

Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Тюменской области
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»
(ГАПОУ ТО «ГКТС»)

УТВЕРЖДАЮ:

заместитель директора

по учебно-производственной работе

 Н.Ф. Борзенко

« 24 » августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина ОУД.07 Физическая культура

специальность: 15.01.32. Оператор станков с программным управлением

Тюмень, 2020

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД. 07 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 15.01.32. Оператор станков с программным управлением. (Приказ Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014 г. N 387) и примерной программы общобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г., регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 года ФГАУ «ФИРО».

Рассмотрена на заседании ПЦК Общего гуманитарного цикла, физической культуры, ОБЖ и безопасности жизнедеятельности.

протокол № 9 от «11» апреля 2020 г.

Председатель ПЦК С.В. Гудкова /С.В. Гудкова./

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКГТС»

Разработчики:

Парняков Дмитрий Михайлович, преподаватель ГАПОУ ТО «ТКГТС»,

Забелин Иван Дмитриевич, преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ ТО «ТКГТС».

СОДЕРЖАНИЕ

- 1 Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины
- 2 Структура и содержание учебной дисциплины
- 3 Условия реализации программы учебной дисциплины
- 4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД. 07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОУД. 07 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла ФГОС по специальности 15.01.32. Оператор станков с программным управлением.

Учебная дисциплина ОУД. 07 «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 15.01.32. Оператор станков с программным управлением. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

ОК 3 – ОК 8

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 3- ОК 8	<ul style="list-style-type: none"> - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; -сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том 	<p>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p>

числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, – потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите
- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и

социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,

- поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной

и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности: - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
---	--

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 4.	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 7.	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Объем образовательной программы учебной дисциплины	180
в том числе:	
практические занятия	172
самостоятельная учебная работа (всего)	8
лекции	0
Промежуточная аттестация: Дифференцированный зачет 1 – 4 семестр	8

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД. 07 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		44	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	16	ОК 3-ОК 8
	1. Техника бега на короткие дистанции с низким, средним и высоким старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	В том числе, практических занятий		
	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 м, 4x400 м Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	16	ОК 3-ОК 8
	1. Техника бега по дистанции		
	В том числе, практических занятий		
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		
Тема 1.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала	12	ОК 3-ОК 8
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	В том числе, практических занятий		
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив		

	Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив		
Раздел 2. Баскетбол		32	
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	8	ОК 3-ОК 8
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места В том числе, практических занятий		
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала	8	ОК 3-ОК 8
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». В том числе, практических занятий		
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-броском».		
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала	8	ОК 3-ОК 8
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре В том числе, практических занятий		
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	8	ОК 3-ОК 8
	1. Техника владения баскетбольным мячом В том числе, практических занятий		
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
Раздел 3. Волейбол		44	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач	Содержание учебного материала	28	ОК 3-ОК 8
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками В том числе, практических занятий		
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:		

двумя руками	<p>Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.</p> <p>Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения</p> <p>Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков</p>		
Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	4	ОК 3-ОК 8
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	В том числе, практических занятий		
Отработка техники нижней подачи и приёма после неё			
Тема 3.3 Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	4	ОК 3-ОК 8
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий		
Отработка техники прямого нападающего удара			
Тема 3.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	8	ОК 3-ОК 8
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий		
Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке			
Учебная игра с применением изученных положений.			
Отработка техники владения техническими элементами в волейболе			
Раздел 4. Атлетическая гимнастика		14	
Тема 4.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	14	ОК 3-ОК 8
	1. Техника коррекции фигуры		
	В том числе, практических занятий		
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц		
Круговая тренировка на 5 - 6 станций			
Раздел 5. Лыжная подготовка		10	
Тема 5.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	10	ОК 3-ОК 8
	Лыжная подготовка		
	В том числе, практических занятий		
Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полтуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).			

	Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		
Раздел 6. Гимнастика		20	
Тема 6.1 Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала	10	ОК 3-ОК 8
	1. Общеразвивающие упражнения в парах и предметами		
	В том числе, практических занятий		
	Упражнения в паре с партнером, с гантелями, набивными мячами и другими отягощениями		
Тема 6.2 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Содержание учебного материала	10	ОК 3-ОК 8
	1 Упражнения для коррекции нарушений осанки		
	В том числе, практических занятий		
	Упражнения на внимание, висы и упоры. Упражнения у гимнастической стенки Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики		
Промежуточная аттестация	1-4 семестр: Дифференцированный зачет. Контроль физических качеств	8	
		Всего: Обязательная учебная нагрузка:	172
		Самостоятельная учебная нагрузка:	8
		Практические занятия:	172
		Лекции:	0
		Максимальная учебная нагрузка:	180

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины имеется в наличии спортивный и тренажерный зал, оборудованные раздевалки с душевыми кабинками, спортивный инвентарь и оборудование:

- посадочные места по количеству обучающихся;
 - рабочее место преподавателя;
 - учебно-методический комплекс по дисциплине;
 - беговая дорожка;
 - велоэргометр;
 - снаряд лыжника;
 - массажёр;
 - скамья для пресса;
 - скамья для жима;
 - скамья скотта;
 - снаряд универсальный для комплексного развития мышц;
 - гири;
 - гантели;
 - мячи волейбольные;
 - мячи баскетбольные;
 - мячи футбольные;
 - ворота футбольные;
 - щиты баскетбольные;
 - сетка волейбольная с антеннами;
 - ракетки для игры в бадминтон;
 - гимнастические коврики;
 - скакалки;
 - секундомеры;
 - мячи для тенниса;
 - информационные стенды;
 - гимнастическая перекладина;
 - шведская стенка;
 - гранаты для метания 500 гр.(дев),700 гр.(юн)
 - лыжный инвентарь: лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази
- Технические средства обучения:
- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы предусмотрен перечень рекомендуемых печатных изданий, электронных изданий, дополнительной литературы.

3.2.1. Печатные издания:

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ. СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2017.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы [Электронный ресурс]: учеб. для ОУ. — М.: Просвещение, 2012. Режим доступа: <http://www.belgtis.ru/Docs/2012.pdf>
2. Спортивная электронная библиотека. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. — Режим доступа: <http://libsport.ru>
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. — Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/>
4. ЗАО «Инфоспорт». [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. — Режим доступа: <http://www.infosport.ru>
5. ФизкультУРА: онлайн справочник. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. — Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.com>
6. Олимпийская энциклопедия. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. — Режим доступа: <http://www.olimpizm.ru>
7. Спортивная электронная библиотека. Спортивное чтение. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. — Режим доступа: <http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-vospitanie-obrazovanie-trenirovka/>
8. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
9. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>
10. Библиофонд. Электронная библиотека студента. Физическая культура. [Электронный ресурс]: [сайт]. — Электрон. дан. — Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru>

3.2.3. Дополнительные источники:

1. Андрухина Т.В. Физическая культура. 10-11 кл. / Под ред. М.Я. Виленского. — М.: Русское слово, 2013.
2. Бишасва А.А. Физическая культура: учебник для учреждений НПО и СПО. — М.: ИЦ «Академия», 2017 (25), 2012 (10), 2011 (1)
3. Решетников Н.В. , Кислицын Ю.Л. , Палтневич Р.Л. , и др. Физическая культура. М., Академия, 2010 (5), 2012 (10)
4. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. — М.: Академия, 2012
5. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. — Ростов н/Д: Феникс, 2012
6. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. — М.: Флинта: Наука, 2009
7. Физическая культура: Учебник. — М.: Академия, 2012.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Методы оценки	Критерии оценки
Умения: - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с физиологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - потребность к самостоятельному	Сдача практических нормативов Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.	Извлекает первичную информацию и использует для саморазвития и личностного самоопределения, самосовершенствования. Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью. Подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики

использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья:

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры:

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.

производственных заболеваний, для улучшения спортивной формы. Сдаёт нормы ГТО. Контролирует нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья

<p>• готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; • умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 		
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; 	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг.</p>	<p>Извлекает первичную информацию и использует для ведения здорового образа жизни, подготовке к будущей профессиональной деятельности. Называет основные принципы составления комплексов упражнений с оздоровительной и тренировочной</p>

		направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе выполнения практических работ. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.	направленностью.
Результаты обучения (развитие общих компетенций)		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Показатели оценки результатов
Шифр	Наименование		
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Самооценка выполненной работы.	Использует приёмы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физической культурой; Посещает систематически занятия; Использует, приобретённый опыт и знания при организации самостоятельных занятий; Проводит самооценку выполненной работы.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Диагностика, направленная на выявление типовых способов принятия решений. Метод, направленный на оценку способностей к анализу, контролю и принятию решений Количественная оценка — направлена на оценку качественных результатов практической деятельности	Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности. Сдаёт нормы ГТО. Приобретает навыки судейства Владет техникой и тактикой спортивных игр Использует, приобретённый опыт для успешной игровой деятельности. Проводит самоанализ выполненных действий Ведет самоконтроль нагрузки (Ч.С.С) Проводит коррекцию своей деятельности. Устраняет ошибки своей деятельности
ОК 4.	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Взаимооценка, направленная на взаимную оценку индивидуальных и групповых результатов участников. Социометрия, направленная на оценку командного взаимодействия и ролей участников.	Находит контакты с товарищами и преподавателем Оценивает адекватно оценивает свою роль в коллективе. Выступает с презентацией. Представляет решения задачи выполненной в коллективе. Участвует в соревнованиях, внеклассных мероприятиях.

ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Самооценка выполненной работы.	Находит контакты с товарищами и преподавателем. Оценивает адекватно свою роль в коллективе.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Самооценка выполненной работы.	Проводит самоанализ выполненных действий. Ведет самоконтроль нагрузки (Ч.С.С). Проводит коррекцию своей деятельности. Устраняет ошибки своей деятельности.
ОК 7.	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Самооценка выполненной работы.	Использует приёмы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физической культурой; Посещает систематически занятия; Использует, приобретённый опыт и знания при организации самостоятельных занятий; Проводит самооценку выполненной работы.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Самооценка выполненной работы.	Выступает с презентацией.

Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Тюменской области
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»
(ГАПОУ ТО «ТКТТС»)

УТВЕРЖДАЮ:
Заместитель директора
по учебно-производственной работе
_____ Н.Ф. Борзенко
« ____ » _____ 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина ОУД.08 Основы безопасности жизнедеятельности

профессия

15.01.32 Оператор станков с программным управлением

15.01.33 Токарь на станках с числовым программным управлением

15.01.34 Фрезеровщик на станках с числовым программным управлением

Тюмень 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по профессиям среднего профессионального образования (далее СПО)

15.01.32 Оператор станков с программным управлением

15.01.33 Токарь на станках с числовым программным управлением

15.01.34 Фрезеровщик на станках с числовым программным управлением

Рассмотрена на заседании предметно – цикловой комиссии общего гуманитарного цикла, физической культуры, ОБЖ и безопасности жизнедеятельности, протокол № _____ от « ___ » _____ 2020 г.

Председатель ЦК _____ С.В. Гудкова

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТС»

Разработчик: Бормотов Владимир Асонович, преподаватель ГАПОУ ТО «ТКТС».

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **ОУД. 08 Основы безопасности жизнедеятельности**

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 15.01.32 Оператор станков с программным управлением; 15.01.33 Токарь на станках с числовым программным управлением; 15.01.34 Фрезеровщик на станках с числовым программным управлением

Программа разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» (автор - Мишин Б.И., кандидат педагогических наук, доцент), в соответствии с «Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 29.05.2007 № 03-1180) и приказа Министерство образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении Федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 03.06.2008 № 164, от 31.08.2009 № 320, от 19.10.2009 № 427, от 10.11.2011 № 2643, от 24.01.2012 № 39, от 31.01.2012 № 69).

Учебная дисциплина «ОУД. 08 Основы безопасности жизнедеятельности» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии

15.01.32 Оператор станков с программным управлением

15.01.33 Токарь на станках с числовым программным управлением

15.01.34 Фрезеровщик на станках с числовым программным управлением

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 1-10.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК1-10	<ul style="list-style-type: none"> - владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; - владеть навыками в области гражданской обороны; - пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты; 	<ul style="list-style-type: none"> - основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него; - потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания; - основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от

<p>- оценивать уровень своей подготовки и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе;</p> <p>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведения здорового образа жизни; - оказания первой медицинской помощи; - развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы; - обращения в случае необходимости в службы экстренной помощи; - соблюдать правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств); - адекватно оценивать транспортные ситуации, опасные для жизни и здоровья; - прогнозировать последствия своего поведения в качестве пешехода и (или) велосипедиста и (или) водителя транспортного средства в различных дорожных ситуациях для жизни и здоровья (своих и окружающих людей); - понимания взаимосвязи учебной дисциплины с особенностями специальностей и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данной учебной дисциплине. 	<p>чрезвычайных ситуаций;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; - состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации; - порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу; основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе; - основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы; - требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовки призывника; - предназначение, структуру и задачи РСЧС; - предназначение, структуру и задачи гражданской обороны; - правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств);
---	---

--	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	74
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
практические занятия	10
контрольные работы	6
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	2
в том числе:	
подготовить презентацию	1
подготовить реферат	1
домашняя контрольная работа	
<i>Промежуточная аттестация - 2 семестр в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Введение	Основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности.	1	
Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья.		11	
Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни. Факторы, способствующие укреплению здоровья	Здоровье человека, общие понятия и определения. Здоровье индивидуальное и общественное. Здоровье духовное и физическое. Основные критерии здоровья. Факторы, влияющие на здоровье. Здоровый образ жизни - индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Общие понятия о режиме жизнедеятельности и его значении для здоровья человека. Основные элементы жизнедеятельности человека (умственная и физическая нагрузка, активный отдых, сон, питание и др.), рациональное сочетание элементов жизнедеятельности, обеспечивающих высокий уровень жизни.	2	ОК. 07, ОК. 08
Тема 1.2. Алкоголь и его влияние на здоровье человека.	Вредная привычка «Употребление алкоголя» Алкоголь, влияние алкоголя на здоровье и поведение человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности.	1	ОК. 07, ОК. 08
Тема 1.3. Курение и его влияние на состояние здоровья.	Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную систему, сердечно – сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье.	1	ОК. 07, ОК. 08
Тема 1.4. Наркотики и наркомания, социальные последствия.	Вредная привычка «Употребление наркотиков» Наркомания и токсикомания, влияние на здоровье и поведение человека, социальные последствия употребления наркотиков, снижение умственной и физической работоспособности.	1	ОК. 07, ОК. 08
Тема 1.5. Repродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Правовые основы взаимоотношения полов.	Понятие «репродуктивная система» и «репродуктивное здоровье». Особенности психологических портретов полов. Планирование семьи, оптимальный возраст для рождения детей. Роль полового воспитания и образования подростков и молодежи для сохранения репродуктивного здоровья общества. Условия и порядок заключения брака. Прекращение брака. Права несовершеннолетних детей. Права и обязанности родителей.	1	ОК. 07, ОК. 08
Тема 1.6. Социальная роль женщины в современном обществе.	Социальная роль женщины в различные исторические эпохи. Понятие «социальная дискриминация женщин». Пути решения проблемы равенства полов. Производственная деятельность женщин с тяжелыми и вредными условиями труда.	1	ОК. 07, ОК. 08

Тема 1.7. Правила и безопасность дорожного движения.	Правила и безопасность дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств).	2	ОК. 06. ОК. 07. ОК. 08
	Контрольная работа по теме: «Здоровый образ жизни - индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья».	1	ОК. 06. ОК. 07. ОК. 08
	Контрольная работа по теме: «Условия и порядок заключения брака. Прекращение брака. Права несовершеннолетних детей. Права и обязанности родителей».	1	ОК. 06. ОК. 07. ОК. 08
Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения.		18	
Тема 2.1. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Катастрофа, виды катастроф. Чрезвычайные ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Экологические, антропогенные, комбинированные, локальные, муниципальные, межмуниципальные, региональные, межрегиональные, федеральные чрезвычайные ситуации.	2	ОК.01, ОК.02, ОК. 04. ОК. 06, ОК. 07, ОК. 08, ОК.09
Тема 2.2. Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	Стихийные бедствия геологического характера землетрясение, вулкан, оползень, селя, обвал (горный обвал), снежная лавина. Стихийные бедствия метеорологического характера ураган, буря, смерч. Стихийные бедствия гидрологического характера наводнение, затопление, подтопление, цунами. Природные пожары лесные, торфяные. Правила поведения при угрозе возникновения или возникновении чрезвычайной ситуации природного и техногенного характера.	1	ОК.01, ОК.02, ОК. 04. ОК. 06, ОК. 07, ОК. 08, ОК.09
Тема 2.3. Единая государственная система защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и задачи. РСЧС, история ее создания, предназначения, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций. Права и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций.	1	ОК.01, ОК.02, ОК. 04. ОК. 06, ОК. 07, ОК. 08, ОК.09
Тема 2.4. Гражданская оборона.	Гражданская оборона, предназначение и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при ведении боевых действий или вследствие этих действий.	1	ОК.01, ОК.02, ОК. 04. ОК. 06, ОК. 07, ОК. 08, ОК.09
Тема 2.5. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций.	Практическое занятие № 1. Назначение мониторинга и прогнозирования чрезвычайных ситуаций. Основные задачи прогнозирования чрезвычайных ситуаций, оценка обстановки.	1	ОК.01, ОК.02, ОК. 04. ОК. 06, ОК. 07, ОК. 08, ОК.09
Тема 2.6. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени.	Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени. Порядок подачи сигнала «Внимание всем!». Средства оповещения, порядок передачи речевой информации, примерное ее содержание, действие населения по сигналам оповещения о чрезвычайной ситуации.	1	ОК.01, ОК.02, ОК. 04. ОК. 06, ОК. 07, ОК. 08, ОК.09
Тема 2.7. Эвакуация	Общие понятия эвакуации. Порядок эвакуации населения из города. Транспортное, материальное.	1	ОК.01, ОК.02,

населения в условиях чрезвычайных ситуаций.	медицинское, инженерное, техническое, противорадиационное и противохимическое обеспечение. Поддержание общественного порядка.		ОК.04 ОК.06, ОК.07, ОК.08, ОК.09
Тема 2.8. Инженерная защита, Виды защитных сооружений и правила поведения в них.	Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений.	1	ОК.01, ОК.02, ОК.04, ОК.06, ОК.07, ОК.08, ОК.09
	Практическое занятие № 2, 3. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях.	2	ОК.01, ОК.02, ОК.04, ОК.06, ОК.07, ОК.08, ОК.09
Тема 2.9. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций	Практическое занятие № 4. Предназначение аварийно – спасательных и других неотложных работ, проводимых в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно – спасательных работ, организация санитарной обработки людей после пребывания их в зонах заражения».	1	ОК.01, ОК.02, ОК.04, ОК.06, ОК.07, ОК.08, ОК.09
Тема 2.10. Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций.	Основные задачи обучения населения защите от чрезвычайных ситуаций. Правовые основы защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Лица, подлежащие обучению.	1	ОК.01, ОК.02, ОК.04, ОК.06, ОК.07, ОК.08, ОК.09
Тема 2.11. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта и при захвате заложника.	Практическое занятие 5, 6. Понятие терроризм. Меры предосторожности при обнаружении подозрительного предмета. Сообщение об угрозе террористического акта по телефону. Захват заложника. Ответственность за ложное сообщение об акте терроризма.	2	ОК.01, ОК.02, ОК.04, ОК.06, ОК.07, ОК.08, ОК.09
Тема 2.12. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.	Противопожарная служба Российской Федерации. Основные задачи противопожарной службы. Полиция Российской Федерации. Основные задачи полиции. Служба скорой медицинской помощи. Основные задачи службы скорой медицинской помощи. Санитарно – эпидемиологическая служба Российской Федерации, основные задачи. Гидрометеорологическая служба, основные задачи.	1	ОК.01, ОК.02, ОК.04, ОК.06, ОК.07, ОК.08, ОК.09
	Контрольная работа по теме: «Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера».	1	ОК.01, ОК.02, ОК.04, ОК.06, ОК.07, ОК.08, ОК.09
	Контрольная работа по теме: «Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени».	1	ОК.01, ОК.02, ОК.04, ОК.06, ОК.07, ОК.08, ОК.09
Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность.		26	
Тема 3.1. История создания Вооруженных Сил Российской Федерации.	Организация вооруженных сил Московского государства в 14 -15 веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине 14 века. Военная реформа Петра 1, создание регулярной армии, её особенности. Военные реформа в России в половине 19 века, создание массовой армии.	1	ОК.04, ОК.07, ОК.08

Тема 3.2. Основные предпосылки проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации.	Вооруженные Силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы. Основная цель военной реформы армии. Первоочередные меры по реформированию Вооруженных сил Российской Федерации и совершенствованию их структуры. Концепция национальной безопасности Российской Федерации.	1	ОК. 04, ОК. 07, ОК. 08
Тема 3.3. Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил Российской Федерации.	Вооруженные Силы Российской Федерации – государственная военная организация, составляющая основу обороны страны. Руководство и управление Вооруженными Силами. Реформа Вооруженных Сил России, её этапы и их основное содержание.	1	ОК. 04, ОК. 07, ОК. 08
Тема 3.4. Организационная структура Вооруженных сил Российской Федерации.	Структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил и рода войск. Ракетные войска стратегического назначения, их предназначение, обеспечение высокого уровня боеготовности. Сухопутные войска, история создания, предназначение, рода войск, входящие в Сухопутные войска. Военно – воздушные силы, история создания, предназначение, рода авиации. Включение ПВО в состав ВВС. Военно – морской флот, история создания, предназначение.	1	ОК. 04, ОК. 07, ОК. 08
Тема 3.5 Основные понятия о воинской обязанности	Правовая основа воинской обязанности и военной службы граждан Российской Федерации «Конституция Российской Федерации», Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе», Федеральный закон «О статусе военнослужащих», Федеральный закон «Об обороне», Первоначальная постановка на воинский учет граждан мужского пола.	1	ОК. 04, ОК. 07, ОК. 08
Тема 3.6. Призыв на военную службу.	Призыв на военную службу граждан Российской Федерации. Задачи призывной комиссии по проведению призыва на военную службу. Предоставление отсрочки от призыва гражданам Российской Федерации	1	ОК. 04, ОК. 07, ОК. 08
Тема 3.7. Прохождение военной службы по призыву.	Порядок прохождения военной службы по призыву в соответствии с Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе» и Положения о порядке прохождения военной службы. Перечень составов и воинских званий военнослужащих Вооруженных сил Российской Федерации.	3	ОК. 04, ОК. 07, ОК. 08
Тема 3.8. Прохождение военной службы по контракту.	Порядок прохождения военной службы по контракту в соответствии с Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе» и Положения о порядке прохождения военной службы. Требования, предъявляемые к гражданам, проходящим военную службу по контракту.	2	ОК. 04, ОК. 07, ОК. 08
Тема 3.9. Альтернативная гражданская служба.	Порядок прохождения альтернативной гражданской службы в соответствии с Федеральным законом «Об альтернативной гражданской службе» 3 113 ФЗ от 25 июля 2002 года.	2	ОК. 04, ОК. 07, ОК. 08
Тема 3.10. Права и обязанности военнослужащих.	Правовые документы, устанавливающие права и обязанности военнослужащих. Социально – экономические права военнослужащих. Политические права и свободы военнослужащих. Виды обязанностей установленных для военнослужащих.	3	ОК. 04, ОК. 07, ОК. 08
Тема 3.11. Качества личности военнослужащего как защитника Отечества	Основные качества, присущие военнослужащему – защитнику Отечества. Честь и достоинство военнослужащего.	1	ОК. 04, ОК. 07, ОК. 08
Тема 3.12. Воинская дисциплина и ответственность	Понятие воинская дисциплина, ее значение в современных условиях. Основные критерии, определяющие дисциплинированность военнослужащего. Основные виды ответственности за нарушение воинской дисциплины. Понятие «Внутренний порядок» и «дисциплина». Основные	1	ОК. 04, ОК. 07, ОК. 08

	элементы уставного порядка.		
Тема 3.13. Как стать офицером российской армии.	Роль офицерского корпуса в российской армии. Виды военных образовательных учреждений осуществляющих подготовку будущих офицеров российской армии. Правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования. Организация учебного процесса в образовательных учреждениях профессионального образования	1	ОК. 04, ОК. 07, ОК. 08
Тема 3.14. Боевые традиции Вооруженных сил Российской Федерации.	Практическое занятие № 7. Боевые традиции Вооруженных сил Российской Федерации. Значение для каждого солдата и матроса быть верным боевым традициям. Исторические примеры воинских традиций.	1	ОК. 04, ОК. 07, ОК. 08
Тема 3.15. Ритуалы Вооруженных сил Российской Федерации.	Практическое занятие № 8. Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части. Порядок вручения личному составу вооружения и военной техники. Порядок проводов военнослужащих, уволенных в запас или отставку.	1	ОК. 04, ОК. 07, ОК. 08
Тема 3.16. Символы воинской чести.	Государственные и воинские символы России. Государственный герб, Государственный флаг, Государственный гимн, Боевое знамя, Военно – морской флаг. История создания Государственного гимна России. Военная форма одежды. Роль воинских званий и наград как символов воинской чести.	1	ОК. 04, ОК. 07, ОК. 08
	Контрольная работа по теме «Порядок прохождения военной службы по призыву в соответствии с Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе» и Положения о порядке прохождения военной службы. Перечень составов и воинских званий военнослужащих Вооруженных сил Российской Федерации».	1	ОК. 04, ОК. 07, ОК. 08
	Контрольная работа по теме «Первоначальная постановка на воинский учет граждан мужского пола».	1	ОК. 04, ОК. 07, ОК. 08
	Самостоятельная работа 1. Работа с информационными источниками: Федеральный закон от 27.05.1998 N 76-ФЗ "О статусе военнослужащих". 2. Изучение требований Дисциплинарного устава Вооружённых Сил Российской Федерации, составление требований ситуационных задач. 3. Работа с информационными источниками: Указ Президента РФ от 12.05.2009 N 537 "О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года". 4. Составить конспект «Определение порядка взаимодействия Вооруженных Сил России и других войск».	2	ОК. 04, ОК. 07, ОК. 08
Раздел 4. Основы медицинских знаний		16	
Тема 4.1. Общие правила оказания первой медицинской помощи.	Общие правила оказания первой медицинской помощи. Принципы оказания первой медицинской помощи, последовательность действий. Признаки жизни.	1	ОК. 04, ОК. 07, ОК. 08
Тема 4.2. Первая медицинская помощь при ранениях.	Виды ран. Первая медицинская помощь при ранениях. Специфика оказания первой медицинской помощи при проникающем ранении в грудную полость. Оказания первой медицинской помощи при проникающем ранении в брюшную полость, проникающем ранении черепа. Основные типы повязок, технология наложения.	1	ОК. 04, ОК. 07, ОК. 08
Тема 4.3. Первая помощь	Основные виды кровотечений. Признаки артериального и венозного кровотечения и способы его	1	ОК. 04, ОК. 07, ОК. 08

при кровотечениях	остановки. Правила наложения жгута. Способы оказания первой медицинской помощи при признаках кровотечения внутренних органов.		
Тема 4.4. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга.	Признаки ушибов головного мозга. Способы транспортировки пострадавшего с черепно – мозговой травмой. Первая медицинская помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга.	1	ОК. 04, ОК. 07, ОК. 08
Тема 4.5. Первая помощь при переломах.	Практическое занятие № 9. Виды переломов. Признаки переломов. Первая медицинская помощь при переломах конечностей, переломе позвоночника, черепно – мозговой травме и сочетанной черепно – мозговой травме. Особенности транспортировки пострадавших с переломами лопатки. Имобилизация поврежденной конечности.	1	ОК. 04, ОК. 07, ОК. 08
Тема 4.6. Первая помощь при травматическом шоке.	Случай наступления травматического шока. Симптомы травматического шока. Первая медицинская помощь при травматическом шоке.	1	ОК. 04, ОК. 07, ОК. 08
Тема 4.7. Первая помощь при ожогах.	Понятие ожога. Виды и степени ожогов. Первая медицинская помощь при ожогах I степени. Первая медицинская помощь при ожогах II, III, IV степени.	1	ОК. 04, ОК. 07, ОК. 08
Тема 4.8. Первая помощь при поражении электрическим током.	Возможные случаи поражения электрическим током, признаки поражения. Способы оказания первой медицинской помощи при поражении электрическим током.	1	ОК. 04, ОК. 07, ОК. 08
Тема 4.9. Первая медицинская помощь при синдроме длительного сдавливания.	Возможные случаи развития травматического токсикоза или синдрома длительного сдавливания. Основные периоды развития травматического токсикоза. Первая медицинская помощь при синдроме длительного сдавливания.	1	ОК. 04, ОК. 07, ОК. 08
Тема 4.10. Первая медицинская помощь при отморожениях.	Случай наступления отморожения. Основные признаки и степени отморожения. Первая медицинская помощь при отморожениях.	1	ОК. 04, ОК. 07, ОК. 08
Тема 4.11. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности, приступе стенокардии, инфаркте миокарда и внезапной остановке сердца.	Практическое занятие № 10. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности, при приступе стенокардии, при подозрении на инфаркт миокарда. Признаки клинической смерти. Первая реанимационная помощь при внезапной остановке сердца.	1	ОК. 04, ОК. 07, ОК. 08
Тема 4.12 Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.	Основные виды инфекционных заболеваний, их классификация. Причины возникновения инфекционных заболеваний и каков их механизм передачи. Профилактика инфекционных заболеваний.	1	ОК. 04, ОК. 07, ОК. 08
Тема 4.13. Инфекции, передаваемые половым путем.	Болезни, передаваемые половым путем – сифилис, гонорея, генитальный герпес, хламидиоз, СПИД. Правила профилактики венерических заболеваний.	1	ОК. 04, ОК. 07, ОК. 08
Тема 4.14. Здоровье	Главное условие рождения здорового ребенка. Факторы негативного воздействия на	1	ОК. 04, ОК. 07, ОК. 08

родителей и здоровье будущего ребенка.	внутриутробное развитие ребенка. Опасность искусственного прерывания беременности. Возраст будущих родителей ребенка.		
Тема 4.15. Беременность и гигиена беременности.	Понятие беременность. Продолжительность периода беременности женщины, методика подсчетов родов. Изменения, происходящие в организме женщины с наступлением беременности. Рациональное питание беременной женщины. Забота мужчины о женщине в период беременности.	1	ОК. 04, ОК. 07, ОК. 08
Тема 4.16. Уход за младенцем.	Уход за младенцем. Ежедневный и еженедельный уход за новорожденным.	1	ОК. 04, ОК. 07, ОК. 08
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2	
	Обязательная учебная нагрузка:	74	
	Самостоятельная учебная нагрузка	2	
	Максимальная учебная нагрузка:	72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета
Основ безопасности жизнедеятельности.

Оборудование учебного кабинета:

1. Рабочее место студента.
2. Рабочее место преподавателя.
3. Плакаты к основным темам курса.
4. Методические указания для практических работ.
5. Аудиторная доска с магнитной поверхностью.
6. Учебно-методический комплект преподаваемой дисциплины.
7. Мультимедийные обучающие программы.

Технически средства обучения:

1. Компьютер, проектор, экран настенный
2. Электронная база данных для создания тематических и итоговых разноуровневых тренировочных и проверочных материалов для организации фронтальной и индивидуальной работы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1. Печатные издания:

1. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студ. СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2017

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы):

1. Образовательный портал ОБЖ.ру. [Электронный ресурс]: [сайт]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.obzh.ru/>, свободный
2. Безопасность жизнедеятельности: Научно-практический, учебно-методический журнал [Электронный ресурс]: [сайт]. Режим доступа: <http://novtex.ru/bjd/>, свободный
3. Военно-исторический журнал: издание Министерства обороны Российской Федерации. Режим доступа: <http://history.milportal.ru/>
4. Федеральные законы: «Об обороне», «О воинской обязанности и военной службе», «О гражданской обороне», «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера», «О пожарной безопасности», «О противодействии терроризму», «О безопасности»; Постановление Правительства РФ «Об обязательном обучении населения». [Электронный ресурс]: [сайт]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://rulaws.ru/laws/>, свободный
5. Консультант Плюс: компьютерная справочная правовая система [Электронный ресурс]: [сайт]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>, свободный

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
- владеет способами защиты населения от	Практическое занятие;

<p>чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеет навыками в области гражданской обороны; - пользуется средствами индивидуальной и коллективной защиты; - оценивает уровень своей подготовки и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе; - использует приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для ведения здорового образа жизни; оказания первой медицинской помощи; развития в себе духовных и физических качества, необходимых для военной службы; обращения в случае необходимости в службы экстренной помощи; понимания взаимосвязи учебной дисциплины с особенностями специальностей и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данной учебной дисциплине. <ul style="list-style-type: none"> - соблюдает правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств); - адекватно оценивает транспортные ситуации, опасные для жизни и здоровья; - прогнозирует последствия своего поведения в качестве пешехода и (или) велосипедиста и (или) водителя транспортного средства в различных дорожных ситуациях для жизни и здоровья (своих и окружающих людей). 	<p>решение ситуационных задач; отработка навыков пользования средствами индивидуальной и коллективной защиты.</p>
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него; - потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания; - основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций; - основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; - состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации; - порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу; основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе; - основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы; - требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовки призывника; 	<p>Самостоятельная работа, практические занятия, контрольные работы по темам, тестирование, зачет.</p>

<ul style="list-style-type: none"> - предназначение, структуру и задачи РСЧС; - предназначение, структуру и задачи гражданской обороны; - правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств). 	
--	--

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
1	2	3
ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрация интереса к будущей профессии 	Экспертное наблюдение и оценка выполнения практической работы.
ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> - формулирование цели и задач предстоящей деятельности. - умение представить конечный результат деятельности в полном объеме. - планирование предстоящей деятельности. - обоснование выбора типовых методов и способов выполнения плана. - умение проводить рефлексию (оценивать и анализировать процесс и результат) 	<p>Экспертное наблюдение и оценка выполнения практической работы.</p> <p>самоконтроль,</p> <p>взаимоконтроль,</p> <p>сравнительный анализ деятельности студентов.</p>
ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	<ul style="list-style-type: none"> - определение проблемы в профессионально-ориентированных ситуациях, - изложение способов и вариантов решения проблемы, оценка ожидаемого результата, - планирование поведения в профессионально ориентированных проблемных ситуациях 	<p>Экспертное наблюдение и оценка выполнения практической работы</p> <p>Решение ситуационных задач.</p> <p>деловые игры,</p> <p>имитационные игры.</p>
ОК 4. Работать в коллективе, команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	<ul style="list-style-type: none"> - умение самостоятельно работать с информацией, понимать замысел текста. - демонстрация навыков пользования словарями, справочной литературой. - умение отделять главную информацию от второстепенной. 	<p>Экспертное наблюдение и оценка выполнения практической работы,</p> <p>самооценка,</p> <p>заполнение сравнительных таблиц,</p> <p>анализ СМИ</p>
ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрация навыков использования информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности 	Экспертное наблюдение и оценка выполнения практической работы, тестирование
ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих	<ul style="list-style-type: none"> - умение грамотно ставить и задавать вопросы, - способность координировать свои действия с другими участниками общения, 	<p>Экспертное наблюдение и оценка выполнения практической работы.</p> <p>деловая игра.</p>

ценностях.	<ul style="list-style-type: none"> - способность контролировать свое поведение, эмоции и настроение, - умение воздействовать на партнера общения. 	
ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	<ul style="list-style-type: none"> - проявление ответственности за работу членов команды, результат выполнения заданий. 	Интерпретация результата наблюдения за обучающимися, экспертная оценка, направленная на определение уровня сформированности компетенций, проявленных при выполнении практических работ.
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрация стремления к самопознанию, самооценке, саморегуляции и саморазвитию, - определение своих потребностей в изучении дисциплины, - владение методикой самостоятельной работы над совершенствованием умений. - осуществление самооценки и самоконтроля через наблюдение за собственной деятельностью, - умение осознанно ставить цели овладения различными аспектами профессиональной деятельности, определять соответствующий конечный продукт, - реализация поставленной цели в деятельности 	Экспертное наблюдение и оценка выполнения практической работы, психологический тест на определение мотивации, самостоятельная работа, написание эссе.
ОК 9. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> - проявление интереса к инновациям в области профессиональной деятельности, - понимание роли модернизации технологий профессиональной деятельности. - представление конечного результата в полном объеме, - умение ориентироваться в информационном поле профессиональных технологий. 	Экспертное наблюдение и оценка выполнения практической работы.
ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.	<ul style="list-style-type: none"> - проявление интереса к исполнению воинской обязанности. 	Деловая игра, экспертное наблюдение и оценка выполнения практической работы