| **Лабораторная работа** |  |  |
| **Практическое занятие № 7.**Изучение первичных средств пожаротушения | **2** | **2-3** |
| **Контрольная работа** |  |  |
| **Самостоятельная работа студентов:**.С какой целью существует классификация по масштабу распространенияЧС. Какая чрезвычайная ситуация является локальной?Какая чрезвычайная ситуация является местной? Какая чрезвычайная ситуация является территориальной?Какая чрезвычайная ситуация является региональной? Какая чрезвычайная ситуация является трансграничной? | **1** | **1-2** |
| Тема 2.6 Понятие устойчивости работы объектов экономики. | **Содержание учебного материала:**  Понятие устойчивости работы объектов экономики. Факторы, определяющие устойчивость работы объектов. Оценка устойчивости ОЭ к воздействию поражающих факторов в различных ЧС Пути и способы повышения устойчивости работы объектов | **2** | **1-2** |
| **Лабораторная работа** |  |  |
| **Практическое занятие № 8**.Организация мероприятий по повышению устойчивости функционирования объекта экономики в условиях чрезвычайной ситуации | **2** | **2-3** |
| **Контрольная работа** |  |  |
| **Самостоятельная работа студентов:** Как решается проблема защиты от ОМП и ликвидации последствий в России? | **2** | **3** |
| **Раздел III. ОСНОВЫ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ И ОБОРОНЫ ГОСУДАРСТВА** | | **18** |  |
| **Тема 3. Основы военной службы и обороны государства** |  | **12** |  |
| Тема 3.1  Обеспечение национальной безопасности РФ. Военная доктрина РФ | **Содержание учебного материала:**  Современный мир и Россия: состояние и тенденции развития. Национальные интересы Российской Федерации и стратегические национальные приоритет. Основные характеристики состояния национальной безопасности. Основные угрозы национальной безопасности РФ. Терроризм как серьезная угроза национальной безопасности России. Обеспечение военной безопасности РФ, военная организация государства, руководство военной организацией государства. Сущность международного гуманитарного права и основные его источники. | **2** | **1-2** |
|  | **Лабораторная работа** |  |  |
|  | **Практическое занятие** |  |  |
|  | **Контрольная работа** |  |  |
|  | **Самостоятельная работа студентов:**ответить на вопросы: Что вы понимаете под национальной безопасностью России?2. Что включают в себя национальные интересы России?3. Какие типы угроз национальной безопасности России существуют сегодня? | **1** | **1-3** |
| Тема 3.2 Организация и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке | **Содержание учебного материала:**  Военно-профессиональная деятельность: - порядок подготовки граждан по военно-учетным специальностям, - прохождение военной службы по призыву по контракту, - особенности подготовки офицеров в различных учебных и военно-учебных заведениях,- область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы. | **2** | **1-2** |
| **Лабораторная работа** |  |  |
| **Практическое занятие№9** Определение перечня военно-учетных специальностей и самостоятельное определение среди них родственных полученной специальности. | **2** | **2-3** |
| **Контрольная работа** |  |  |
| **Самостоятельная работа студентов:**ответить на вопросы: В какие сроки в Российской Федерации производится призыв граждан на военную службу? Какие категории граждан освобождаются от призыва на военную службу?  Какие вещи военнослужащим разрешается хранить в прикроватной тумбочке? Какие категории граждан могут заключить контракт о прохождении военной службы? | **2** | **1-3** |
| Тема 3.3 Основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения. | **Содержание учебного материала:**  Основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО | **2** | **1-2** |
|  | **Лабораторная работа** |  |  |
|  | **Практическое занятие** |  |  |
|  | **Контрольная работа** |  |  |
|  | **Самостоятельная работа студентов:**ответить на вопросы:Какие войска, кроме Вооруженных Сил РФ, входят в состав военной организации России? Какова структура Вооруженных Сил Российской Федерации? Из каких родов войск состоят Сухопутные войска?Какие рода авиации входят в состав Военно–Воздушных Сил России?  Сколько родов сил и какие входят в состав Военно–Морского Флота России? | **1** | **1-3** |
| Тема 3.4 Правовые основы военной службы | **Содержание учебного материала:**  Воинская обязанность, ее основные составляющие. Воинская дисциплина, ее сущность и значение. Требования к физическим, психологическим качествам военнослужащих. Уголовная ответственность за преступления против военной службы | **2** | **1-2** |
|  | **Лабораторная работа** |  |  |
|  | **Практическое занятие №.10** Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции | **2** | **2-3** |
|  | **Контрольная работа** |  |  |
|  | **Самостоятельная работа студентов:**ответить на вопросы Какими федеральными законами и нормативными правовыми актами регламентировано исполнение обязанностей военной службы в Российской Федерации?  Почему для военнослужащих предусмотрены некоторые ограничения в общегражданских правах и свободах? | **2** | **1-3** |
| **РАЗДЕЛ IV. ЗНАЧЕНИЕ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ ПРИ ЛИКВИДАЦИИ ПОСЛЕДСТВИЙ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ И ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ** | | **26** |  |
| **Тема 4.1Первая медицинская помощь в чрезвычайных ситуациях, основы здорового образа жизни.** |  |  |  |
| Тема 4.1 Помощь при повреждениях. | **Содержание учебного материала:**  Медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.  Ожоги и отморожения, первая помощь при них.  Ситуации, при которых возможно массовое поражение людей.  Оказание ПМП при радиационном поражении в сочетании с травматическими повреждениями.  ПМП при отравлении аварийно-химически опасными веществами (АХОВ).  Правила оказания само- и взаимопомощи в различных ситуациях природного и техногенного характера (землетрясения, наводнения, пожары, промышленные катастрофы и пр.) Синдром длительного сдавливания | **2** | **1-2** |
|  | **Лабораторная работа** |  |  |
|  | **Практическое занятие №.11** Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях **.**  **Практическое занятие №.12** Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при различных видах травм  **Практическое занятие №.13** Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания. | **6** | **2-3** |
|  | **Контрольная работа** |  |  |
|  | **Самостоятельная работа студентов:** Первая помощь при утоплении, асфиксии инородным телом. Меры профилактики. Правила безопасности при оказании первой медицинской помощи.. Порядок действия при реанимации пострадавшего. Искусственная вентиляция легких. Восстановление работы сердца. | **4** | **1-3** |
| Тема 4.2 Здоровый образ жизни как средство сохранения и укрепления здоровья | **Содержание учебного материала:**  Здоровый образ жизни как средство сохранения и укрепления индивидуального здоровья. Основные критерии здоровья. Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе его жизнедеятельности. Общие понятия о режиме жизнедеятельности человека, пути обеспечения высокого уровня работоспособности.  Значение режима труда и отдыха для гармоничного развития человека. Влияние биологического режима на уровне жизнедеятельности человека.  Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека. Необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физкультурой. Физиологические особенности влияния закаливающих процедур на организм человека.  Питание - основные понятия и его роль в жизни человека. Сбалансированное питание, раздельное питание, видовое питание, основные определения и подходы. Общая характеристика режима питания и его роль в обеспечении здоровья и работоспособности человека. | **2** | **1-3** |
| **Практические занятия** | **Лабораторная работа** |  | **2-3** |
| **Практическое занятие №14**. Обеспечение здорового образа жизни . Экспресс оценка состояния физического здоровья.  **Практическое занятие №15**. Разработка рекомендаций по личному рациону питания. | **4** | **2-3** |
| **Контрольная работа №3** по разделам: «Основы военной службы и обороны государства», «Значение медицинских знаний при ликвидации последствий ЧС и организации ЗОЖ» | **2** | **3** |
| **Самостоятельная работа студентов:** ответить на вопросы:Охарактеризуйте следующие факторы: информированность, биологические особенности человека, физическая активность, окружающая среда человека, вредные привычки, питание, сексуальная культура, личная гигиена.Влияние питания на здоровье. Сбалансированное питание. Личная гигиена и здоровье. | **4** | **1-3** |
| **Дифференцированный зачет** | | **2** | **3** |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯРЕАЛИЗАЦИИУЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ

* 1. 3.1. Требования к материально-техническомуобеспечению

Реализацияпрограммыдисциплинытребует наличияучебногокабинета.Оборудованиеучебногокабинета:

* посадочные места поколичествуобучающихся;
* рабочее местопреподавателя;
* комплектучебно-наглядных пособий по безопасности жизнедеятельности.Технические средства обучения:мультимедиапроектор.
  1. 3.2. Информационноеобеспечение обучения

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

**Основные источники:**

1. О:Безопасность жизнедеятельности. (СПО). Учебник авт: Косолапова Н.В. , Прокопенко Н.А. – М.: КноРус, 2017
2. О: Маринченко А.В. Безопасность жизнедеятельности. –М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2006.
3. О: Бондин В.И., Семенихин Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности. – М.: ИНФРА-М: Академцентр, 2014

Дополнительная литература.

1. Д:Безопасность жизнедеятельности / Волощенко А.Е., Прокопенко Н.А., Косолапова Н.В.; Под ред. Арустамова Э.А., - 20-е изд., перераб. и доп. - М.:Дашков и К, 2018. - 448 с.: ISBN 978-5394-02770-3 - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/513821
2. Д:Безопасность жизнедеятельности / Холостова Е.И., Прохорова О.Г. - М.:Дашков и К, 2017. - 456 с. - ISBN 978-5-394-02026-1 - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/415043
3. Д:Безопасность жизнедеятельности / Никифоров Л.Л. - М.:Дашков и К, 2017. - 496 с.: ISBN 978-5-394-01354-6 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/415279>
4. Курс лекций «Безопасность жизнедеятельности»/,составитель Н.К. Космачева 2018.

#### Нормативно-правовые акты:

#### 1. Конституция Российской Федерации / Федеральный конституционный закон РФ от 12.12.1993

#### 2.Федеральные законы «О защите населения и территорий от ЧС природ­ного и техногенного характера», «О гражданской оборо­не», «О воинской обязанности и военной службе», «О статусе военнослужащих», «Об альтернативной гражданской службе», «О противодействии терроризму»,

3.Закон РФ от 10.07.1992 N 3266-1 (ред. от 12.11.2012) «Об образовании»

3.Уголовный кодекс Российской Федерации (последняя редакция).

Интернет-источники:

1. <http://ohrana-bgd.narod.ru/> - Охрана труда и безопасность жизнедеятельности.

2. <http://www.mchs.gov.ru> – Официальный сайт МЧС России.

3. <http://www.culture.mchs.gov.ru/> - Сайт  "Культура безопасности жизнедеятельности" Сайт МЧС.

4. <https://www.mil.ru/> Министерство обороны России.

5. [www.mvd.ru](http://www.mvd.ru) – сайт МВД РФ.

6. [www.fsb.ru](http://www.fsb.ru)– сайт ФСБ РФ.

# **4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины**

**Контроль и 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 (освоенныепрофессиональныекомпетенции)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. | опрос, практическая работа, контрольная работа, домашнее задание, дифференцированный зачет. |
| 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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. |
| ОК 7. Брать на себя ответственность за 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 постоянного изменения правовой базы. |
| ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охранытруда. |
| ОК 11. Соблюдать деловой этикет, культуру и психологические основы общения, нормы и правила поведения. |
| ОК 12. Проявлять нетерпимость к коррупционному поведению |
| ПК 1.1. Осуществлять профессиональное толкование нормативных правовых актов для реализации прав граждан в сфере пенсионного обеспечения и социальнойзащиты. |
| ПК 1.2. Осуществлять прием граждан по вопросам пенсионного обеспечения и социальной защиты. |
| ПК 1.3. Рассматривать пакет документов для назначения пенсий, пособий, компенсаций, других выплат, а также мер социальной поддержки отдельным категориям граждан, нуждающимся в социальной защите. |
| ПК 1.4. Осуществлять установление (назначение, перерасчет, перевод), индексацию и корректировку пенсий, назначение пособий, компенсаций и других социальных выплат, используя информационно-компьютерные технологии. |
| ПК 1.5. Осуществлять формирование и хранение дел получателей пенсий, пособий и других социальных выплат. |
| ПК 1.6. Консультировать граждан и представителей юридических лиц по вопросам пенсионного обеспечения и социальной защиты. |
| Поддерживать базы данных получателей пенсий, пособий, компенсаций и других социальных выплат, а также услуг и льгот в актуальном состоянии. |
| ПК 2.2. Выявлять лиц, нуждающихся в социальной защите, и осуществлять их учет, используя информационно- компьютерные технологии. |
| ПК 2.3. Организовывать и координировать социальную работу с отдельными лицами, категориями граждан и семьями, нуждающимися в социальной поддержке и защите. |