

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ТЮМЕНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»  
(ГАПОУ ТО «ТКПСТ»)

Приложение № 20  
к ОПОП ППССЗ по специальности  
49.02.02 Адаптивная физическая культура

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.12 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тюмень 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 49.02.02 Адаптивная физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 августа 2014 г. № 977.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Тюменской области «Тюменский колледж производственных и социальных технологий»

Разработчики:

Максимова Людмила Николаевна, преподаватель ГАПОУ ТО «Тюменский колледж производственных и социальных технологий»

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО  
на заседании ПЦК гуманитарных,  
естественнонаучных и математических дисциплин  
Протокол № 10 от 26 июня 2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП.12 Безопасность жизнедеятельности

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.02 Адаптивная физическая культура.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина принадлежит к общепрофессиональным дисциплинам профессионального цикла.

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

В результате освоения 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;
- 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 помощь пострадавшим;

В результате освоения 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 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.

В дисциплину включен раздел «Основы энергосбережения», изучение которого позволяет формировать региональный компонент: РК 2. Уметь действовать с применением знаний в производственных и бытовых ситуациях, связанных с эффективным

использованием топливных и энергетических ресурсов, энергосберегающих технологий и оборудования.

В результате освоения раздела обучающийся должен уметь:

- описывать и объяснять на основе отдельных законодательно-нормативных актов государственную политику по эффективному использованию топливно-энергетических ресурсов в Российской Федерации и выделять основные мероприятия, имеющие приоритетное значение для государства и Тюменского региона;
- описывать и объяснять различные процессы, лежащие в основе энергосберегающих технологий, приводить примеры энергосберегающих технологий;
- описывать устройство и принцип действия бытовых приборов контроля и учета, искусственных источников света, электронагревательных приборов, автономных энергоустановок;
- использовать простейшие методы снижения тепловых потерь в зданиях и сооружениях.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- основные законодательно-нормативные документы РФ, Тюменской области по энергосбережению;
- традиционные и альтернативные виды энергии;
- о способах получения новых видов топливных и энергетических ресурсов;
- об основах тарифной политики при использовании тепловой и электрической энергии, о нормировании энергопотребления;
- правила рационального использования электрической и тепловой энергии;
- основы повышения эффективности использования тепловой и электрической энергии при применении бытовых приборов учета и контроля расхода, экономичных источников света, электронагревательных приборов, автономных энергоустановок;
- о причинах тепловых потерь в зданиях и сооружениях и возможных путях уменьшения потерь, об использовании современных теплоизолирующих материалов, применение которых значительно уменьшает потери тепла.

Изучение дисциплины способствует формированию части общих и профессиональных компетенций:

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

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

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида адаптивного спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 1.2. Мотивировать лиц с ограниченными возможностями здоровья к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения занятий.

ПК 1.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом

ПК 1.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 2.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 2.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде адаптивного спорта.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 2.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 2.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию в избранном виде адаптивного спорта.

ПК 2.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 2.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде адаптивного спорта.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта на основе изучения педагогической литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений и др.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области адаптивного физического воспитания, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 102 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 68 часов;

самостоятельной работы обучающегося 34 часа.

## 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:	
практические занятия	48
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	34
в том числе:	
подготовка докладов и рефератов	14
создание презентаций	12
решение ситуационных задач	6
изучение первоисточников	2
Промежуточная аттестация в форме дифференциального зачета (4 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.12 Безопасность жизнедеятельности

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Введение	Содержание учебного материала			
	1	Основные цели и задачи учебной дисциплины Безопасность жизнедеятельности (БЖД). Основные термины и определения: среда обитания, природные и техногенные факторы окружающей среды, производственная среда, стихийные бедствия и чрезвычайные ситуации.	1	1
Раздел 1. Безопасность и экологичность систем				
Тема 1.1. Основные понятия и определения.	Содержание учебного материала		1	
	1	Продолжительность жизни человека – интегральный показатель безопасности жизнедеятельности.		1
	2	Цивилизация и вредные факторы, негативно воздействующие на человека. Аксиома о «потенциальной опасности».		2
	3	Понятие о вредных и опасных факторах. Опасная зона, опасная ситуация, экстремальная ситуация.		2
	4	Безопасность труда, техника безопасности, охрана труда, Производственная санитария.		2
Тема 1.2. Классификация негативных факторов среды обитания.	Содержание учебного материала		1	
	1	Природа вредных и опасных факторов и их воздействие на организм человека (естественные и антропогенные).		1
	2	Физические опасные и вредные факторы.		2
	3	Химические опасные и вредные факторы (вредные вещества, используемые в технологических процессах, промышленные яды, ядохимикаты).		2
	4	Биологические опасные и вредные факторы (патогенные микроорганизмы и продукты их жизнедеятельности, растения и животные). Психофизические производственные факторы (физические и нервно-психические).		2
	5	Принципы снижения вероятности реализации опасных и вредных факторов.		2
	Практическое занятие: Опасные и вредные факторы. Их воздействие на человека в различных сферах деятельности.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Основные понятия безопасности жизнедеятельности.		2	



Раздел 2. Человек и среда обитания				
Тема 2.1. Физические факторы среды обитания.	Содержание учебного материала		1	
	1	Атмосферное давление и его влияние на организм.		2
	2	Вибрация и шум. Механические колебания. Воздействие на человека.		2
	3	Акустические колебания. Шум. Действие шума на человека.		2
	4	Инфразвук. Ультразвук. Воздействие на человека.		1
	5	Понятие микроклимат. Терморегуляция и факторы, влияющие на неё (температура, влажность, скорость движения воздуха, радиационная температура окружающих поверхностей).		2
	6	Оптимальные показатели микроклимата бытовых и производственных помещений.		1
	7	Защита от дискомфортного микроклимата. Системы обеспечения параметров микроклимата (вентиляция: аэрация, механическая вентиляция, кондиционирование)		1
	8	Виды освещения (естественное, искусственное, общее, комбинированное)		2
	Практические занятия: 1. Составление характеристики факторов бытовой среды, выделять неблагоприятные. 2. Определение параметров микроклимата в помещении и на рабочем месте. 3. Определение вредных и опасных условий труда на производстве		5	
Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к практическому занятию – составление плана жилища, основных показателей жилой среды.		2		
Раздел 3. Чрезвычайные ситуации мирного времени				
Тема3.1. Классификация чрезвычайных ситуаций.	Содержание учебного материала		1	
	1	Понятия: чрезвычайная ситуация (ЧС), авария, катастрофа, стихийные бедствия.		2
	2	Классификация ЧС: по природе возникновения: естественные, антропогенные; по масштабам распространения последствий: локальные, местные, территориальные, региональные, федеральные, трансграничные; по продолжительности действия: кратковременные, затяжные. по причине возникновения: природные, антропогенные; по скорости развития: взрывные, стремительные, быстрораспространяющиеся, умеренные; по возможности предотвращения: внезапные (непрогнозируемые) и ожидаемые (прогнозируемые).		2
				2
				2
				2
				2
				2

Тема 3.2. Чрезвычайные ситуации природного характера	Содержание учебного материала		1	
	1	Характеристики чрезвычайных ситуаций природного характера: геологические: землетрясения, сели, оползни; метеорологические: ураганы, шторм, смерч, буря; гидрологические: наводнения; пожары;		2
	2	Защита от ЧС природного характера.		
	Практические занятия: Изучение способов и мер безопасности от ЧС природного характера.		2	
Тема 3.3. Чрезвычайные ситуации мирного времени	Содержание учебного материала		1	
	1	Аварии на пожаро-взрывоопасных объектах Процесс горения и его разновидности: горение, взрыв, детонация, самовоспламенение.		2
	2	Горючие жидкости: легковоспламеняющиеся (ЛВЖ); горючие (ГЖ).		2
	3	Пожаро- и взрывоопасные объекты категорий А, Б, В, Г, Д.		2
	4	Группы материалов по сгораемости: негораемые, трудносгораемые, сгораемые. Виды пожаров: отдельные и массовые.		2
	5	Характеристика аварий на ПВОО и поражающие факторы. Поражающие факторы при авариях на ПВОО (пожаро – и взрывоопасных объектах): воздушная ударная волна, тепловое и световое излучение.		2
	6	Характер воздействия аварии на население (тяжёлые, средние и лёгкие травмы) и на окружающую среду.		2
	7	Способы прекращения огня: охлаждения, разбавления, изоляции и химического торможения реакции.		2
	8	Противопожарная профилактика в зданиях и на территории предприятий. Средства тушения пожаров: вода, пена, песок, инертные газы, сухие (твёрдые) огнегасительные вещества. Порядок действия людей при пожаре.		2
	9	Аварии на химически опасных объектах. Химически опасные объекты.		2
	10	Степени опасности химически опасных объектов: I, II, III, IV. Классы опасности химических веществ: 1, 2, 3, 4..		2
	11	Основные характеристики химически опасных веществ: токсичность, пороговая концентрация, предел переносимости, ПДК.		2

	12	Группы АОВХ и СДЯВ по характеру воздействия на организм: вещества удушающего действия; вещества общедовитого действия; вещества общедовитого и удушающего действия; вещества нейтропного действия.		1
	13	Аварии на радиационно опасных объектах. Радиационно-опасные объекты.		2
	14	Классификация аварий по масштабам: локальная, местная, общая.		2
	15	Основные поражающие факторы радиационных аварий: внешнее облучение; внутренне облучение; сочетанное радиационное воздействие, комбинированное воздействие на человека.		2
	1	Предельно допустимые дозы облучения и развитие лучевой болезни I, II, III, IV степени.		2
	17	Зоны радиационного заражения: А, Б, В, Г. Поражающие факторы при ЧС. Организация защиты. Содержание и организация мероприятий по локализации и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.		2
	Практические занятия: 1. Изучение средств тушения пожаров. 2. Изучение средств защиты от пожаров. 3. Оценка химической обстановки на объектах, имеющих СДЯВ. 4.Расчет дозы облучения и уровня радиации 5. Условия противодействия терроризму как серьёзной угрозе национальной безопасности России.			6
Самостоятельная работа: Природные катаклизмы и стихийные бедствия. Обеспечение безопасности и экологичности технических систем. Обеспечение безопасных условий труда на производстве.			12	
Раздел 4. ЧС военного времени				
Тема 4.1. Поражающие факторы ядерного оружия	Содержание учебного материала		1	
	1	Особенности ЧС военного времени		2
	2	Краткая характеристика ядерного оружия и очага ядерного поражения. Очаг ядерного поражения. Поражающие факторы ядерного взрыва: ударная волна, световое излучение, проникающая радиация, радиоактивное заражение местности, электромагнитный импульс. Их воздействие на людей, здания, сооружения.		2

	Практические работы 1 Оценивание радиационной обстановки при применении ядерного оружия. 2. Оценивание воздействия вредных веществ на организм человека.		4	
Тема 4.2. Бактериологическое и химическое оружие	Содержание учебного материала		1	
	1	Характеристика бактериологического оружия. Очаг бактериологического оружия. Поражающие факторы.		2
	2	Краткая характеристика химического оружия и очага химического поражения. Отравляющие вещества. Классификация ОВ по характеру воздействия на организм. Классификация ОВ по тактическому назначению: смертельные, раздражающие, временно выводящие из строя.		2
	3	Очаг химического поражения. Факторы химического поражения.	2	
	Практические занятия: Применение в ЧС приборов радиационного, химического наблюдения и разведки, контроля радиоактивного заражения и облучения.			
Тема 4.3. Средства защиты в ЧС мирного и военного времени	Содержание учебного материала		1	
	1	Средства защиты населения в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени. Укрытие населения в защитных сооружениях. Убежища, противорадиационные укрытия, укрытия простейшего типа. Классификация укрытий: по назначению, по месту расположения, по времени возведения.		2
	2	Использование средств индивидуальной защиты. Средства индивидуальной защиты по назначению: средства защиты органов дыхания, средства защиты кожи и медицинские средства защиты. Средства защиты органов дыхания: фильтрующие, изолирующие. Средства защиты кожи: фильтрующие изолирующие.		2
	3	Средства медицинской защиты: радиозащитные средства, антидоты (противоядия), антибактериальные препараты, средства частичной санитарной обработки. Мероприятия по противорадиационной и противохимической защите. Действия людей в зоне химического, бактериологического и ядерного заражения, в условиях пожара.	2	2
	Практические занятия: 1.Средства защиты органов дыхания и их применение.			

	2.Индивидуальные средства защиты от ОМП и их применение.			
Тема 4.4. Основные принципы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	Содержание учебного материала		1	
	1	Планирование, организация и проведение работ по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. Основные принципы защиты населения в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера. Проведение эвакуационных мероприятий. Действие при спасении людей из-под завалов и поврежденных зданий.		2
	Практическая работа: Экобиозащитная техника. Подбор вентиляторной установки для производственного помещения.		2	
	Самостоятельная работа: ФЗ № 68 от 21.12.94 «О защите населения и территорий от ЧС». Планирование мероприятий по ГО. Устойчивость функционирования объектов экономики в ЧС.		6	
Тема 4.5. Организации гражданской обороны.	Содержание учебного материала		1	
	1	История образования системы Гражданской обороны в России и за рубежом. Цели и задачи на современном этапе. Защита населения от современных средств нападения противника. Повышение устойчивости работы объектов народного хозяйства в чрезвычайных ситуациях, оказание помощи пострадавшему населению.		1
Раздел 5. Основы военной службы				
Тема 5.1. История создания Вооруженных Сил России.	Содержание учебного материала		1	
	1	Основные этапы становления и развития Российской государственности. Основные реформы Вооруженных сил. История создания Красной Армии и Красного Флота.		1
Тема 5.2. Боевое знамя воинской части - символ воинской чести, доблести и славы.	Содержание учебного материала		1	
	1	История создания Боевых Знамен. Верность солдат Боевому Знамени. Боевое Знамя - символ чести и доблести. Боевое Знамя - особо отличительный знак части.		1
Тема 5.3. Ордена, почётные	Практическое занятие Ордена, почетные награды за воинские отличия и заслуги.		1	

награды за воинские отличия и заслуги	Самостоятельная работа: История государственных наград. Основные государственные награды СССР и звания Героя Советского Союза. Ордена, почетные награды за воинские отличия и заслуги.		2	
Тема 5.4. Воинская обязанность, призыв граждан на военную службу.	Практическое занятие Статус военнослужащих. Основные права, свободы, гарантии социальной защиты.		1	
	Самостоятельная работа:			
	1. История создания воинского учета. Воинская обязанность. 1. Подготовка граждан к воинской службе. Призыв граждан на военную службу 2. Воинские должности, состав военнослужащих и воинские звания, военная символика. 3. Статус военнослужащих. Основные права, свободы, гарантии социальной защиты.		2	
Тема 5.5. Вооружение и боевая техника Российской армии и флота. Структура вооруженных сил.	Содержание учебного материала		1	
	1	Холодное оружие		1
	2	Ядерное оружие		1
	3	Обычное оружие		1
	4	Лазерное, ускорительное, сверхвысокочастотное, радиоволновое оружие.		1
	5	Руководство Вооружёнными силами РФ		1
	6	Структура Вооружённых сил:		1
	7	Ракетные войска		1
	8	Сухопутные войска: мотострелковые войска, танковые войска, ракетные войска, ракетные войска и артиллерия, армейская авиация, воздушно-десантные войска.		1
	9	Военно-воздушные силы: войска противовоздушной обороны.		1
	10	Военно-Морской Флот: надводные силы флота, авиация Военно-Морского Флота; Береговые ракетно-артиллерийские войска, морская пехота.		1
	11	Специальные войска: инженерные войска, химические войска, войска связи	1	
	Практическое занятие: ФЗ «О воинской обязанности и военной службы».		3	
	Самостоятельная работа обучающихся: Боевые традиции и символы воинской службы. История создания и предназначение вооруженных сил.		2	
Раздел 6. Методы оказания первой медицинской помощи				
Тема 6.1.	Содержание учебного материала		1	

Краткая медицинская характеристика ран и правила оказания первой помощи.	1	Роль медицинских знаний при оказании первой медицинской помощи пострадавшему. Классификация ран: резаные и рубленые, колотые, рваные и ушибленные. Виды травм. Причины получения травм.		2
	2	Правила иммобилизации. Первая медицинская помощь при растяжении связок, разрыве, растяжении мышц и сухожилий. Профилактические мероприятия.		2
	Практические занятия: 1. Изучение способов искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца. 2. Оказание помощи при ушибах, вывихах, переломах конечностей и кровотечениях из ран.		4	
Тема 6.2. Краткая характеристика кровотечения и первая помощь.	Содержание учебного материала		1	
	1	Виды кровотечений (венозное, артериальное, капиллярное, внутреннее).		2
	2	Способы остановки кровотечений (жгутом, давящей повязкой, пальцевым прижатием).		2
Тема 6.3. Краткая характеристика переломов. Первая помощь.	Содержание учебного материала		1	
	1	Характеристика переломов (открытые, закрытые, со смещением). Способы транспортировки пострадавшего.		2
				2
Тема 6.4. Краткая характеристика ожогов и обморожений, оказание первой помощи.	Содержание учебного материала		1	
	1	Ожоги: термические, химические, электрические, лучевые. Классификация ожогов: I, II, III, IV степени.		2
	2	Классификация отморожений по площади поражения кожного покрова: I, II, III, IV степени.		2
	3	Причины возникновения ожогов и обморожений.		2
	4	Профилактические мероприятия.		2
	5	Правила оказания первой доврачебной помощи.		2
	Практическое занятие: Изучение приемов оказания помощи при ожогах, обморожениях, замерзании, тепловых и солнечных ударах и при отравлении.		2	
	Самостоятельная работа: Первичные реанимационные меры для спасения пострадавших. Оказание первой помощи при стихийных бедствиях.		2	
Раздел 7. Основы энергосбережения				

Тема 7.1. Топливные и энергетические ресурсы. Технологии производства электроэнергии	Содержание учебного материала		1	
	1	Топливные и энергетические ресурсы и их классификация. Производство электроэнергии на электростанциях: тепловых, гидро- и атомных электростанциях		1
	2	Ископаемые топливные и энергетические ресурсы, невозобновляемые природные энергоносители: органические и ядерное топливо. Вторичные виды энергоресурсов		2
	3	Возобновляемые источники энергии. Перспективные виды топлив и технологий		2
	4	Опыт энергосберегающей политики США, Японии, Дании		1
Тема 7.2. Политика и законодательство РФ, Тюменской области в направлении использования ВИЭ, энергоэффективности и энергосбережения	Содержание учебного материала		1	
	1	Вопросы энергоэффективности в стратегических документах РФ. Законодательно-нормативная база энергосбережения в Российской Федерации. Основные направления реализации энергосбережения. Энергетическая стратегия России до 2030 года.		2
	2	Основы государственного управления в сфере энергосбережения. Государственные программы «Энергосбережение». Экономические и финансовые механизмы энергосбережения.		2
	3	Государственный контроль и надзор за использованием топливно-энергетических ресурсов. Стандарты по энергоэффективности. Международные проекты по энергосбережению, имеющие приоритетное значение для Российской Федерации.		2
	4	Основы энергоаудита различных объектов		1
	5	Законодательно-нормативная база энергосбережения в Тюменской области		2
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение структуры и содержания Закона РФ от 23.11.2009 №261-ФЗ «Об энергосбережении и о повышении энергетической эффективности и о внесении изменений в отдельные законодательные акты РФ», основных нормативных документов в области энергосбережения. Подготовка рефератов «Топливо-энергетический комплекс России: проблемы и основные направления энергоресурсосбережения», «Энергетически эффективные здания и сооружения»		4	
Тема 7.3. Энергосбережение в системах электроснабжения,	Содержание учебного материала		1	
	1	Способы регулирования электрических и тепловых нагрузок. Применение автоматизированных систем контроля и учета потребления энергии.		2
	2	Методы утилизации вторичных энергетических ресурсов (ВЭР).		2



электропотребления, водоснабжения и водоотведения зданий и сооружений	3	Тепловые сети. Потери тепловой энергии при передаче и способы их снижения		2
	4	Основы тарифной политики при использовании тепловой и электрической энергии. Экономическое стимулирование энергосбережения. Нормирование энергопотребления		2
Зачетное занятие			2	
Всего:			102	

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. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета безопасности жизнедеятельности.

Оборудование учебного кабинета: учительские столы, аудиторные столы, стулья шкаф книжный, тумбочка, стенды.

Технические средства обучения: компьютер с колонками, проектор, экран.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Основная литература

1. Косолапова, Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2018. – 368 с.

##### Дополнительная литература:

Суворова, Г. М. Методика обучения безопасности жизнедеятельности : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. М. Суворова, В. Д. Горичева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 212 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09079-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437647>

##### Интернет-ресурсы:

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://window.edu.ru>.
2. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов Министерства образования и науки РФ [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.fcior.edu.ru>.
3. Информационная газета «Спасатель» МЧС России [Электронный ресурс] – Режим доступа: [www.spasatel.ru](http://www.spasatel.ru)
4. Информационно-выставочный центр при МЧС России [Электронный ресурс] – Режим доступа: [www.arspas.ru/mchs/internet.php](http://www.arspas.ru/mchs/internet.php).
5. Портал-энерго. Эффективное энергосбережение [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://portal-energo.ru>.
6. ЭнергоСовет [Электронный ресурс]: портал по энергосбережению – Режим доступа: <http://www.energsovet.ru>.

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

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
Знания:	
– 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;	Оценка результатов устного опроса Оценка результатов тестирования Оценка результатов выполнения контрольных работ
– 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.	
Умения:	
– организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;	Наблюдение и оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях
– 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;	
– 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 помощь пострадавшим.	

Текущее оценивание осуществляется с использованием пятибалльной системы оценивания образовательных результатов.

Критерии оценки индивидуальных образовательных достижений  
по результатам текущего контроля

Процент качества по результатам выполнения заданий	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	Балл (отметка)	Вербальный аналог (оценка)
85-100	5	Отлично
75-85	4	Хорошо
60-75	3	Удовлетворительно
Менее 60	2	Неудовлетворительно

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающихся развитие общих и профессиональных компетенций и обеспечивающих их умений:

Результаты (освоения общих компетенций)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	<ul style="list-style-type: none"> <li>– проявляет интерес к будущей профессии;</li> <li>– стремится к освоению профессиональных компетенций, знаний и умений.</li> </ul>	Оценка результативности работы обучающихся при выполнении самостоятельных работ
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обосновывает выбор и применяет методы и способы решения профессиональных задач;</li> <li>– эффективно и качественно выполняет профессиональные задачи;</li> <li>– продумывает организацию собственной деятельности в соответствии с поставленной целью;</li> <li>– точно определяет и выбирает способы решения задач в соответствии с заданными условиями и имеющимися ресурсами;</li> <li>– качественно решает профессиональные задачи.</li> </ul>	Оценка результативности работы обучающихся при выполнении самостоятельных работ
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разрешает педагогические ситуации;</li> <li>– обосновывает принятые решения в нестандартных ситуациях;</li> <li>– способен нести ответственность за результаты своей работы;</li> <li>– соответствует выбору способов разрешения проблем с заданными критериями.</li> </ul>	Оценка результативности работы обучающихся при выполнении самостоятельных работ
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– результативно ищет необходимую информацию с использованием различных источников, включая электронные;</li> <li>– оптимально выбирает значимую</li> </ul>	Наблюдение и интерпретация результатов деятельности обучающихся в процессе освоения программы

профессиональных задач, профессионального и личностного развития	информацию на основе анализа содержания; – качественно оформляет информацию.	
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности	– эффективно использует информацию для выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития; – владеет приемами работы с компьютером, электронной почтой, Интернетом.	Наблюдение и интерпретация результатов деятельности обучающихся в процессе освоения программы
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами	– эффективно взаимодействует с обучающимися, преподавателями в ходе обучения; – участвует в планировании организации групповой работы; – ответственен за результаты выполнения профессиональных обязанностей.	Наблюдение и интерпретация результатов деятельности обучающихся в процессе совместной деятельности
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий	– эффективно применяет способы, приемы мотивации, организации и контроля деятельности; – обосновывает использование методов активизации в образовательном процессе.	Наблюдение и интерпретация результатов деятельности обучающихся в процессе совместной деятельности
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	– самостоятелен при изучении профессионального модуля и определении личной траектории профессионального развития; – способен к самодиагностике и корректированию своей профессиональной деятельности.	Оценка результативности работы обучающегося при выполнении самостоятельных работ
ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий	– объективен в проектировании, оценивании результатов образовательного процесса.	Наблюдение и интерпретация результатов деятельности обучающихся в процессе освоения программы
ОК 10. Осуществлять	– соблюдение правил охраны труда и	Интерпретация

профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.	техники безопасности в ходе профессиональной деятельности;	результатов наблюдений за обучающимися
ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.	– понимание важности осуществления профессиональной деятельности с соблюдением регулирующих ее правовых норм.	Интерпретация результатов наблюдений за обучающимися
ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида адаптивного спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.	– владение профессионально значимыми двигательными действиями, необходимыми для осуществления профессиональной деятельности	Результаты наблюдений за обучающимся на занятиях;
Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ПК 1.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.	- демонстрация умений выбора цели и задач, планирования физкультурно-спортивных мероприятий и занятий; - демонстрация умений определения методов, приемов, средств для проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий; - демонстрация умений составления плана-конспекта/технологической карты/сценария физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.	Текущее оценивание выполнения практических работ и заданий.
ПК 1.2. Мотивировать лиц с ограниченными возможностями здоровья к участию в физкультурно-спортивной деятельности.	- демонстрация умений определения способов и приемов мотивации занимающихся с ограниченными возможностями здоровья к участию в физкультурно-спортивной деятельности; - демонстрация умений планирования и проведения педагогически целесообразной работы с лицами с ограниченными возможностями здоровья к участию в физкультурно-спортивной деятельности.	Текущее оценивание выполнения практических работ и заданий.
ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-	- демонстрация умений разработки детализированного конспекта/технологической карты физкультурно-спортивных занятий;	Текущее оценивание выполнения практических работ и заданий.

спортивные мероприятия и занятия.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация умений проведения фрагмента (подготовительной, основной, заключительной части) физкультурно-спортивных занятий;</li> <li>- демонстрация умений разработки сценария физкультурно-спортивных мероприятий;</li> <li>- демонстрация умения проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия;</li> <li>- демонстрация умений выбора спортивного оборудования и инвентаря для физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</li> </ul>	
ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения занятий.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация умений определения форм и методов педагогического контроля на физкультурно-спортивных занятиях;</li> <li>- демонстрация умений оценивания результатов деятельности на физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> </ul>	Текущее оценивание выполнения практических работ и заданий
ПК 1.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация умения планирования обустройства спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом с учетом особенностей состояния здоровья обучающихся;</li> <li>- демонстрация умения создания предметно-развивающей среды с учетом особенностей состояния здоровья обучающихся.</li> </ul>	Текущее оценивание выполнения практических работ и заданий
ПК 1.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация умения ведения документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;</li> <li>- демонстрация умения ведения документации, обеспечивающей функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.</li> </ul>	Текущее оценивание выполнения практических работ и заданий
ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация умений выбора цели и задач, планирования учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- демонстрация умений определения методов, приемов, средств для</li> </ul>	Текущее оценивание выполнения практических работ и заданий

	<p>реализации учебно-тренировочных занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация умений составления плана-конспекта/технологической карты учебно-тренировочных занятий.</li> </ul>	
ПК 2.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация умений выбора цели и задач учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- демонстрация умений определения технологий, методов, приемов, средств для реализации учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- демонстрация умений проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия.</li> </ul>	Текущее оценивание выполнения практических работ и заданий.
ПК 2.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде адаптивного спорта.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация умений анализа учебно-тренировочных занятий в избранном виде адаптивного спорта.</li> </ul>	Текущее оценивание выполнения практических работ и заданий
ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация умений определения форм и методов педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях;</li> <li>- демонстрация умений оценивания результатов деятельности спортсменов на соревнованиях.</li> </ul>	Текущее оценивание выполнения практических работ и заданий
ПК 2.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация умений анализа учебно-тренировочных занятий,</li> <li>- демонстрация умений разработки предложений и рекомендаций по их совершенствованию и коррекции.</li> </ul>	Текущее оценивание выполнения практических работ и заданий
ПК 2.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию в избранном виде адаптивного спорта.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрирует умение проводить спортивную ориентацию в избранном виде адаптивного спорта, опираясь на знание индивидуальных, возрастных, поколенческих предпочтений, особенностей физического развития.</li> </ul>	Текущее оценивание выполнения практических работ и заданий
ПК 2.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация умения организовывать обустройство спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом с учетом особенностей лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья.</li> </ul>	Текущее оценивание выполнения практических работ и заданий
ПК 2.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация умения ведения учебной документации, обеспечивающей учебно-</li> </ul>	Текущее оценивание выполнения практических работ и заданий



учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.	тренировочный процесс; - демонстрация умения ведения учебной документации, обеспечивающей соревновательную деятельность спортсменов.	
ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде адаптивного спорта.	- демонстрация умения выбора учебно-методического комплекта с учетом направленности дополнительной программы и избранного вида адаптивного спорта, особенностей группы и отдельных обучающихся. - демонстрация умений разработки фрагментов образовательных программ избранного вида адаптивного спорта; - разработка учебно-тематических планов с учетом избранного вида спорта, особенностей группы и отдельных обучающихся.	Текущее оценивание выполнения практических работ и заданий
ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья.	- демонстрация способности разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья; - разработка фрагментов дополнительных образовательных программ; - разработка учебно-тематических планов с учетом различных групп населения, имеющих ограниченные возможности здоровья.	Текущее оценивание выполнения практических работ и заданий
ПК 3.3. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области адаптивной физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.	- демонстрация умений систематизации и оценивания педагогического опыта и образовательных технологий в области адаптивной физической культуры и спорта; - использование профессиональной литературы необходимой для систематизации педагогического опыта, анализа деятельности педагогов и самоанализа.	Экспертное оценивание выполнения практических работ. Оценка участия в научно-практических конференциях и т.д. Оценка эффективности работы с профессиональной литературой.
ПК 3.4. Оформлять педагогические разработки в виде	- демонстрация навыков подготовки, оформления и презентации отчетов, рефератов, докладов;	Экспертное оценивание выполнения отчетов, рефератов,

отчетов, рефератов, выступлений.	- использование профессиональной литературы и др. источников информации, необходимой для подготовки отчетов, рефератов, выступлений.	выступлений.
ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области адаптивного физического воспитания, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация умений определения цели, задач, планирования исследовательской и проектной деятельности в области образования, адаптивной физической культуры и спорта с помощью руководителя;</li> <li>- выбор и использование методов и методик педагогического исследования и проектирования, подобранных совместно с руководителем;</li> <li>- демонстрация умений оформления результатов исследовательской и проектной работы в области адаптивного физического воспитания, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.</li> </ul>	Защита индивидуальных и групповых проектов. Оценка участия в научно-практических конференциях и т.д.