

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«НИЖНЕУДИНСКИЙ ТЕХНИКУМ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

по адаптированной основной программе профессионального обучения
профессиональной подготовки по профессии рабочего 16199 Оператор
электронно-вычислительных машин и вычислительных машин
(из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья)

г. Нижнеудинск, 2021

Одобрено
Предметно-цикловой комиссией
Протокол №12
От «11» июня 2021г.
Председатель ПЦК
Левкина О.В.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Единого тарифно-квалификационного справочника работ и профессий рабочих (ЕТКС). ([раздел ЕТКС «Тарифно-квалификационные характеристики по общепромышленным профессиям рабочих» «Оператор электронно-вычислительных и вычислительных машин 3-й разряд»](#)), утверждённый постановлением Минтруда РФ от 10.11.1992 № 31).

Разработчики: Липунов Сергей Владимирович , преподаватель-организатор
ОБЖ ГБПОУ НТЖТ

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основы безопасности жизнедеятельности

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью адаптированной основной программы профессионального обучения профессиональной подготовки по профессии рабочего 16199 Оператор электронно-вычислительных машин и вычислительных машин (из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья)

1.2. Место программы в структуре адаптированной основной программы профессионального обучения профессиональной подготовки: дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся

должен уметь:

- предвидеть возникновение наиболее распространенных опасных ситуации по их характерным признакам;
- принимать грамотные решения и умело действовать при возникновении чрезвычайных ситуаций, обеспечивая личную безопасность;
- уверенно действовать при угрозе террористического акта, соблюдая правила личной безопасности;
- правильно пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- оказывать первую помощь при неотложных

состояниях. **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;
- порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;
- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;
- особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;
- методы и средства оказания первой медицинской помощи при ранениях, несчастных случаях.

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем: 23 часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	23
в том числе:	
практические занятия	16
Промежуточная аттестация в форме зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности»

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов 2	Объем часов 3	Уровень освоения 4
Раздел 1. Основы комплексной безопасности		18	
Тема 1.1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни	Содержание учебного материала	2	
	1. Обеспечение личной безопасности на дорогах		2
	2. Обеспечение личной безопасности в различных бытовых ситуациях		2
	Практическое занятие	7	
	3. Первая помощь при отравлениях		
	4. Первая помощь при ранениях и ожогах		
	5. Первая помощь при утоплении		
	6. Первая помощь при поражении электротоком		
	7. Правила остановки кровотечений		
	8. Первая помощь при переломах, вывихах, растяжениях		
9. Первая помощь при остановке сердца			
Тема 1.2. Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций	Содержание учебного материала	2	
	10. Чрезвычайные ситуации природного характера и возможные их последствия		2
	11. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и возможные их последствия		
	Практическое занятие	7	
	12. Правила пользования фильтрующим противогазом		
	13. Правила пользования средствами защиты кожи		
	14. Правила поведения при выбросе сильнодействующих ядовитых веществ		
	15. Правила поведения при пожаре		
	16. Правила поведения при наводнении		
	17. Правила поведения при землетрясении		
18. Правила поведения при урагане, буре, смерче, снежных заносах.			
Раздел 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни		5	
Тема 2.1. Здоровый образ жизни и его составляющие	Содержание учебного материала	2	
	19. Здоровый образ жизни и его составляющие		2
	20. Вредные привычки и их влияние на здоровье		2
	Практическое занятие	2	

	21. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека. Комплексы гимнастических упражнений.		
	22. Правильное питание. Составление наиболее приемлемой диеты для различных жизненных ситуаций.		
	23. Зачет	1	
	Всего	23	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

1. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2017.
2. О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера: федер. закон от 21.12.1994 N 68-ФЗ(в ред. от 11.02.2013) // СЗ РФ. - 1994. - N 35. - Ст. 3648

3. Литература для учащихся

1. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2017.

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 выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (умения, знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	оценка результатов выполнения практических занятий
Применять комплексы гимнастических упражнений для двигательной активности и физической культуры для здоровья человека	оценка результатов выполнения практических занятий
Использовать рецепты полезных завтраков для полезного питания.	оценка результатов выполнения практических занятий
Вести здоровый образ жизни.	оценка результатов выполнения практических занятий
Применять профилактические мероприятия в борьбе с инфекционными заболеваниями.	оценка результатов выполнения практических занятий
Применять основы медицинских знаний и	оценка результатов выполнения

оказывать первую помощь.	практических занятий
Знания:	
Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни	фронтальный и индивидуальный опрос.
Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций	фронтальный и индивидуальный опрос.
Здоровый образ жизни и его составляющие	фронтальный и индивидуальный опрос; письменный опрос на занятии