

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ № 58 Р.П. ЮРТЫ»  
(ГБПОУ ПУ № 58 р.п. Юрты)


УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБПОУ ПУ № 58 р.п. Юрты  
Л. М. Бунис  
21 июня 2019 года

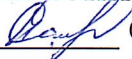


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности»

Профессия по ОК 016 – 94: 16675 Повар

р.п. Юрты,  
2019 г.

Рассмотрена и одобрена МС  
Протокол № 9  
от 21 июля 2019 г.  
 Л.Л.Баженова

Согласовано:  
Заместитель директора по УПР  
 О.В. Савицкая

Автор: Масалёв А.А., преподаватель ГБПОУ ПУ № 58 р.п. Юрты

Рабочая программа составлена на основании:

- «Требований к организации образовательной деятельности для лиц с ОВЗ в профессиональных образовательных организациях, в том числе требования к средствам обучения и воспитания», утвержденные приказом директора Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих Кадров и ДПО Минобрнауки России 26.12.2013 г. № 06-2412 вн;

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённый приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. N 1599.

- Модели учебного плана для профессиональной подготовки лиц с отклонением в развитии. Министерство труда и социального развития Российской Федерации. М, 2002.

- Профессиональный стандарт "Повар" (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. N 610н);

Рецензенты:

- внутренние – Савицкая О.В., зам. директора по учебно-производственной работе ГБПОУ ПУ № 58 р.п. Юрты

- Внешние – ГОУ ДПО «Иркутский институт повышения квалификации работников образования»

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначена для реализации государственных требований к минимуму содержания и уровню подготовки рабочих по профессии «Повар» из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Согласно «Рекомендациям 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 примерными 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) основы безопасности жизнедеятельности изучаются как базовый предмет в учреждениях начального профессионального образования (далее – НПО) и среднего профессионального образования (далее – СПО) в объеме 39 часов независимо от профиля получаемого профессионального образования.

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **освоение знаний** о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; об обязанностях граждан по защите государства;
- **воспитание** ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни; чувства уважения к героическому наследию России и ее государственной символике, патриотизма и долга по защите Отечества;
- **развитие** черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, бдительности по предотвращению актов терроризма; потребности ведения здорового образа жизни;
- **овладение умениями** оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.

## 2. Планирование учебного времени и контроль знаний

### 2.1. Учебная работа

№	Вид занятий	2 курс		Всего часов
		1 пол.	2 пол.	
1.	Уроки теоретического обучения	12	17	29
2.	Практические работы	5	5	10
	всего	17	22	39

### 2.2. Самостоятельная работа обучающихся

№	Вид работы	2 курс		Всего часов	Способ контроля
		1 Пол.	2 Пол.		
1.	Домашнее задание	8	11	19	Опрос
2.	Самостоятельное изучение разделов	4	5	9	Опрос
3.	Всего часов	12	16	28	

### 2.3. Перечень контрольных работ

№ п/п	Тема контрольной работы	Контрольный срок проведения	
		2 курс	
		1 пол.	2 пол.
1.	Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	ноябрь	
2.	Государственная система обеспечения безопасности населения		январь
3.	Основы обороны государства		февраль
4.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни		март

## 2.4. Перечень практических работ

№ п/п	Тема	Срок проведения	
		2 курс	
		1 пол	2 пол
1	Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	октябрь	
2	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни		март

## II. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Темы	Количество часов			Уровень усвоения
		Всего	Теория	Практические занятия	
1	Введение	1	1		1
2	Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	10	5	5	2
3	Государственная система обеспечения безопасности населения	8	8		2
4	Основы обороны государства	10	10		2
5	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	10	5	5	2
	Всего:	39	29	10	

### **III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

#### **Тема 1. Введение**

Основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности.

#### **Тема 2. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья**

Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья.

Факторы, способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой.

Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика.

Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности.

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.

Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.

Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.

Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.

Первая медицинская помощь при травмах и ранениях. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте. Первая медицинская помощь при остановке сердца.

#### **Тема 3. Государственная система безопасности населения**

Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения.

Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны.

Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения.

Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.

Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях.

Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после пребывания их в зонах заражения.

Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначение.

Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.

#### **Тема 4. Основы обороны государства**

История создания Вооруженных Сил России.

Вооруженные Силы Российской Федерации.

Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск.

Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура.

Военно-Воздушные Силы: история создания, предназначение, структура.

Военно-Морской Флот, история создания, предназначение, структура.

Ракетные войска стратегического назначения: история создания, предназначение, структура.

Космические войска: история создания, предназначение, структура.

Воздушно-десантные войска: история создания, предназначение, структура.

Другие войска: пограничные войска Федеральной службы безопасности Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, железнодорожные войска Российской Федерации, войска гражданской обороны МЧС России. Их состав и предназначение.

Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности. Реформа Вооруженных Сил.

#### **Тема 5. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка.

Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек и злоупотребления наркотическими веществами. Ранние половые связи и их последствия для здоровья. Инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика.

Здоровый образ жизни – необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья. Психологическая уравновешенность и ее

значение для здоровья. Режим дня, труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья.

Влияние двигательной активности на здоровье человека. Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровье человека.

Правовые аспекты взаимоотношения полов. Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи. Основы семейного права в Российской Федерации. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка». Беременность и гигиена беременности. Уход за младенцем.



## **V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **5.1. ЛИТЕРАТУРА**

5.1.1 Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 10 кл. Под ред. Воробьева Ю.Л. – М., 2005.

5.1.2 Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 11 кл. Под ред. Воробьева Ю.Л. – М., 2005.

5.1.3 Топоров И.К. Основы безопасности жизнедеятельности. Методические рекомендации. 10—11 кл. – М., 2005.

5.1.4 Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. 10—11 кл. – М., 2003.

5.1.5 100 вопросов — 100 ответов о прохождении военной службы солдатами и сержантами по призыву и по контракту: Сборник. – М., 2006.

5.1.6 Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: учеб. для учащихся 10 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, В.А.Васнев; под ред. А.Т.Смирнова. — 8-е изд., перераб. – М., 2007.

5.1.7 Федеральные законы «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе», «Об альтернативной гражданской службе», «О внесении изменений в Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» № 61-ФЗ и статью 14 Закона РФ «Об образовании», «О противодействии терроризму» // Собрание законодательства Российской Федерации: официальное издание. – М., 1993—2007.