

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

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.05 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

обще профессиональный учебный цикл

адаптированной образовательной программы профессиональной подготовки  
по профессии

16909 Портной  
для обучающихся с ОВЗ

Сызрань, 2021 г.

## **РАССМОТРЕНА**

Предметной (цикловой) комиссией  
общеобразовательного цикла  
от «26» мая 2021 г. протокол № 10

**Составитель:** А.В. Фомина, преподаватель общепрофессиональных дисциплин ГБПОУ  
«ГК г. Сызрани»

**Внутренняя экспертиза (техническая и содержательная):** А.В. Фомина, 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

<b>Название разделов</b>	<b>стр.</b>
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	7
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	14
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	16
5. Лист изменений и дополнений, внесённых в рабочую программу	18
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

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объём часов</b>
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**

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)</b>	<b>Объем часов</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 1. Сохранение здоровья и обеспечение личной безопасности.</b>		
<p>Тема 1.1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  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.</p>	6
	<p><b>Практические занятия</b>  1. Составление правильного режима жизнедеятельности для обеспечения высокой работоспособности.</p>	4

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов
	2. Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Подготовить доклад «Составляющие здорового образа жизни». Заполнить таблицу «Факторы, разрушающие здоровье». Составить проектное исследование «Влияние вредных привычек на организм человека».	4
<b>Раздел 2. Государственная система безопасности обеспечения населения</b>		
Тема 2.1. Государственная система обеспечения безопасности населения.	<b>Содержание учебного материала</b> 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	5

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов
	<p>от чрезвычайных ситуаций. Полиция в Российской Федерации – система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Правила безопасного поведения в условиях ЧС природного характера</li> <li>4. Правила безопасного поведения в условиях ЧС техногенного характера</li> <li>5. Отработка навыков поведения при пожаре. Изучение средств пожаротушения.</li> <li>6. Изучение первичных средств пожаротушения.</li> <li>7. Чрезвычайные ситуации биологического характера. Правила безопасного поведения в условиях ЧС биологического характера</li> <li>8. Правила безопасного поведения человека при угрозе террористического акта и захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.</li> <li>9. Отработка действий при угрозе террористического акта и захвате в заложники</li> <li>10. Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях. Проектирование различных ситуаций криминогенного характера и поведения в этих ситуациях.</li> </ol>	12
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Заполнить таблицу «Виды и типы чрезвычайных ситуаций». Подготовить</p>	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов
	плакат «Терроризм» Подготовить доклад «Обязанности граждан РФ в условиях ЧС.	
<b>Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность</b>		
Тема 3.1. Основы обороны государства и воинская обязанность	<p><b>Содержание учебного материала</b>  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.</p>	6
	<p><b>Практические занятия</b>  11. Военная символика Российской Федерации, традиции и ритуалы Вооруженных сил Российской Федерации</p>	2
Тема 3.2. Чрезвычайные ситуации военного времени	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Гражданская оборона и её задачи. Организационная структура ГО.  Основные понятия о средствах поражения.  Ядерное оружие и его поражающие факторы.  Химическое оружие и его характеристика.</p>	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов
	<p>Физиологическое воздействие БТХВ на человека.  Биологическое оружие и его характеристика.  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.</p>	
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>12. Способы защиты населения при радиоактивном заражении  13. Действия населения при химическом заражении  14. Действия населения в очаге биологического поражения</p>	3
	<p><b>Самостоятельная работа:</b>  Заполнить таблицу «Средства поражения». Заполнить таблицу «Средства защиты». Оформить презентацию «Индивидуальные средства защиты».</p>	3
<p>Тема 3.3.  Основы медицинских знаний.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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.</p>	4

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов
	<p>Инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Инфекции, передаваемые половым путем.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>15. Изучение правил и освоение способов наложения повязок</p> <p>16. Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при переломах</p> <p>17. Изучение и освоение основных способов оказания первой помощи при кровотечениях</p> <p>18. Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания</p> <p>19. Изучение и освоение основных способов оказания первой помощи при тепловых и солнечных ударах.</p> <p>20. Первая медицинская помощь при поражениях электрическим током, навыки проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.</p>	15
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Оформить общие правила оказания первой медицинской помощи. Заполнить таблицу «Виды травм»</p>	2
<b>ИТОГО</b>		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](http://www.edu.sety.ru)
5. Сайт Минобороны РФ: [www.mil.ru](http://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
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного и социального характера, терроризма;</li> <li>- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;</li> <li>- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; применять первичные средства пожаротушения;</li> <li>- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведения здорового образа жизни;</li> <li>- оказания первой медицинской помощи;</li> <li>- обращения за помощью в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи;</li> <li>- 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).</li> </ul> </li> </ul>	<p>Устный опрос;</p> <p>Письменный опрос (тестирование, работа по карточкам, разбор ситуаций, вопросы для самоконтроля, письменные ответы на вопросы, выполнение практических работ, и др.);</p> <p>Оценка за индивидуальные творческие задания, рефераты, сообщения</p> <p>Оценка за итоговое тестирование</p>
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;</li> <li>- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;</li> <li>- основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;</li> <li>- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;</li> <li>- способы защиты населения от оружия массового поражения; меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;</li> <li>- организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;</li> <li>- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим;</li> <li>- правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств).</li> </ul>	<p>Оценка за выполнение практических заданий</p> <p>Выполнение письменных индивидуальных заданий</p> <p>Оценка за индивидуальные творческие задания, рефераты, сообщения</p> <p>Оценка за итоговое тестирование</p>



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

<b>№ п/п</b>	<b>Тема учебного занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Активные и интерактивные формы и методы обучения</b>	<b>Формируемые знания и умения</b>
1	Чрезвычайные ситуации социального (терроризм, вооруженные конфликты) характера.	1	Урок-семинар	- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
2	Рода Вооруженных Сил Российской Федерации	1	Урок – работа в малых группах	- знать состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;
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 видефрагмента	- знать потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;
4	Инфекционные болезни, их классификация и профилактика.	1	Круглый стол	-уметь ведение здорового образа жизни;
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