

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГУБЕРНСКИЙ КОЛЛЕДЖ Г. СЫЗРАНИ»

УТВЕРЖДЕНО

Приказ ГБПОУ «ГК г. Сызрани»
от «31» марта 2026 г. № 78-о

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОП.05 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

общепрофессиональный учебный цикл

адаптированной образовательной программы профессиональной подготовки
по профессии

16909 Портной
для обучающихся с ОВЗ

Сызрань 2026 г.

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ*

Предметно-цикловой комиссии

**Общеобразовательный, общий гуманитарный и социально-экономический,
математический и общий естественнонаучный циклы**

Председатель Е.В. Косова

Протокол № 8 от 27.03.2026

Составитель: Л.А.Папунина, методист ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Внутренняя экспертиза (техническая и содержательная): Л.А. Папунина, методист технологического профиля ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Адаптированная рабочая программа по профессии рабочего 16909 Портной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с задержкой психического развития, не имеющих основного общего или среднего общего образования (далее - обучающиеся с ОВЗ) разработана на основе профессионального стандарта по профессии «Специалист по ремонту и индивидуальному пошиву швейных, трикотажных, меховых, кожаных изделий, головных уборов, изделий текстильной галантереи», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21 декабря 2015 г. № 1051н. и Методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ, утвержденные Минобрнауки России от 20.04.2015 № 06-830вн.

СОДЕРЖАНИЕ

Название разделов	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	7
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	13
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	15
5. Лист изменений и дополнений, внесённых в рабочую программу	17
Приложение 1.	19

1. ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Безопасность жизнедеятельности

1.1. Область применения программы

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины (далее – УД) является частью адаптированной образовательной программы профессиональной подготовки по профессии рабочего (АОП ПП) ГБПОУ «ГК г. Сызрани» по профессии 16909 Портной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее – обучающиеся с ОВЗ) с задержкой психического развития, не имеющих основного общего или среднего общего образования.

Рабочая программа составляется для очной формы обучения.

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины разработана с учетом требований к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц ОВЗ в профессиональном образовательном учреждении, в том числе оснащенности образовательного процесса и в соответствии с потребностями инвалидов и лиц ОВЗ с учетом нозологии и возможности их психо-физического развития.

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общепрофессиональный учебный цикл адаптированной образовательной программы.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся с ОВЗ должен:

уметь:

- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, терроризма;
- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;
- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; применять первичные средства пожаротушения;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - ведения здорового образа жизни;
 - оказания первой медицинской помощи;
 - обращения за помощью в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи;
- 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).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся ОВЗ должен знать:

- 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 природного и техногенного характера;
- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;
- способы защиты населения от оружия массового поражения; меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;
- организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;
- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим;
- правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств).

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Всего обязательной учебной нагрузки - 72 часа в том числе:

- учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем 60 часов;
- самостоятельная работа обучающихся – 12 часов.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объём часов
Объем обязательной учебной нагрузки (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	60
в том числе:	
теоретическая часть (всего)	24
лабораторные занятия	Не предусмотрено
практические занятия	36
Самостоятельная работа студента (всего)	12
<i>Промежуточная аттестация</i>	Зачет

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины:
Безопасность жизнедеятельности**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов
1	2	3
Раздел 1. Сохранение здоровья и обеспечение личной безопасности.		
Тема 1.1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	Содержание учебного материала Введение Основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности. Здоровье и здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни как основа личного здоровья и безопасной жизнедеятельности. Факторы, влияющие на укрепление здоровья. Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой. Биоритмы и рациональное питание. Факторы, разрушающие здоровье. 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. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании. Правила и безопасность дорожного движения. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Здоровье родителей и здоровье будущего ребёнка. Беременность и её гигиена. Правила личной гигиены.	6
	Практические занятия 1. Составление правильного режима жизнедеятельности для обеспечения высокой работоспособности. 2. Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения	4
	Самостоятельная работа: Подготовить доклад «Составляющие здорового образа жизни». Заполнить таблицу «Факторы, разрушающие здоровье». Составить проектное исследование «Влияние вредных привычек на организм человека».	4

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов
Раздел 2. Государственная система безопасности обеспечения населения		
Тема 2.1. Государственная система обеспечения безопасности населения.	Содержание учебного материала Основные понятия ЧС и их классификация. Чрезвычайные ситуации природного (метеорологические, геологические, гидрологические) характера. Чрезвычайные ситуации техногенного (аварии на транспорте и объектах экономики, радиационное и химическое загрязнение местности) характера. ЧС социального происхождения. Пожарная безопасность. Чрезвычайные ситуации социального (терроризм, вооруженные конфликты) характера. Терроризм. Единая государственная система защиты населения и территорий в ЧС (РСЧС). Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения Права и обязанности граждан России в условиях ЧС. МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Полиция в Российской Федерации – система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств.	5
	Практические занятия 3. Правила безопасного поведения в условиях ЧС природного характера 4. Правила безопасного поведения в условиях ЧС техногенного характера 5. Отработка навыков поведения при пожаре. Изучение средств пожаротушения. 6. Изучение первичных средств пожаротушения. 7. Чрезвычайные ситуации биологического характера. Правила безопасного поведения в условиях ЧС биологического характера 8. Правила безопасного поведения человека при угрозе террористического акта и захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.	12

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов
	9. Отработка действий при угрозе террористического акта и захвате в заложники 10. Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях. Проектирование различных ситуаций криминогенного характера и поведения в этих ситуациях.	
	Самостоятельная работа: Заполнить таблицу «Виды и типы чрезвычайных ситуаций». Подготовить плакат «Терроризм» Подготовить доклад «Обязанности граждан РФ в условиях ЧС.	3
Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность		
Тема 3.1. Основы обороны государства и воинская обязанность	Содержание учебного материала Защита Отечества- долг и обязанность граждан России. Основы законодательства Российской Федерации об обороне государства и воинской обязанности граждан. Основные понятия о воинской обязанности. Вооруженные силы Российской Федерации- основа обороны государства. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации. Рода Вооруженных Сил Российской Федерации Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности. Реформа Вооруженных Сил. Первоначальная постановка граждан на воинский учёт Обязательная подготовка граждан к военной службе. Боевые традиции, ритуалы ВС РФ и символы воинской чести.	6
	Практические занятия 11. Военная символика Российской Федерации, традиции и ритуалы Вооруженных сил Российской Федерации	2
Тема 3.2. Чрезвычайные ситуации военного времени	Содержание учебного материала Гражданская оборона и её задачи. Организационная структура ГО. Основные понятия о средствах поражения. Ядерное оружие и его поражающие факторы. Химическое оружие и его характеристика. Физиологическое воздействие БТХВ на человека. Биологическое оружие и его характеристика.	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов
	Обычные средства поражения. Средства коллективной защиты. Убежища. Средства коллективной защиты. ПРУ и щели. Средства индивидуальной защиты населения. Средства индивидуальной защиты органов дыхания. Средства индивидуальной защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах ЧС.	
	Практические занятия 12. Способы защиты населения при радиоактивном заражении 13. Действия населения при химическом заражении 14. Действия населения в очаге биологического поражения	3
	Самостоятельная работа: Заполнить таблицу «Средства поражения». Заполнить таблицу «Средства защиты». Оформить презентацию «Индивидуальные средства защиты».	3
Тема 3.3. Основы медицинских знаний.	Содержание учебного материала Общие правила оказания первой медицинской помощи. Первая помощь пострадавшему от электротравмы. Первая помощь при ожогах, при воздействии высоких и низких температурах. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, при отравлениях и отсутствии сознания. Инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Инфекции, передаваемые половым путем.	4
	Практические занятия 15. Изучение правил и освоение способов наложения повязок 16. Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при переломах 17. Изучение и освоение основных способов оказания первой помощи при кровотечениях 18. Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания 19. Изучение и освоение основных способов оказания первой помощи при	15

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов
	тепловых и солнечных ударах. 20. Первая медицинская помощь при поражениях электрическим током, навыки проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.	
	Самостоятельная работа: Оформить общие правила оказания первой медицинской помощи. Заполнить таблицу «Виды травм»	2
ИТОГО		72

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Реализация учебной дисциплины требует наличие учебного кабинета гуманитарных или социально-экономических дисциплин.

Оборудование учебного кабинета: доска классная, стул преподавателя, стол преподавателя, столы для студентов, стулья для студентов, компьютер, проектор.

Технические средства обучения:

- электронные образовательные ресурсы (образовательные мультимедия, учебники, информационные справочные и поисковые системы).

1.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий.

Нормативные правовые акты

1. Конституция Российской Федерации (действующая редакция).
2. Федеральный закон от 28.03.1998 N 53-ФЗ (ред. от 25.11.2013) "О воинской обязанности и военной службе»
3. Федеральный закон «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—2011.
4. Федеральный закон от 27.05.1998 N 76-ФЗ (ред. от 28.12.2013) "О статусе военнослужащих"
5. Федеральный закон от 06.03.2006 N 35-ФЗ (ред. от 02.11.2013) "О противодействии терроризму"
6. Семейный кодекс Российской Федерации (действующая редакция).

Учебная литература:

Основные источники:

1. Арустамов Э.А., Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Безопасность жизнедеятельности. М.: ИЦ «Академия», 2012.
2. Бондин В.И., Семехин Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности. -М.
3. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности. М.: ИЦ «Академия», 2013

4. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности. Практикум. М.: ИЦ «Академия», 2013.
5. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. 10-11 кл. - М., 2013.
6. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности. М.: ИЦ «Академия», 2013.

Дополнительные источники:

1. Армия государства Российского и защита Отечества / Под ред. В.В.Смирнова. – М., 2014.
2. Васнев В.А. Основы подготовки к военной службе: Кн. для учителя / В.А.Васнев, С.А.Чиненный. — М., 2014.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.mchs.gov.ru/> главный сайт МЧС
2. <http://www.spas-extreme.ru/> спас - экстрим
3. <http://nak.fsb.ru/nac/main.htm>
4. Образовательный портал: www.edu.sety.ru
5. Сайт Минобороны РФ: www.mil.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ АДАПТИРОВАННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, устного опроса, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий с учетом особенностей психофизического развития обучающегося инвалида или лица с ОВЗ.

Организация контроля и оценка результатов освоения дисциплины предусматривает:

- организацию и проведение контроля во фронтальной или индивидуальной форме (по запросу семьи и/или желанию обучающихся);
- организацию особого временного режима выполнения заданий (время может увеличиваться в 1,5 раза по сравнению с принятой нормой) либо определение критериев оценки результатов освоения дисциплины с учетом особенностей психофизического развития обучающегося инвалида или лица с ОВЗ;
- оказание необходимой помощи со стороны преподавателя (на этапах принятия, выполнения учебного задания и контроля результативности), дозируемой исходя из индивидуальных особенностей здоровья каждого обучающегося и направленной на создание и поддержание эмоционального комфортного климата, а также содействие в точном понимании ими словесных инструкций;
- предоставление заданий, включая текст для письменного изложения, и инструкций по их выполнению в письменной форме и обеспечение возможности неоднократного (не менее 3 раз) чтения текста для изложения, контрольных заданий и инструкций;
- использование индивидуального материала, разработанного с учетом индивидуальных особенностей обучающегося (облегченного по сравнению с контрольно-измерительными материалами, сформированными для обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля оценки результатов обучения
Уметь: - владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного и социального характера, терроризма; - предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту; - использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; применять первичные средства пожаротушения;	Устный опрос; Письменный опрос (тестирование, работа по карточкам, разбор ситуаций, вопросы для самоконтроля, письменные ответы на вопросы, выполнение практических работ, и др.); Оценка за индивидуальные

-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - ведения здорового образа жизни; - оказания первой медицинской помощи; - обращения за помощью в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи; -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).	творческие задания, рефераты, сообщения Оценка за итоговое тестирование
Знать: - 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 природного и техногенного характера; - состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации; - способы защиты населения от оружия массового поражения; меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах; - организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке; - порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим; - правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств).	Оценка за выполнение практических заданий Выполнение письменных индивидуальных заданий Оценка за индивидуальные творческие задания, рефераты, сообщения Оценка за итоговое тестирование

5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

[illegible]

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И
ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемые знания и умения
1. 1	Чрезвычайные ситуации социального (терроризм, вооруженные конфликты) характера.	1	Урок-семинар	- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
2. 2	Рода Вооруженных Сил Российской Федерации	1	Урок – работа в малых группах	- знать состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;
3. 3	Ядерное оружие и его поражающие факторы. Химическое оружие и его характеристика. Физиологическое воздействие БТХВ на человека. Биологическое оружие и его характеристика.	1	Урок с просмотром видеофрагмента	- знать потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;
4. 4	Инфекционные болезни, их классификация и профилактика.	1	Круглый стол	-уметь ведение здорового образа жизни;
5. 5	Практическое занятие № 9. Отработка действий при угрозе террористического акта и захвате в заложники		Урок-деловая игра, разыгрывание деловой ситуации	-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни