



Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Беловский многопрофильный техникум»

Рассмотрено:

Заседание ЦМК

Протокол № _____

И.С. Тимофеева

« ____ » _____ 20 ____ г.

Утверждаю:

Зам. директора по УР

ГПОУ БМТ

А.Р. Анохина

« ____ » _____ 20 ____ г.

Рабочая программа учебной дисциплины
ОДБ. 04 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
адаптированной программы профессионального обучения
профессии 01.96.01 Швея
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на базе
выпускников специальных (коррекционных) общеобразовательных
школ VIII вида

Белово
2019

Рабочая программа учебной дисциплины ОДБ.07 Основы безопасности жизнедеятельности разработана с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии, с учетом требований профессионального стандарта «Швея» (утв. Приказом Минтруда России от 10.03.2015 № 148н), Федерального базисного плана для профессиональной подготовки, примерной программы учебной дисциплины и методических рекомендации утв. Минобрнауки России от 20.04.2015 г. № 06-830 «По разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования» с учетом их психофизических особенностей и является частью адаптированной основной программы профессионального обучения по программам профессиональной подготовки обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по профессии 01.96.01 Швея на базе выпускников специальных (коррекционных) школ VIII вида сроком обучения 1 год 10 месяцев.

Программу разработала: Бисярина Елена Николаевна, преподаватель основ безопасности жизнедеятельности

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. ЛИТЕРАТУРА	10
5. ПЕРЕЧЕНЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ	11
6. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ	11
7. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	11

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Безопасность жизнедеятельности

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по профессии 01.96.01 Швея (из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья), в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статья 79, п.8. Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с примерной программой Основы безопасности жизнедеятельности для общего образования в образовательных учреждениях среднего профессионального образования, ФГАУ «ФИРО» Минобрнауки России, 2008г. и адаптирована для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, учитывает особенности обучающихся с нарушением интеллекта (умственно отсталых).

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общеобразовательный цикл, адаптационная дисциплина.

В процессе изучения данной дисциплины формируются следующие общие компетенции и профессиональные компетенции

ОК1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен уметь:**

У1. Самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность в сфере безопасной жизнедеятельности;

У2. Осуществлять выбор способа представления информации в соответствии с учебными задачами;

У3. Использовать приобретенные знания и умения в учебной и будущей профессиональной деятельности для эффективной организации индивидуального информационного пространства;

У4. Отстаивать свою гражданскую позицию, осознанно осуществлять выбор пути продолжения образования или будущей профессии.

должен знать:

З1. Основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения, вероятности их реализации.

З2. Потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания.

З3. Основы медицинских знаний.

З4. Правовые аспекты взаимоотношения полов. Основы семейного права в РФ.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 40 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 32 часа из них практических занятий 8 часов; внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся 8 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>40</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>32</i>
в том числе:	
Лабораторно - практические занятия	<i>8</i>
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося	<i>8</i>
Итоговая аттестация в форме: накопительной системы оценивания	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОДБ. 04 Основы безопасности жизнедеятельности

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья	Содержание учебного материала		6	
	1.	Здоровье и здоровый образ жизни. Факторы, способствующие укреплению здоровья. Правила и безопасность дорожного движения, как аспект сохранения здоровья.		2
	2.	Двигательная активность и закаливание организма.		
	3.	Алкоголь и его влияние на здоровье. Курение и его влияние на состояние здоровья. Наркомания и токсикомания, понятия и определения. Профилактика.		
	Практические работы		2	
	– Анализ воздействия факторов (курение, алкоголь, наркомания), определяющих состояние здоровья человека. ПРН [№] 1			
	Самостоятельные работы		2	
	Подготовить письменное сообщение: «Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика»			
Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения	Содержание учебного материала		6	
	1.	РСЧС - история, предназначение, задачи. ГО основные понятия и определения, задачи. Характеристика наиболее вероятных ЧС в данной местности.		2
	2.	Современные средства поражения и их поражающие факторы. Оповещение и информирование населения об опасностях. Виды защитных сооружений. Правила поведения		
	3.	Аварийно-спасательные и другие неотложные работы. Меры безопасности населения, оказавшиеся на территории военных действий		
	Практические работы		2	
	– Анализ деятельности Государственных служб по охране здоровья и безопасности граждан. ПРН [№] 2.			
	Самостоятельные работы		2	
	Подготовить письменное сообщение: «РСЧС-история»			
Раздел 3. Основы медицинских знаний и семейного права в РФ.	Содержание учебного материала		12	
	1.	Репродуктивное здоровье женщины и факторы, влияющие на него. Основные условия сохранения репродуктивного здоровья.		2
	2.	Ранние половые связи, их последствия для здоровья. Инфекции, передаваемые половым путём, и их профилактика.		

	3.	Правовые аспекты взаимоотношения полов. Брак и семья. Функции семьи. Культура брачных отношений: здоровье родителей и здоровье ребёнка.		
	4.	Основы семейного права в РФ. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребёнка».		
	5.	Беременность и гигиена беременности. Уход за младенцем.		
	6.	Основы медицинских знаний. Итоговое занятие.		
	Практические занятия		4	
	– Анализ факторов сохранения репродуктивного здоровья, как составляющей части здоровья человека и общества. ПРН№ 3. – Анализ проблем здоровья человека, на основе характеристики инфекций, передающихся половым путем и их профилактики. ПРН№ 4.			
	Самостоятельные работы		4	
	Подготовить сообщение по теме: «Ранние половые связи, их последствия для здоровья. Инфекции, передаваемые половым путём, и их профилактика».			
	Проработка конспекта по теме: «Беременность и гигиена беременности. Уход за младенцем».			
Всего:		40		

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья

Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.

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

Правила и безопасность дорожного движения, как аспект сохранения здоровья. Правила и безопасность дорожного движения. Дорожные знаки. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения. Активные меры обеспечения безопасности движения. Пассивные меры обеспечения безопасности движения.

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.

Практические занятия:

Анализ воздействия факторов (курение, алкоголь, наркомания), определяющих состояние здоровья человека.

Демонстрации: Документальные фильмы Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика.

Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения

Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.).

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые для защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

Гражданская оборона как составная часть обороноспособности страны. Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций.

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. Эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций.

Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Инженерная защита, виды защитных сооружений. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. 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 их пребывания в зонах заражения.

Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций. 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. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, ее предназначение.

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

Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Полиция Российской Федерации — система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств. Служба скорой медицинской помощи. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор России). Другие государственные службы в области безопасности. Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.

Практические занятия:

«Анализ деятельности Государственной службы по охране здоровья и безопасности граждан.

Демонстрации: Видео «Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера». Видео «Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), история ее создания, предназначение, структура, задачи».

Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Социальная роль женщины в современном обществе. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, влияющие на него. Здоровый образ жизни — необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья.

Ранние половые связи, и их последствия для здоровья. Инфекции, передаваемые половым путём, их профилактика. Оценивание проблем здоровья человека, на основе характеристики инфекций, передающихся половым путем и их профилактики.

Правовые основы 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. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка. Значение для здоровья женщины двигательной активности, психологической уравновешенности и соблюдения правил личной гигиены. Социальная роль женщины в современном обществе, её здоровье, как составляющая часть здоровья общества.

Практические занятия

Анализ факторов сохранения репродуктивного здоровья, как составляющей части здоровья человека и общества.

Анализ проблем здоровья человека, на основе характеристики инфекций, передающихся половым путем и их профилактики.

Демонстрации: Видео «Репродуктивное здоровье». Видео «Инфекции, передаваемые половым путём, их профилактика».

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии учебный кабинет.

Оборудование кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплекты иллюстраций и текстового раздаточного материала;
- плакаты, учебные пособия;
- методические рекомендации по выполнению практических работ.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедиа проектор.
- набор видеороликов, презентаций, иллюстративного материала

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Безопасность жизнедеятельности [Текст]: учеб. для студ. учреждений сред. проф. образования / Е.Л.Побежимова, Н.В.Косолапова, Н.А.Прокопенко. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 288 с.
2. Безопасность жизнедеятельности [Текст]: учеб. для студ. учреждений сред. проф. образования / Э.А.Арустамов, Н.В.Косолапова, Н.А.Прокопенко, Г.В. Гуськов. – 17-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.
3. Безопасность жизнедеятельности [Текст]: учеб. для студ. учреждений сред. проф. образования / Е.Л.Побежимова, Н.В.Косолапова, Н.А.Прокопенко. – 8-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 288 с.

Дополнительная литература:

1. Латчук, В. Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-й класс. Базовый уровень [Текст] : учебник / В. Н. Латчук, В. В. Марков, С. П. Миронов, С. Н. Вангоровский. – 3-е изд., пересмотр. – Москва : Дрофа, 2015. – 256 с.
2. Латчук, В. Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 11-й класс. Базовый уровень [Текст] : учебник / В. Н. Латчук, В. В. Марков, С. П. Миронов. – 2-е изд., пересмотр. – Москва : Дрофа, 2015. – 240 с.
3. Микрюков, В. Ю. Безопасность жизнедеятельности [Текст] : учебник для студентов сред. проф. образования / В. Ю. Микрюков. – 8-е изд., стер. – Москва : ИЦ «Академия», 2016. – 288 с. Микрюков, В. Ю. Основы военной службы [Текст] : учебник для учащихся старших классов сред. образов. учреждений и студентов сред. спец. учеб. заведений, а также преподавателей этого курса / В. Ю. Микрюков. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2015. – 384 с.

Интернет-ресурсы:

1. Единая коллекция Цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.
2. Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://window.edu.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.
3. ОБЖ: Безопасность через обучение [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.obzh.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.
4. Основы безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<http://0bj.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.

5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fcior.edu.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.

ПЕРЕЧЕНЬ ВНЕУАДИТОРНЫХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ

- ВСР № 1. Подготовить письменное сообщение: «Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика». 2 ч.
- ВСР № 2. Подготовить письменное сообщение: «РСЧС-история». 2 ч.
- ВСР № 3. Подготовить сообщение по теме: «Ранние половые связи, их последствия для здоровья. Инфекции, передаваемые половым путём, и их профилактика». 2 ч.
- ВСР № 4. Проработка конспекта по теме: «Беременность и гигиена беременности. Уход за младенцем». 2 ч.

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

- Практическая работа № 1.** Анализ воздействия факторов (курение, алкоголь, наркомания), определяющих состояние здоровья человека.
- Практическая работа № 2.** Анализ деятельности Государственных служб по охране здоровья и безопасности граждан.
- Практическая работа № 3.** Анализ факторов сохранения репродуктивного здоровья, как составляющей части здоровья человека и общества.
- Практическая работа № 4.** Анализ проблем здоровья человека, на основе характеристики инфекций, передающихся половым путем и их профилактики.

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Формируемые знания и умения	Коды формируемых общих компетенций	Формы и методы контроля
уметь		
У1. Использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения.	ОК3; ОК6	- анализ и оценка устных и письменных ответов; выполнения заданий на наблюдение, и оценка выполнения заданий на практических занятиях.
У2. Применять первичные средства пожаротушения.	ОК3; ОК4	- анализ и оценка устных и письменных ответов; выполнения заданий на наблюдение, и оценка выполнения заданий на практических занятиях.
У3. Оказывать первичную помощь пострадавшим.	ОК1; ОК3; ОК6	- анализ и оценка устных и письменных ответов; выполнения заданий на наблюдение, и оценка выполнения заданий на практических занятиях.

знать		
3.1. Основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации.	ОК6	- анализ и оценка устных и письменных ответов; выполнения заданий на наблюдение, и оценка выполнения заданий на практических занятиях.
3.2. Потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания.	ОК3; ОК6	- анализ и оценка устных и письменных ответов; выполнения заданий на наблюдение, и оценка выполнения заданий на практических занятиях.
3.3. Способы защиты населения от оружия массового поражения.	ОК1; ОК6	- анализ и оценка устных и письменных ответов; выполнения заданий на наблюдение, и оценка выполнения заданий на практических занятиях.
3.4. Порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.	ОК1; ОК2; ОК3; ОК6	- анализ и оценка устных и письменных ответов; выполнения заданий на наблюдение, и оценка выполнения заданий на практических занятиях.

Составители:

ГПОУ БМТ
Место работы

преподаватель
занимаемая должность

Бисярина Е.Н.
инициалы, фамилия