

Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Мамадышский политехнический колледж »  
(ГАПОУ «Мамадышский ПК»)

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по ТО  
 Ахметшина А.Д.  
«02» 02 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины ОП.09 Безопасность жизнедеятельности  
для специальности  
43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Мамадыш  
2024

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования и примерной рабочей программы по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, приказ Министерства образования и науки от 9 декабря 2016 года № 1565 (Зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2016 г. № 44828).

Обсуждена и одобрена на заседании  
предметно-цикловой комиссии:

общепрофессиональных дисциплин

(наименование ПЦК)

Протокол № 1  
«28 » августа 2024 г.

Председатель ПЦК:

 Мирзаянова В.В.

(подпись, инициалы, фамилия)

Разработчик:  Миннахметов А.И.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                         |           |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                          | стр.<br>4 |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                     | 5         |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                         | 9         |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | 11        |

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

| Компетенции                      | Уметь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Знать                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 1- 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9, ОК 10 | организовывать и проводить мероприятия по защите населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;<br>предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;<br>использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;<br>применять первичные средства пожаротушения;<br>ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;<br>применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;<br>владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;<br>оказывать первую помощь пострадавшим | 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;<br>основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;<br>основы военной службы и обороны государства;<br>задачи и основные мероприятия гражданской обороны;<br>способы защиты населения от оружия массового поражения;<br>меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;<br>организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на неё в добровольном порядке;<br>основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;<br>область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;<br>порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим. |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| <b>Вид учебной работы</b>                                                     | <b><i>Количество часов</i></b> |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <b>Объем образовательной программы</b>                                        | <b>68</b>                      |
| <b>Нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>                            | <b>66</b>                      |
| в том числе:                                                                  |                                |
| теоретическое обучение                                                        | <b>32</b>                      |
| практические занятия                                                          | <b>34</b>                      |
| контрольные работы                                                            |                                |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                                 | <b>2</b>                       |
| <i>Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета</i> |                                |

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

| Наименование разделов и тем                                                                                                                    | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                  | Объем часов | Осваиваемые элементы компетенций   | Уровень освоения |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------|------------------|
| 1                                                                                                                                              | 2                                                                                                                                                                                                                           | 3           | 4                                  |                  |
| <b>Раздел I. Гражданская оборона</b>                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                             | <b>20</b>   |                                    |                  |
| <b>Тема 1.1.<br/>Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций</b>                                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                        | 2           | ОК.1-ОК.4,<br>ОК.6, ОК.9,<br>ОК.10 | 1                |
|                                                                                                                                                | Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций                                                                                                                                            |             |                                    |                  |
| <b>Тема 1.2.<br/>Организация гражданской обороны</b>                                                                                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                        | 2           | ОК.1-ОК.4,<br>ОК.6, ОК.9,<br>ОК.10 | 3                |
|                                                                                                                                                | Ядерное, химическое и биологическое оружие. Средства индивидуальной защиты от оружия массового поражения. Средства 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                                                                                                         |             |                                    |                  |
| <b>Тема 1.3.<br/>Защита населения и территорий при стихийных бедствиях, при авариях (катастрофах) на транспорте, производственных объектах</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                        | 4           | ОК.1-ОК.4,<br>ОК.6, ОК.9,<br>ОК.10 | 3                |
|                                                                                                                                                | Защита населения и территорий при стихийных бедствиях                                                                                                                                                                       |             |                                    |                  |
|                                                                                                                                                | Защита населения и территорий при авариях (катастрофах) на транспорте, производственных объектах                                                                                                                            |             |                                    |                  |
| <b>Тема 1.4.<br/>Обеспечение безопасности при неблагоприятной</b>                                                                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                        | 2           | ОК.1-ОК.4,<br>ОК.6, ОК.9,<br>ОК.10 | 3                |
|                                                                                                                                                | Обеспечение безопасности при неблагоприятной экологической обстановке, при эпидемии                                                                                                                                         |             |                                    |                  |
|                                                                                                                                                | Обеспечение безопасности при нахождении на территории ведения боевых                                                                                                                                                        |             |                                    |                  |

|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                                    |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------|---|
| экологической обстановке, при неблагоприятной социальной обстановке                           | действий и при неблагоприятной социальной обстановке                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                                    |   |
|                                                                                               | <b>Тематика практических занятий</b><br>Правила поведения и действия людей в зонах радиоактивного, химического заражения и в очаге биологического поражения                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 6         |                                    | 3 |
|                                                                                               | Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4         |                                    |   |
| <b>Раздел 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>28</b> |                                    |   |
| <b>Тема 2.1.</b><br><b>Основы медицинских знаний. Здоровый образ жизни и его составляющие</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                                    | 3 |
|                                                                                               | Здоровье человека и здоровый образ жизни. Здоровье – одна из основных ценностей человека. Здоровье физическое и духовное, их взаимосвязь и влияние на жизнедеятельность человека. Общественное здоровье. Правильное чередование физических и умственных нагрузок. Рациональный режим дня. Факторы, формирующие здоровье, и факторы, разрушающие здоровье. Вредные привычки и их влияние на здоровье, профилактика злоупотребления психо-активными веществами. | 2         |                                    |   |
|                                                                                               | Правовые основы оказания первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при ранениях                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2         |                                    |   |
|                                                                                               | Первая (доврачебная) помощь при травмах, ожогах, поражении электрическим током, утоплении, перегревании, переохлаждении, обморожении, общем замерзании.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 6         |                                    |   |
|                                                                                               | Первая (доврачебная) помощь при отравлениях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2         |                                    |   |
|                                                                                               | <b>Тематика практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                                    |   |
|                                                                                               | Отработка умений наложения кровоостанавливающего жгута (закрутки), пальцевого прижатия артерий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4         |                                    |   |
|                                                                                               | Отработка умений наложения повязок на голову, туловище, верхние и нижние конечности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4         |                                    |   |
|                                                                                               | Отработка умений наложения шины на место перелома, транспортировка поражённого                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4         |                                    |   |
|                                                                                               | Отработка на тренажёре прекардиального удара и искусственного дыхания.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4         |                                    |   |
|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           | ОК.1-ОК.4,<br>ОК.6, ОК.9,<br>ОК.10 |   |

|                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |                                    |   |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------|---|--|
|                                                                                            | Отработка на тренажёре непрямого массажа сердца                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |                                    |   |  |
| Раздел 3. Основы военной службы                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 20 | ОК.1-ОК.4,<br>ОК.6, ОК.9,<br>ОК.10 | 3 |  |
| Тема 3.1.<br>Основы обороны<br>государства. Военная<br>доктрина<br>Российской<br>Федерации | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4  |                                    |   |  |
|                                                                                            | <i>Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны. Гражданская оборона, ее структура и цели и задачи по защите населения от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий</i>                                                                                                   |    |                                    |   |  |
|                                                                                            | <i>Вооруженные Силы РФ - основа обороны РФ<br/>Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль в системе обеспечения национальной безопасности страны. Состав и структура Вооруженных сил России.<br/>Организация и порядок призыва граждан на военную службу, и поступление на нее в добровольном порядке</i> | 4  |                                    |   |  |
|                                                                                            | <i>Терроризм как серьезная угроза национальной безопасности России<br/>Проявление терроризма в России. Виды терроризма. Борьба с терроризмом. Террористические организации</i>                                                                                                                                                       | 2  |                                    |   |  |
|                                                                                            | Тематика практических занятий<br>Строй и управление им. Виды строя. Строевые приемы и движение без оружия. Воинское приветствие<br>Назначение и боевые свойства автомата Калашникова. Неполная сборка-разборка автомата. Полная сборка-разборка. Уход за автоматом. Правила стрельбы из автомата                                     | 6  |                                    |   |  |
|                                                                                            | Самостоятельная работа<br>Здоровье физическое и духовное, их взаимосвязь и влияние на жизнедеятельность человека.                                                                                                                                                                                                                    | 2  |                                    |   |  |
| Промежуточная аттестация                                                                   | Дифференцированный зачет                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2  |                                    |   |  |
| Всего:                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 68 |                                    |   |  |

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы осуществляется в «Кабинете основ безопасности жизнедеятельности и охраны труда».

*Оборудование учебного кабинета:*

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий;
- макеты автомата Калашникова АК 74-м;
- магазин учебный для снаряжения АК 74-м.

*Технические средства обучения:*

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедиапроектор;
- стрелковый тир с положения лежа;
- тренажеры для отработки навыков оказания сердечно-легочной и мозговой реанимации—тренажеры «Гоша»;
- образцы средств индивидуальной защиты (СИЗ): противогаз ГП-7, общевойсковой защитный костюм;
- образцы средств первой медицинской помощи: индивидуальный перевязочный пакет ИПП-1; жгут кровоостанавливающий; аптечка индивидуальная АИ-2; сумка санитарная; носилки плащевые;
- образцы средств пожаротушения (СП);
- макет автомата Калашникова;
- стол для сборки- разборки автомата;
- многофункциональный интерактивный 3D- макет лаборатории "Основы электробезопасности" с мультимедийным программным обеспечением и системой беспроводного электропитания";
- учебно-методический комплекс по дисциплинам «БЖ»;
- тренажер Т10;
- обучающие и контролирующие программы по темам дисциплины;
- комплекты технической документации, в том числе паспорта на средства обучения, инструкции по их использованию и технике безопасности;

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

#### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Косолапова Н.В. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко, Е.Л. Побежимова. – 6-е изд, стер. – М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2023. – 288 с.

#### **Дополнительные источники:**

1. Горев В.Д., Поздняков Н.А. учебное пособие «Общая тактика», Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2018. – 208 с. (электронное издание).

2. Ахмадуллина Х.М., Ахмадуллин У.З. «Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учебное пособие, М: ФЛИНТА, 2018. 300 с. (электронное издание).

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

| Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Формы и методы оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Знания:</p> <p>принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных бедствиях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;</p> <p>принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных бедствиях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;</p> <p>основы военной службы и обороны государства;</p> <p>задачи и основные мероприятия гражданской обороны;</p> <p>способы защиты населения от оружия массового поражения;</p> <p>меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;</p> <p>организация и порядок призыва граждан на военную службу и</p> | <p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.</p> <p>Не менее 75% правильных ответов.</p> <p>Актуальность темы, адекватность результатов поставленным целям,</p> <p>полнота ответов, точность формулировок, адекватность применения профессиональной терминологии</p> | <p>Текущий контроль</p> <p>при проведении:</p> <p>-письменного/устного опроса;</p> <p>-тестирования;</p> <p>-оценка результатов самостоятельной работы (докладов, рефератов, теоретической части проектов, учебных исследований и т.д.)</p> <p>Промежуточная аттестация</p> <p>в форме дифференцированного зачета в виде:</p> <p>-письменных/ устных ответов,</p> <p>-тестирования</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>поступление на нее в добровольном порядке;</p> <p>основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящего на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;</p> <p>область применения полученных профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;</p> <p>порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим</p>                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>Умения:</p> <p>организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;</p> <p>предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида быту;</p> <p>использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;</p> <p>применять первичные средства пожаротушения;</p> <p>ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные</p> | <p>Правильность, полнота выполнения заданий, точность формулировок, точность расчетов, соответствие требованиям</p> <p>Адекватность, оптимальность выбора способов действий, методов, техник, последовательностей действий и т.д.</p> <p>Точность оценки, самооценки выполнения</p> <p>Соответствие требованиям инструкций, регламентов</p> <p>Рациональность действий и т.д.</p> | <p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- экспертная оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий, защите отчетов по практическим занятиям;</li> <li>- оценка заданий для самостоятельной работы,</li> </ul> <p>Промежуточная аттестация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- экспертная оценка выполнения практических заданий на зачете</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p>полученной специальности;</p> <p>применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;</p> <p>владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;</p> <p>оказывать первую помощь пострадавшим</p> |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|