

Департамент образования и науки Костромской области
областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Костромской торгово-экономический колледж»

АДАптированная рабочая программа учебной дисциплины

ОП.05. Безопасность жизнедеятельности

РАССМОТРЕНО
Методическим советом ОГБПОУ
«КТЭК»
Протокол № 8 от 03.05.2024 г.
Председатель
МС Петропавловская Я.А.

ОДОБРЕНА
цикловой методической комиссией
физической культуры и БЖ
Протокол № 7 от 27.04.2024 г.
Председатель Ефименко М. А.

Автор: Никифорова В.В.

2024 г.
РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом ОГБПОУ «КТЭК»
Протокол № 6 от 08.05.2024 г.
Приказ ОГБПОУ «КТЭК» от 08.05.2024 г.
№ 147 /п

АОП учебной дисциплины разработана на
основе п. 28 ст.2, п. 6 ст.28, п.1, п.2, п.3, п. 4
ст.79 ФЗ «Об образовании в РФ» от
29.12.2012 г. № 273, Приказа Министерства
труда и социальной защиты Российской
Федерации» от 01.12.2015 года № 914н «Об
утверждении профессионального стандарта
«Пекарь».

Зам. директора А.А. Смирнова

Адаптированная образовательная программа учебной дисциплины разработана на основе п. 28 ст.2, п.6 ст.28, п.1, п.2, п.3, п. 4 ст.79 Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273, приказов Минобрнауки РФ от 18.04.2013 г. № 292 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения», от 19.12. 2014 г. № 1599 «Об утверждении ФГОС образования обучающихся с лёгкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями)», Письма Минобрнауки России от 22.04.2015 N 06-443 "О направлении Методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования", утв. Минобрнауки России 20.04.2015 N 06-830вн), Письма Минпросвещения России от 11.02.2019 N 05-108 "О профессиональном обучении лиц с различными формами умственной отсталости" (вместе с "Разъяснениями по вопросам организации профессионального обучения лиц с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)", Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации» от 01.12.2015 года № 914н «Об утверждении профессионального стандарта «Пекарь».

Организация-разработчик:

ОГБПОУ «Костромской торгово–экономический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ АДАптиРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАптиРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ АДАптиРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05. Безопасность жизнедеятельности

1.1. Область применения адаптированной рабочей программы учебной дисциплины

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины является частью программы профессиональной подготовки по профессии 16472 Пекарь.

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины разработана на основании п. 28 ст. 2, п. 6 ст. 28, п. 1, п. 3, п. 4 ст. 79 Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273, Письма Минобрнауки России от 22.04.2015 N 06-443 "О направлении Методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования", утв. Минобрнауки России 20.04.2015 N 06-830вн), Письма Минпросвещения России от 11.02.2019 N 05-108 "О профессиональном обучении лиц с различными формами умственной отсталости" (вместе с "Разъяснениями по вопросам организации профессионального обучения лиц с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)", Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации» от 01.12.2015 года № 914н «Об утверждении профессионального стандарта «Пекарь».

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке, переподготовке рабочих профессии 16472 Пекарь.

1.2 Место адаптированной учебной дисциплины в структуре программы профессионального обучения.

Адаптированная учебная дисциплина ОП.05. Безопасность жизнедеятельности входит в общепрофессиональный учебный цикл.

1.3 Характеристика группы, в которой реализуется адаптированная программа

Адаптированная программа предназначена для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с лёгкой степенью УО и ЗПР.

Данная группа обучающихся характеризуется следующим:

- сниженной работоспособностью вследствие возникающих явлений психомоторной возбудимости;
- низким уровнем познавательной активности и замедленным темпом переработки информации;
- неустойчивостью внимания, нарушением скорости переключения внимания, объем его снижен;
- память ограничена в объёме, преобладает кратковременная над долговременной, механическая над логической;

- наглядно-действенное мышление развито в большей степени, чем наглядно-образное и особенно словесно-логическое;
- имеются лёгкие нарушения речевых функций;
- несформированность произвольного поведения по типу психической неустойчивости, расторможенность влечений, учебной мотивации;
- ограниченные представления об окружающем мире;
- отличаются повышенной впечатлительностью (тревожностью), болезненно реагируют на тон голоса, отмечают малейшее изменения в настроении;
- характерна повышенная утомляемость, быстро становятся вялыми или раздражительными, с трудом сосредотачиваются на задании. При неудачах быстро утрачивают интерес, отказываются от выполнения заданий;
- отмечается повышенная возбудимость, беспокойство, склонность к вспышкам раздражительности, упрямству.

1.4 Цели и задачи адаптированной учебной дисциплины – требования к результатам усвоения учебной дисциплины

Содержание адаптированной дисциплины Безопасность жизнедеятельности направлено на подготовку обучающихся к успешным действиям по обеспечению безопасности личности, общества, государства.

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

- участвовать в мероприятиях по защите работающих и населения от негативных воздействий ЧС;
- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасности различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;
- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;
- применять первичные средства пожаротушения;
- оказывать первую помощь пострадавшим;
- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- основные виды потенциальных опасностей и их последствий в профессиональной деятельности и в быту, принципы снижения вероятности их реализации;
- задачи и основные мероприятия гражданской обороны;
- способы защиты населения от оружия массового поражения;
- меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;
- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим;
- основы военной службы и обороны государства;
- организация воинского учета, порядок призыва граждан на военную

- службу и поступления на неё в добровольном порядке;
- основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения.

По окончании изучения адаптированной дисциплины Безопасность жизнедеятельности обучающиеся могут использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- ведения здорового образа жизни;
- действий в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- пользования бытовыми приборами;
- пользования бытовыми приборами экологического контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
- соблюдения общих правил безопасности дорожного движения;
- соблюдения мер пожарной безопасности дома и на природе;
- соблюдения мер безопасного поведения на водоёмах в любое время года;
- соблюдения мер профилактики инфекционных заболеваний;
- оказания первой медицинской помощи пострадавшим, находящимся в неотложных состояниях;
- вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующих служб экстренной помощи.

1.5 Характерные для АОП формы организации деятельности обучающихся с ОВЗ. Направление работы и методические приемы.

- ориентация в пространстве (физкультминутка, начерти таблицу без линейки, найди ошибку);
- развитие глазомера (начерти таблицу без линейки, крестики и нолики, третий, (четвёртый, пятый) лишний, мозаика, ребусы);
- развитие внимания (проговаривание хором, анаграммы – перестановка букв в слове, работа с терминами), характеристика (описание) объекта, воспроизведение обучающимися информации после её написания на доске и последующего стирания, работа с карточками на которых, написана определённая информация, шифрование терминов (отдельным буквам соответствуют шифры, расшифровка происходит с помощью ключа), всякому слову своё место – расстановка слов в предложении-определении, найди ошибку, кроссворды, чайнворды, третий, (четвёртый, пятый) лишний, соотнести вопрос и ответ, термин и его трактовку, восполни пропуски (коэффициенты, формулы), по рисункам охарактеризуй процесс (области применения), мозаика, найди родственников, лото, ребусы, головоломки, тест, снежный ком, физкультминутка;
- развитие памяти (проговаривание хором, заучивание вслух (в полголоса), бросание мяча (вопрос – ответ), словарный диктант, составление плана, найди ошибку, кроссворды, чайнворды, третий, (четвёртый, пятый) лишний,

соотнести вопрос и ответ, термин и его трактовку (составь пару), загадки, шарады, мегаграммы, криптограммы, допиши предложения, по рисункам охарактеризуй объект или процесс, стихи, синквейки, сказки, найди родственников, лото, тест, физкультминутка;

- развитие мышления (шифрование терминов, название веществ (отдельным буквам соответствуют цифры, расшифровка происходит с помощью ключа, составление плана, найди ошибку, кроссворды, чайнворды, третий, (четвертый, пятый) лишний, шестиклеточный логикон (сравни информацию в верхних и нижних клетках и заполни пустую), соотнеси вопрос и ответ, термин и его трактовку, загадки, допиши предложение, по рисункам охарактеризуй процесс (область применения), мозаика, пирамида, лабиринт, стихи, синквейки, сказки, найди родственников, лото, ребусы, головоломки тест);

- развитие мелкой моторики рук (физкультминутка, бросание мяча (вопрос – ответ), лабораторный практикум, работа с разными материалами, мозаика.

1.6 Рекомендуемое количество часов на освоение адаптированной программы учебной дисциплины

Обязательная аудиторная учебная нагрузка - 62 часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	62
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	62
в том числе:	
практические занятия	12
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.05. Безопасность жизнедеятельности

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени, опасностей в производственной сфере и быту			
Тема 1. Введение в дисциплину. Понятия и классификация чрезвычайных ситуаций мирного времени.	Основные цели и задачи изучения дисциплины. Содержание дисциплины. Значение дисциплины для профессии. Основные определения, понятия дисциплины "биосфера, техносфера, жизнедеятельность, безопасность». Общая характеристика чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, источники их возникновения. Классификация чрезвычайных ситуаций по масштабам их распространения и тяжести последствий.	2	1
Тема 2. Понятие и характеристика чрезвычайных ситуаций природного характера.	Общая характеристика чрезвычайных ситуаций природного характера. Классификацию по группам: (геологические, гидрологические, метеорологические, природные пожары, биологические, космические). Причины и условия возникновения. Опасные природные явления. Основные источники чрезвычайных ситуаций природного характера, последствия.	2	1
Тема 3. Понятие и характеристика чрезвычайных ситуаций техногенного характера.	Общая характеристика чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Классификация по группам (аварии на радиационных объектах, аварии на химических объектах, аварии на объектах коммунального хозяйства, аварии на транспорте, аварии на гидротехнических сооружениях, аварии на пожаро- и взрывоопасных объектах.). Причины и условия возникновения. Основные источники чрезвычайных ситуаций техногенного характера, последствия. ЧС техногенного характера и потенциально опасные объекты в регионе проживания.	2	1
Тема 4. Характеристика	Общая характеристика чрезвычайных ситуаций социального характера. Причины и условия возникновения. Экстремизм и терроризм – угрозы безопасности	2	1

<p>чрезвычайных ситуаций социально-политического характера. Практическое занятие № 1.</p>	<p>жизнедеятельности человечества в 21 веке. Проведение беседы по действиям при угрозе совершения террористических актов.</p>	2	2
<p>Тема 5. Чрезвычайные ситуации военного времени.</p>	<p>Чрезвычайные ситуации военного времени, их характеристика, источники возникновения. Оружие массового поражения.</p>	2	1
<p>Тема 6. Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Практическое занятие № 2. Практическое занятие № 3. Практическое занятие № 4.</p>	<p>Гражданская оборона, ее структура, задачи по защите населения от опасностей, возникающих при различных ЧС. Инженерная защита населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Пожарная безопасность. Эвакуация людей при пожаре. Освоение знаний о безопасном поведении человека в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени. Использование инженерных сооружений для защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Правила поведения людей при пожаре. Применение первичных средств пожаротушения.</p>	4 2 2 2	1 2 2 2
<p>Тема 7. Назначение и порядок применения средств индивидуальной защиты. Практическое занятие № 5.</p>	<p>Назначение и порядок применения средств индивидуальной защиты органов дыхания и кожи, средств медицинской защиты в чрезвычайных ситуациях. Применение средств индивидуальной защиты в чрезвычайных ситуациях.</p>	2 2	1 2
<p>Тема 8. Устойчивость объектов в чрезвычайных ситуациях.</p>	<p>Основные понятия и принципы устойчивости объектов экономики в чрезвычайных ситуациях. Виды аварийно-спасательных и других неотложных работ.</p>	2	1
<p>Тема 9. Основные виды потенциальных опасностей и их</p>	<p>Негативные факторы техносферы, их воздействие на человека и природную среду. Вредные факторы производственной среды. Индивидуальные средства защиты на производстве.</p>	2 2	1 2

последствия. Практическое занятие № 6.	Профилактика потенциальных опасностей в профессиональной деятельности.		
Раздел 2 Основы медицинских знаний.			
Тема 10. Здоровье и здоровый образ жизни.	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 её значение для здоровья. Режим дня, труда и отдыха. Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика.	4	1
Тема 11. Общие правила оказания первой помощи.	Общие правила оказания первой медицинской помощи. Кем и когда должна оказываться первая помощь. В чем заключается сущность первой помощи. Какими принципами надо следует руководствоваться при оказании первой помощи. Что необходимо установить при первом осмотре пострадавшего. Виды ранений, кровотечений, травм. Первая помощь при травмах и ранениях. Оказание первой помощи при травмах опорно-двигательного аппарата. Реанимационные мероприятия. Наложение повязок. Оказание первой помощи при ожогах, поражениях электрическим током, утоплениях, тепловых ударах и отморожениях.	2 2 2 2 2	1 2 2 2 2
Раздел 3 Основы военной службы и обороны государства.			
Тема 12. История создания Вооруженных Сил России.	Исторические этапы создания, становления и совершенствования российской армии от средних веков до настоящего времени. Славные даты истории ВС России. Боевые традиции, символы воинской чести, воинские ритуалы ВС РФ.	2 2	1 2
Тема 13. Вооружение Российской армии и	Основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении воинских подразделений.	2	1

флота.	История создания, назначение основных частей и механизмов автомата Калашникова. Неполная разборка и сборка АК.	4	2
Тема 14. Воинская обязанность и её правовые основы. Призыв на военную службу.	Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учёту. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет. Призыв на военную службу.	2	1
	Дифференцированный зачёт	2	
	Всего	62	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета Безопасности жизнедеятельности и охраны труда.

Оборудование учебного кабинета: учебные столы, стулья, тематические стенды, раздаточный материал по темам, учебное оружие, средства индивидуальной защиты, средства оказания первой помощи.

Технические средства обучения: компьютер, экран, DVD проектор.

3.2. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Арустамов Э.А. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для студентов учреждений средних профессиональных образования / Э.А. Арустамов, Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко, Г.В. Гуськов. - М.: ИЦ Академия, 2019.
2. Сапронов Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для студентов учреждений средних профессиональных образования / Ю.Г. Сапронов - М.: ИЦ Академия, 2021

Основные законодательные и нормативные акты:

1. ФЗ РФ от 21.12.1994 №68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».
2. 2. ФЗ РФ от 21.12.1994 №69-ФЗ "О пожарной безопасности".
3. 3. ФЗ РФ от 12.02.1998 №28-ФЗ "О гражданской обороне".
4. 4. ФЗ РФ от 6.03.2006 №35-ФЗ "О противодействии терроризму".
5. ФЗ от 25.07.2002 № 114-ФЗ «О противодействии экстремистской деятельности».
6. 6.11. ФЗ РФ от 28.03.1998 №53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе».
7. ФЗ РФ от 31.05.1996 №61-ФЗ «Об обороне».
8. ФЗ РФ от 13.03.1995 №32-ФЗ «О днях воинской славы и памятных датах России».

9. ФЗ РФ от 21.11.2013 №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».
10. Постановление правительства РФ от 21.05.2007 г. № 304 «О классификации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».
11. Указ Президента РФ от 7.05.1992 № 466 «О создании Вооруженных Сил РФ».
12. Правила противопожарного режима в Российской Федерации (Постановление правительства России от 12 апреля 2012г. №390).
13. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 4.05. 2012 N 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь и перечня мероприятий по оказанию первой помощи».

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.mchs.gov.ru> - сайт МЧС РФ;
2. <http://44.mchs.gov.ru/> - сайт ГУ МЧС России по Костромской области;
3. <http://www.mvd.ru> - сайт МВД РФ;
4. <http://www.mil.ru> - сайт МО РФ;
5. <http://www.fsb.ru> - сайт ФСБ РФ;
6. <http://www.minzdrav-rf.ru> - сайт Министерства здравоохранения и социального развития РФ;
7. <http://mon.gov.ru/> - сайт Министерства образования и науки РФ;
8. <http://www.scrf.gov.ru> - сайт Совета безопасности РФ;
9. образовательные ресурсы - Безопасность жизнедеятельности <http://www.alleng.ru>;
10. Информационно-методическое издание для преподавателей БЖ-МЧС России <http://www.school-obz.org/topics/bzd/bzd.html>;
11. www.booksgid.com (Воо^Gid. Электронная библиотека);
12. www.ru/book (Электронная библиотечная система);
13. www.pobediteli.ru (проект «ПОБЕДИТЕЛИ: Солдаты Великой войны»);
14. www.monino.ru (Музей Военно-Воздушных Сил); www.simvolika.rsl.ru (Государственные символы России. История и реальность);
15. <http://nac.gov.ru/> - Национальный антитеррористический комитет;
16. <http://scienceport.ru/> - Портал «Наука и образование против террора»
17. <https://antiterror.utmn.ru/> - «Россия. Антитеррор»: Национальный портал противодействия терроризму;
18. <http://www.ekstremizm.ru/> - Экстремизм.ру;
19. <http://www.smi-antiterror.ru> – Сайт «Бастион»;

20. https://russia.tv/brand/show/brand_id/58715 или
[http://maidanvideo.ru/watch/es5s60006kc/oni-zombi-
 sovremennayaverbovka-dokumentalnyii-film.html](http://maidanvideo.ru/watch/es5s60006kc/oni-zombi-sovremennayaverbovka-dokumentalnyii-film.html) - «Современная
 вербовка. Осторожно: зомби»;

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на приобретение общих и профессиональных компетенций.

Результаты обучения (освоенные умения, знания, компетенции)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
- участвовать в мероприятиях по защите работающих и населения от негативных воздействий ЧС;	Анализ предложенных понятий по изучаемой теме.
- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасности различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;	Вопросы на понимание.
- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;	Оценка проведения устного опроса, тестирования.
- применять первичные средства пожаротушения;	Оценка проведения, тестирования, выполнения практического задания.
- оказывать первую помощь пострадавшим;	Оценка проведения, тестирования, выполнения практического задания.
- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности.	Решение ситуационных задач (о конфликтных ситуациях).
Знания:	
- основные виды потенциальных	Контроль знаний в ходе беседы с

опасностей и их последствий в профессиональной деятельности и в быту, принципы снижения вероятности их реализации;	группой.
- задачи и основные мероприятия гражданской обороны;	Оценка ведения конспекта.
- способы защиты населения от оружия массового поражения;	Анализ предложенных понятий по изучаемой теме.
- меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;	Практические задания.
- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим;	Устный опрос.
- основы военной службы и обороны государства;	Беседа в группе.
- организация воинского учета, порядок призыва граждан на военную службу и поступления на неё в добровольном порядке;	Устная проверка (опрос).
- основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения.	Оценка проведения устного опроса, тестирования.