

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЗИМИНСКИЙ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУД.06 Основы безопасности жизнедеятельности**  
адаптированной основной образовательной программы профессионального обучения  
по профессии **16675 Повар**

Квалификация: Повар 3 разряд

Форма обучения очная

Срок освоения: 1 год 10 месяцев на базе основного общего  
образования на базе специального (коррекционного) образования

Зима, 2025 г.

Адаптированная программа дисциплины **ОУД.06 Основы безопасности жизнедеятельности** по профессии **16635 Повар** составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 года № 1569, зарегистрирован Министерством юстиции 22 декабря 2016 года № 44898, с изменениям, внесенными приказом Министерства просвещения РФ от 03.07.2024 года N 464 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» (зарегистрирован в Минюсте России от 09.08.2024 года № 79088), приказа Минтруда России от 09.03.2022 N 113н "Об утверждении профессионального стандарта "Повар" (Зарегистрировано в Минюсте России 11.04.2022 N 68148).

Рабочая программа адаптирована для профессиональной подготовки лиц, не имеющих основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья без получения среднего общего образования сроком обучения 1 год 10 месяцев, методических рекомендаций по организации и осуществлению образовательной деятельности по программам профессионального обучения лиц с умственной отсталостью (нарушениями интеллектуального развития), утвержденными ФГБОУ ДПО ИРПО от 30.08.2022 №12.

**Разработчик:** Полещук Светлана Анатольевна, преподаватель ОБЖ, ГБПОУ ИО «Зиминский железнодорожный техникум»

Согласовано:

Руководитель методической комиссии преподавателей  
общеобразовательных дисциплин: Сивухина Т.С.



Протокол № 8 от 02 апреля 2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОУД.06 Основы безопасности жизнедеятельности**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины является частью адаптированной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС для профессиональной подготовки по профессии 16675 Повар и Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статья 79, п.8.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре адаптированной основной образовательной программы профессионального обучения:** дисциплина входит в базовые учебные дисциплины общеобразовательного цикла.

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

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

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для ведения здорового образа жизни, оказания первой медицинской помощи;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся 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.

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 51 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 34 часа;

самостоятельной работы студента 17 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности**

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	51
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	34
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	17
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 Основы безопасности жизнедеятельности

Наименование разделов и тем	Тема учебного занятия и содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа		Объем часов
1	2		3
Раздел 1. Основы комплексной безопасности			30
Тема 1.1. Личная безопасность в повседневной жизни	1	Обеспечение личной безопасности на дорогах	1
	2	Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях	1
	3	Пожарная безопасность и правила личной безопасности при пожаре	1
	4	Обеспечение личной безопасности на водоёмах	1
	5	Обеспечение личной безопасности в различных бытовых ситуациях	1
	6-7	Первая помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте	2
	8-9	Помощь при ранениях, ожогах	2
	10-11	Основные правила оказания первой помощи	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Написать доклад: Первая помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте (2 ч.) 2. Подготовить презентацию: Помощь при ранениях, ожогах. (2 ч.)		4
Тема 1.2. Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций	12	Чрезвычайные ситуации природного характера и возможные их последствия	1
	13	Чрезвычайные ситуации техногенного характера и возможные их последствия	1
	14-15-16	Способы иммобилизации и переноски пострадавшего	3
	17-18.	Правила остановки артериального кровотечения	2
	19-20.	Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выучить инструкцию: Основные правила оказания первой помощи (3 ч.) 2. Заполнить схему: Правила остановки артериального кровотечения (3 ч.)		6
Раздел 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни			21
Тема 2.1. Здоровый образ жизни и его составляющие	21	Биологические ритмы их влияние на здоровье человека	1
	22	Здоровый образ жизни	1
	23	Правила личной гигиены	1
	24	Нравственность и здоровый образ жизни	1
	25-26	Комплексы гимнастических упражнений. Содержание учебного материала: Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека.	2

	27-28	<b>Вредные привычки их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.</b>	<b>3</b>
	29-30	<b>Правильное питание. Рецепты полезных завтраков.</b>	<b>2</b>
	31-32	<b>Инфекции, передаваемые половым путем. ВИЧ, СПИД. Профилактика заболеваний. Видеоролики.</b>	<b>2</b>
	Самостоятельная работа обучающихся: <b>1. Посмотреть видео:</b> Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (2 ч.) <b>2. Заполнить таблицу:</b> Правильное питание. Рецепты полезных завтраков. (2 ч.) <b>3. Подготовить буклет:</b> Инфекции, передаваемые половым путем. ВИЧ, СПИД. Профилактика заболеваний. Видеоролики. (3 ч.)		<b>7</b>
	33-34	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>
<b>Итого</b>			<b>51</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **ОУД.06 Основы безопасности жизнедеятельности**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличие учебного кабинета

Оборудование учебных кабинетов:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий «Основы безопасности жизнедеятельности »;
- комплект учебно- методической документации;
- наглядные пособия.
- учебные стенды

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет- ресурсов, дополнительной литературы**

##### **1. Литература для преподавателя**

Основные источники:

1. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учебное пособие для среднего профессионального образования / Я. Д. Вишняков [и др.]; под общей редакцией Я. Д. Вишнякова. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 249 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-01577-5. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/43460>

2. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.]; под общей редакцией В. П. Соломина. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 399 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02041-0. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/45078>

**Для студентов:**

1. Бочарова, Н. И. Педагогика дополнительного образования. Обучение выживанию: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. И. Бочарова, Е. А. Бочаров. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 174 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-08521-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454510>

2. Долгов, В. С. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник / В. С. Долгов. – Санкт-Петербург: Лань, 2020. – 188 с. – ISBN 978-5-8114-3928-7. – Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/133903>

3. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студентов учреждений сред. проф. образования/Н.В.Косолапова, Н.А. Прокопенко, Побежимова Е.Л — М.: Издательский центр «Академия», 2017. -368 с.

4. Пантелеева, Е. В. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие / Е. В. Пантелеева, Д. В. Альжев. – 2-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2019. – 287 с. – ISBN 978-5-9765-1727-1. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/119416>

**Для преподавателей**

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993)

2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 28.03.1998 № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» (в ред. от 04.03.2013, с изм. от 21.03.1013) // СЗ РФ. — 1998. — № 13. — Ст. 1475.

4. Федеральный закон от 21.12.1994 № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (в ред. от 11.02.2013) // СЗ РФ. — 1994. — № 35. — Ст. 3648.

5. Федеральный закон от 21.07.1997 № 116-ФЗ «О промышленной безопасности опасных производственных объектов» (в ред. от 04.03.2013) // СЗ РФ. — 1997. — № 30. — Ст. 3588.

6. Федеральный закон от 25.07.2002 № 113-ФЗ «Об альтернативной гражданской службе» (в ред. от 30.11.2011) // СЗ РФ. — 2002. — № 30. — Ст. 3030.

7. Федеральный закон от 31.05.1996 № 61-ФЗ «Об обороне» (в ред. от 05.04.2013) // СЗ РФ. — 1996. — № 23. — Ст. 2750.

8. Федеральный закон от 10.01.2002 № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды» (в ред. от 25.06.2012, с изм. от 05.03.2013) // СЗ РФ. — 2002. — № 2. — Ст. 133.

9. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (в ред. от 25.06.2012) // СЗ РФ. — 2011. — N 48. — Ст. 6724.

10. Указ Президента РФ от 05.02.2010 № 146 «О Военной доктрине Российской Федерации» // СЗ РФ. — 2010. — № 7. — Ст. 724.

11. Постановление Правительства РФ от 30.12.2003 № 794 «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций» (в ред. от 18.04.2012) // СЗ РФ. — 2004. — № 2. — Ст. 121.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.meduhod.ru> Портал детской безопасности

2. <http://www.spas-extreme.ru> Россия без наркотиков

3. <http://www.obzh.info> информационный веб-сайт (обучение и воспитание основам безопасности жизнедеятельности).

4. <http://www.school-obz.org/> Информационно-методическое издание по основам безопасности жизнедеятельности

5. <http://kombat.com.ua/stat.html> Статьи по выживанию в различных экстремальных условиях.

6. <http://www.novgorod.fio.ru/projects/Project1132/index.htm> Автономное существование в природе – детям

7. <http://www.mnr.gov.ru> Министерство природных ресурсов и экологии Российской Федерации (Минприроды России)

8. <https://www.gosnadzor.ru> Федеральная служба по экологическому, технологическому и атомному надзору (Ростехнадзор) видео:

1. <http://www.mchs.gov.ru> Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС России)

2. <http://www.mzsrff.ru> Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России)

3. <http://www.rostrud.info> Федеральная служба по труду и занятости (Роструд)

4. <http://www.gsen.ru> Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор)

5. <http://www.safety.ru> ОАО НТЦ «Промышленная безопасность».

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 Основы безопасности жизнедеятельности

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения самостоятельных занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися самостоятельной работы.

Результаты обучения ( умения, знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Умения:</b>	
-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для для ведения здорового образа жизни, оказания первой медицинской помощи	оценка результатов выполнения самостоятельной работы
<b>Знания:</b>	
-основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него	Текущий контроль в форме устного или письменного опроса
-потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания	Проверка сообщений в форме устного опроса