

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Основы безопасности жизнедеятельности»
профессионального обучения лиц с ОВЗ
по профессии 16675 Повар

р.п. Чунский
2022 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для профессиональной подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья без получения среднего общего образования сроком обучения 1 год 10 мес, с учетом их психофизических особенностей по профессии Повар.

Цель изучения курса - подготовка рабочих, обладающих знаниями основных составляющих здорового образа жизни и его влияния на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивного здоровья и факторов, влияющих на него, основами современной технологии в объеме необходимом не только для глубокого овладения профессией, но и способного выдержать конкуренцию на рынке труда.

Программа предусматривает изучение потенциальной опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерных для региона проживания

При изучении тем, обучающиеся должны усвоить правила эксплуатации оборудования и технику безопасности, уметь оказывать первую доврачебную помощь. Очень важно, чтобы при изучении и усвоении учебного материала обучающиеся вышли на уровень прочного и осознанного усвоения теоретического материала, имели практические навыки эксплуатации оборудования. По окончании курса происходит закрепление материала в форме дифференцированного зачета.

№	Должен знать	Должен уметь
1	основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности	Использовать приобретенные знания – для ведения здорового образа жизни
2	репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него	Использовать приобретенные знания для оказания первой медицинской помощи
3	потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания	Использовать приобретенные знания для исполнения воинской обязанности
4	Основы обороны государства и воинская обязанность	
5	Основы медицинских знаний и оказание первой помощи	

2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	№ учебного занятия	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, консультации, самостоятельная работа обучающегося	Методические характеристики учебного занятия	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1 Основы здорового образа жизни				7	
Введение	1	Цели и задачи дисциплины. Основные теоретические понятия и положения. Входной срез знаний.		1	1
Тема 1.1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	2	Содержание учебного материала Здоровье и здоровый образ жизни.	Тип занятия: изучение нового материала Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная	1	2
	3	Содержание учебного материала Режим жизнедеятельности, закаливание, здоровое питание	Тип занятия: изучение нового материала Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная	1	
Тема 1.2. Факторы, способствующие укреплению здоровья	4	Содержание учебного материала Вредные привычки. Алкоголь	Тип занятия: изучение нового материала Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная	1	
	5	Содержание учебного материала Наркотики, курение, влияние на состояние здоровья	Тип занятия: изучение нового материала Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная	1	
	6	Практические занятия №1 Составить схему «Основные составляющие ЗОЖ»	Тип урока: урок совершенствования знаний, умений и навыков Методы урока: практический Форма урока: индивидуальная	1	
	7	Содержание учебного материала	Тип занятия: изучение нового материала	1	
		Правовые основы взаимодействия полов	Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная		

Раздел 2 . Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций				15	
Тема 2.1. Потенциальные опасности		Содержание учебного материала	Тип занятия: изучение нового материала	1	2
природного, техногенного и социального характера.	8	Потенциальные опасности природного, техногенного и социального характера, характерные для региона проживания, и опасности и чрезвычайные ситуации, возникающие при ведении военных действий или вследствие этих действий.	Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная	1	2
	9	Практические занятия №2 Модели поведения при ЧС природного и техногенного характера	Тип урока: урок совершенствования знаний, умений и навыков Методы урока: практический Форма урока: индивидуальная	1	2
	10	Практические занятия №3 Модели поведения при чрезвычайных ситуациях, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий,	Тип урока: урок совершенствования знаний, умений и навыков Методы урока: практический Форма урока: индивидуальная	1	
	11	Практические занятия №4 Эвакуация населения в условиях ЧС	Тип урока: урок совершенствования знаний, умений и навыков Методы урока: практический Форма урока: индивидуальная	1	
	12	Практические занятия №5 Инженерная защита. Виды защитных сооружений и правила поведения в них	Тип урока: урок совершенствования знаний, умений и навыков Методы урока: практический Форма урока: индивидуальная	1	
		Содержание учебного материала			
	13	Аварийно- спасательные и другие неотложные работы	Тип занятия: изучение нового материала Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная	1	2

	14	Практические занятия №6 Правила поведения при угрозетеррористического акта и Захвате заложника	Тип урока: урок совершенствования знаний, умений и навыков Методы урока: практический Форма урока: индивидуальная	1	2
	15	Практические занятия №7 «Характеристика ЧС характерных для Иркутской области.	Тип урока: урок совершенствования знаний, умений и навыков Методы урока: практический Форма урока: индивидуальная	1	2
	16	Практические занятия № 8 Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плана учреждения».	Тип урока: урок совершенствования знаний, умений и навыков Методы урока: практический Форма урока: индивидуальная	1	2
Тема 2.2. Предназначение и использование сигнальных цветов, знаков безопасности, сигнальной разметки и плана эвакуации.	17	Содержание учебного материала	Тип занятия: изучение нового материала	1	2
		Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих при ЧС мирного и военного времени	Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная		
Тема 2.3. Средства индивидуальной, коллективной защиты и приборы индивидуального дозиметрического контроля.	18	Содержание учебного материала	Тип занятия: изучение нового материала	1	2
		Средства индивидуальной и коллективной защиты и приборы индивидуального дозиметрического контроля.	Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная		
	19	Практическое занятие № 9. Средства индивидуальной и коллективной защиты	Тип урока: урок совершенствования знаний, умений и навыков Методы урока: практический Форма урока: индивидуальная	1	2
	20	Приборы индивидуального дозиметрического контроля.	Тип урока: урок совершенствования знаний, умений и навыков Методы урока: практический Форма урока: индивидуальная	1	2
	21	Содержание учебного материала	Тип занятия: изучение нового материала	1	2
		Обучение населения защите от ЧС	Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная		
Раздел 2.4. Органы исполнительной	22	Содержание учебного материала	Тип занятия: изучение нового материала	1	2

власти, осуществляющие противодействие экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации;		Органы исполнительной власти, осуществляющие противодействие экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации	Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная		
Тема 2.5. Способы противодействия вовлечению в экстремистскую и террористическую деятельность, распространению и употреблению наркотических средств.	23	Содержание учебного материала Безопасное поведения при установлении уровней террористической опасности и угрозе совершения террористической акции.	Тип занятия: изучение нового материала Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная	1	2
Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность				18	
Тема 3.1. Состояние и тенденции развития современного мира и России.	24	Содержание учебного материала История создания ВС	Тип занятия: изучение нового материала Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная	1	
Тема 3.2. Вооруженные Силы Российской Федерации	25	Содержание учебного материала Функции и основные задачи современных ВС РФ	Тип занятия: изучение нового материала Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная	1	2
Тема 3.3. Основные направления развития и строительства ВС РФ	26	Содержание учебного материала Организация и структура ВС РФ	Тип занятия: изучение нового материала Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная	1	2
Тема 3.4. Элементы начальной военной подготовки	27	Практические занятия № 10 Огневая подготовка: Назначение и боевые свойства автомата	Тип урока: урок совершенствования знаний, умений и навыков	1	2

		Калашникова. Работа частей и механизмов автомата Калашникова при стрельбе.	Методы урока: практический Форма урока: индивидуальная		
	28	Практические занятия № 11 Огневая подготовка: Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова.	Тип урока: урок совершенствования знаний, умений и навыков Методы урока: практический Форма урока: индивидуальная	1	2
Тема 3.5. Огневая подготовка: Приёмы и правила стрельбы из автомата. Разборка и сборка автомата Калашникова.	29		Тип урока: урок совершенствования знаний, умений и навыков	1	2
		Практические занятия № 12 Огневая подготовка: Приёмы и правила стрельбы из автомата.	Методы урока: практический Форма урока: индивидуальная		
	30	Практические занятия №13 Огневая подготовка: Чистка и смазка автомата Калашникова	Тип урока: урок совершенствования знаний, умений и навыков Методы урока: практический Форма урока: индивидуальная	1	2
	31	Содержание учебного материала	Тип занятия: изучение нового материала	1	2
		Основные понятия воинской обязанности	Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная		
Тема 3.6. Строевые приёмы и движение без оружия.	32	Практические занятия № 14 Строевая подготовка: «Строй и управление ими. Строевые приемы и движение без оружия».	Тип урока: урок совершенствования знаний, умений и навыков Методы урока: практический Форма урока: индивидуальная	1	2
	33	Практические занятия № 15 Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении, выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.	Тип урока: урок совершенствования знаний, умений и навыков Методы урока: практический Форма урока: индивидуальная	1	2
	34	Практические занятия № 16 Строй отделения.	Тип урока: урок совершенствования знаний, умений и навыков Методы урока: практический Форма урока: индивидуальная	1	2
	35	Содержание учебного материала	Тип занятия: изучение нового материала	1	2

		Строевые приёмы и движение без оружия	Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная		
Тема 3.7. Выполнение воинского приветствия	36	Содержание учебного материала	Тип занятия: изучение нового материала	1	2
		Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении, выход из строя и возвращение в строй	Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная		
	37	Подход к начальнику и отход от него	Тип занятия: изучение нового материала Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная	1	2
Тема 3.8. Правовые основы военной службы. Воинские должности и звания. первоначальной постановки граждан на воинский учет.	38	Содержание учебного материала	Тип занятия: изучение нового материала	1	2
		Воинская обязанность.	Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная		
	39	Подготовка граждан к военной службе.	Тип занятия: изучение нового материала Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная	1	2
Тема 3.9. Постановка граждан на воинский учет	40	Содержание учебного материала	Тип занятия: изучение нового материала	1	2
		Состав комиссии по первоначальной постановке граждан на воинский учет».	Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная		
Тема 3.10. Увольнение с военной службы	41	Содержание учебного материала	Тип занятия: изучение нового материала	1	1
		Увольнение с военной службы. Запас.	Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная		
	42	Воинские должности и звания.	Тип занятия: изучение нового материала Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная		

		Военная форма одежды и знаки различия военнослужащих ВС РФ.	Тип занятия: изучение нового материала Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная		
Тема 3.11. Срок военной службы	43	Содержание учебного материала Срок военной службы для военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, по контракту и для проходящих альтернативную гражданскую службу.	Тип занятия: изучение нового материала Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная	1	1
Тема 3.12. Военно-профессиональная деятельность	44	Содержание учебного материала Воинская дисциплина и ответственность	Тип занятия: изучение нового материала Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная	1	2
Тема 3.13. Воинские символы, традиции и ритуалы в ВС РФ. Символы воинской чести.	45	Содержание учебного материала Понятия воинской чести, боевые традиции, патриотизм.	Тип занятия: изучение нового материала Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная	1	2
	46	Понятие воинские ритуалы.	Тип занятия: изучение нового материала Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная	1	2
	47	Военная присяга как основа верности военнослужащего своей родине.	Тип занятия: изучение нового материала Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная	1	2
Тема 3.14. Воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.	48	Практические занятия № 17 Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.	Тип урока: урок совершенствования знаний, умений и навыков Методы урока: практический Форма урока: индивидуальная	1	2
	49	Практические занятия № 18	Тип урока: урок совершенствования знаний,	1	2

		Боевое Знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы.	умений и навыков Методы урока: практический Форма урока: индивидуальная		
	50	Практические занятия № 19 Награда за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.	Тип урока: урок совершенствования знаний, умений и навыков Методы урока: практический Форма урока: индивидуальная	1	2
Раздел 4. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи				11	
Тема 4.1. Основы законодательства Российской Федерации в области оказания первой помощи.	51	Содержание учебного материала	Тип занятия: изучение нового материала	1	2
		Права, обязанности и ответственность гражданина при оказании первой помощи.	Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная		
	52	Практические занятия № 20 Правила поведения в случае возникновения эпидемии.	Тип урока: урок совершенствования знаний, умений и навыков Методы урока: практический Форма урока: индивидуальная	1	2
	53	Практические занятия № 21 «Первая помощь при ранениях и травмах (кровотечения, раны)»	Тип урока: урок совершенствования знаний, умений и навыков Методы урока: практический Форма урока: индивидуальная	1	2
	54	Содержание учебного материала	Тип занятия: изучение нового материала	1	2
		Первая помощь при переломах	Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная		
	55	Практические занятия № 22 Первая помощь при ранениях и травмах верхних и нижних конечностей.	Тип урока: урок совершенствования знаний, умений и навыков Методы урока: практический Форма урока: индивидуальная	1	
	56	Содержание учебного материала	Тип занятия: изучение нового материала	1	2
		Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Оказание первой помощи.	Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная		

	57	Первая помощь при ожогах, отморожениях.	Тип занятия: изучение нового материала Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная	1	2
	58	Содержание учебного материала Первая помощь при поражении эл. током	Тип занятия: изучение нового материала Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная	1	
	59	Содержание учебного материала Восстановление проходимости дыхательных путей , искусственное дыхание	Тип занятия: изучение нового материала Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная	1	
	60	Содержание учебного материала Первая помощь при ожогах	Тип занятия: изучение нового материала Методы занятия: объяснительно-иллюстративный, беседа Форма занятия: групповая, фронтальная	1	
Итоговый урок	61-62	Дифференцированный зачет		2	
		Итого:		62	

3. Условия реализации программы Учебной дисциплины

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета безопасности жизнедеятельности.

Оборудование учебного кабинета:

1. Макет – кукла для обучения оказания первой медицинской помощи (искусственное дыхание) Александр 2-0,2 (манекен)
2. Оружие (винтовка пневматическая)
3. Макет автомата
4. Макет фитильного ружья (деревянный)
5. Комплект плакатов по ОБЖ
6. медицинская сумка
7. Плакаты – 100 шт., .
8. Учебные противогазы.
9. комплекты плакатов по действиям населения в чрезвычайных ситуациях;
10. комплект плакатов по основам медицинских знаний; 11. Комплект плакатов по гражданской обороне; комплект видеоматериалов по разделам программы ОБЖ;
12. общевойсковой защитный комплект (ОЗК);
13. противогаз ГП-5;
14. респиратор Р-2;
15. аптечка индивидуальная (АИ-2);
16. бинты марлевые, эластичные;
17. жгуты кровоостанавливающие резиновые; шприц-тубики одноразового пользования (без наполнителя);
18. шинный материал (автомобильный);
19. огнетушитель порошковый (учебный);
20. ММГ автомата Калашникова АК-74М,
21. гранаты,
22. пневматическая винтовка Байкал МР-512.

Технические средства обучения:

Телевизор

компьютер с лицензионным программным обеспечением;
интерактивный комплекс.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Косолапова Н.В. Безопасность жизнедеятельности (7-е изд., стер.) учебник - М.: Академия, 2016г

2. Косолапова Н.В. Безопасность жизнедеятельности: Практикум (5-е изд., стер.) учеб. пособие - М.: Академия, 2016

Интернет-ресурсы:

Электронная библиотечная система - <https://www.book.ru/>

Законодательные и нормативные акты:

1. Федеральные законы Российской Федерации «О гражданской обороне», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О противодействии терроризму», «О внесении изменений и Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» и статью 14 Закона Российской Федерации «Об образовании», «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с сокращением срока военной службы по призыву» // Собрание законодательства Российской Федерации: официальное издание. — М., 1998—2007.

2.3. Контроль и оценка результатов освоения Учебной дисциплины

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
<u>Уметь:</u> Применять комплексы гимнастических упражнений для двигательной активности и физической культуры для здоровья человека	оценка результатов выполнения практической работы
Использовать рецепты полезных завтраков для полезного питания.	оценка результатов выполнения практической работы
Вести здоровый образ жизни.	оценка результатов выполнения практической работы
Применять профилактические мероприятия в борьбе с инфекционными заболеваниями.	Оценка результатов выполнения практической работы
Применять основы медицинских знаний и оказывать первую помощь.	Оценка результатов выполнения практической работы
<u>Знать:</u> Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни	Текущий контроль в форме устного или письменного опроса
Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций	Проверка сообщений в форме устного опроса
Здоровый образ жизни и его составляющие	Устный или письменный опрос на занятии