

Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Иркутской области  
«Профессиональное училище №58 р.п. Юрты»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ ПУ № 58 р.п. Юрты

Л. М. Бунис



автоматом 2022 год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОБД.03 ОСНОВЫ БЕЗОСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

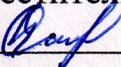
адаптированная программа профессионального обучения и социально-  
профессиональной адаптации для обучающихся по профессии 16675 Повар.

р.п. Юрты, 2022 г.

Рассмотрена и одобрена на  
заседании методического совета  
Протокол № 10  
«27» июня 2022 г.

 /Л. Л. Баженова

Согласовано  
Заместитель директора по УПР

 О.В. Савицкая

Автор: Савицкая О.В., заместитель директора по учебно-производственной работе ГБПОУ ПУ №58 р.п. Юрты

Рабочая программа учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» профессионального обучения по профессии **16675 Повар** государственным бюджетным профессиональным образовательным учреждением «Профессиональное училище № 58 р. п. Юрты» на основании:

- Профессиональный стандарт "Повар" (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. N 610н);
- Комплекта примерной учебно-программной документации, разработанной институтом профессионального образования в 2002 г;
- Модели учебного плана для профессиональной подготовки лиц с отклонением в развитии. Министерство труда и социального развития Российской Федерации. М., 2002;
- письмо Департамента подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки Российской Федерации 18 марта 2014 г. № 06-281
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью), утвержденного приказом Минобрнауки России 19 декабря 2014 г. № 1599.
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 260807.01 Повар, кондитер, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 798 от 02.08.2013 г.

Рецензенты: - внутренние - О.В. Савицкая, зам. директора по УПР ГБПОУ ПУ № 58.

## СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
5	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОБД.03 Основы безопасности жизнедеятельности

### 1.1. Область применения программы

Настоящая программа учебной дисциплины является частью программы профессионального обучения и социально-профессиональной адаптации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и направлена на освоение профессии 16675 Повар.

### 1.2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

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.

### 1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы:

всего теоретического обучения – 39 часов,

в том числе:

лабораторно-практических работ – 10 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов	В том числе по курсам и семестрам			
		1 курс		2 курс	
		1 сем	2 сем	3 сем	4 сем
Максимальная учебная нагрузка (всего)					
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	39			17	22
в том числе:					
практические занятия	10			5	5
контрольные работы	3			1	2
Самостоятельная работа обучающегося (не входит в общее количество часов)	3			2	1
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета					ДЗ

### 3. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОБД.03 Основы безопасности жизнедеятельности

Наименование разделов и тем	№ уч. занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>2 курс 1 семестр – 17 ч. (в т.ч. практических - 5 часов)</b>				
Введение	1	Основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности.	1	
<b>Тема 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		<b>10</b>	
	2	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.	1	2
	3-4	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.	2	2
	5-6	Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании. <b>Практическая работа № 1.</b> Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.	1	2
			1	
7-8	<b>Практическая работа № 2.</b> Первая медицинская помощь при травмах и ранениях. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.	2	2	
9-10	<b>Практическая работа № 3.</b> Первая медицинская помощь при остановке сердца	2	2	

	11	<b>Контрольная работа № 1 по теме:</b> Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	1	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Подготовить сообщение на тему: «Здоровый образ жизни»		2	
<b>Тема 2.</b> Государственная система обеспечения безопасности населения	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	
	12	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.	1	2
	13-14	Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения. Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны	2	2
	15-16	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.	2	2
	17	Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ.	1	2
<b>2 курс 2 семестр – 22 ч. (в т.ч. практических - 5 часов)</b>				
<b>Тема 2.</b> Государственная система обеспечения безопасности населения	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	18	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	1	

		заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.		
	19	<b>Контрольная работа № 2 по теме:</b> Государственная система обеспечения безопасности населения	1	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Подготовить сообщение на тему: Мероприятия по защите населения.	<b>1</b>	
<b>Тема 3. Основы обороны государства</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	20	История создания Вооруженных Сил России. Вооруженные Силы Российской Федерации. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск.	1	2
	21-22	Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура. Военно-Воздушные Силы: история создания, предназначение, структура.	1	2
	23-24	Военно-Морской Флот, история создания, предназначение, структура. Ракетные войска стратегического назначения: история создания, предназначение, структура.	2	2
	25-26	Космические войска: история создания, предназначение, структура. Воздушно-десантные войска: история создания, предназначение, структура.	2	2
	27-28	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.	2	2
	29	<b>Контрольная работа № 3 по теме:</b> Основы обороны государства	1	2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Подготовить доклад об одном из родов войск.	<b>1</b>	

<b>Тема 4. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>10</b>
	30	Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка.	1
	31-32	<b>Практическая работа № 4.</b> Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек и злоупотребления наркотическими веществами.	2
	33-34	Ранние половые связи и их последствия для здоровья. Инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика. Здоровый образ жизни – необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья.	2
	35-36	<b>Практическая работа № 5.</b> 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.	2
	37-38	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». <b>Практическая работа № 6.</b> Беременность и гигиена беременности. Уход за младенцем.	1 1
	39	<b>Дифференцированный зачет</b>	1
	<b>Всего:</b>		<b>39</b>

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета «Безопасности жизнедеятельности и охраны труда», место для стрельбы, открытый стадион широкого профиля

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- стенд «На службе отечеству».
- стенд «Воинская обязанность граждан»
- стенд «Награды России»
- стенд «Новейшие средства защиты органов дыхания».
- стенд «Уголок гражданской обороны».
- стенд «Умей действовать при пожаре».
- стенд «Осторожно - терроризм!».
- стенд «Наша гражданская оборона».
- стенд «Правила постановки на воинский учет»
- стенд с плакатами «Гражданская оборона»
- Плакаты «Основы военной службы»
- противогазы ГП – 5и ГП-7.
- респираторы «Лепесток», «Кама», РУ - 60М
- костюмы химической защиты Л-1.

Технические средства обучения:

- проектор,
- компьютер,
- экран.

### 4.2. Информационное обеспечение обучения

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

#### **Основные источники:**

1. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 10 кл. Под ред. Воробьева Ю.Л. – М., 2005.
2. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 11 кл. Под ред. Воробьева Ю.Л. – М., 2005.
3. Топоров И.К. Основы безопасности жизнедеятельности. Методические рекомендации. 10—11 кл. – М., 2005.
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. 100 вопросов — 100 ответов о прохождении военной службы солдатами и сержантами по призыву и по контракту: Сборник. – М., 2006.
6. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: учеб. для учащихся 10 кл. общеобразоват. учреждений. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, В.А.Васнев; под ред. А.Т.Смирнова. — 8-е изд., перераб. – М., 2007.

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.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**5.1 Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися самостоятельных работ.

**Итоговая аттестация** освоения обучающимися дисциплины «Основы правоведения» не предусмотрена.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен</i></p> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- безопасное поведение человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;</li> <li>- о здоровье и здоровом образе жизни;</li> <li>- о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций;</li> <li>- об обязанностях граждан по защите государства;</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья;</li> <li>- действовать в чрезвычайных ситуациях; - использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;</li> <li>- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.</li> </ul>	<p><i>Оценка за:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устный опрос;</li> <li>- активность на занятиях (экспертное суждение, дополнения к ответам сокурсников и т.п.);</li> <li>- решение ситуационных задач;</li> <li>- анализ ситуаций</li> <li>- выполнение практических заданий и тренингов;</li> <li>- качество выполнения самостоятельной работы;</li> <li>- освоенные умения в ходе выполнения практических работ;</li> <li>- Итоговая контрольная работа с использованием контрольных материалов в виде набора тестовых заданий</li> </ul>