



Digitally signed by
Носырева Галина
Александровна
DN: OU=ГБПОУ МО "Сергиево-Посадский
колледж",
CN=Носырева Галина
Александровна, E=
mo_spkolledzh@mosreg.ru
Reason: Я утверждаю
данный документ
Location: Сергиев Посад
Date: 2026-03-30 11:54:31

**Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Московской области
«Сергиево-Посадский колледж»**

Приложение 4-11

Утверждена приказом директора
ГБПОУ МО «Сергиево-Посадский
колледж»

№ 168-ОС от 17 июня 2025 г.

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОП. 05 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**г. Сергиев Посад
2025 год**

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦК на заседании
ЦК профессий и специальностей
сферы общественного питания и
швейных технологий

Протокол № 9 ____
«16» мая 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УМР

«17» июня 2025 г.

Программа разработана на основе:

- адаптированной образовательной программы профессиональной подготовки по профессии рабочего **16675 «Повар»**;
- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24.11.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.04.2013 г. № 292);
- Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 января 2014 г. № 2);
- Установленных квалификационных требований, профессионального стандарта Повар утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «09» марта 2022г. № 113н;
- Требований к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса (письмо Департамента подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки Российской Федерации 18 марта 2014 г. № 06-281).

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Сергиево-Посадский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП 05 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС для профессиональной подготовки 16675 Повар для лиц с ограниченными возможностями здоровья, умственной отсталостью, интеллектуальными нарушениями.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: 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: Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- ✓ 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: обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 34 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	34
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	34
в том числе:	
теоретические занятия	24
практические занятия	10
Промежуточная аттестация в форме ДФК в 4 семестре	

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 студентов	Объем часов	Тип и форма урока	Вид контроля	Уровень освоен
Раздел 1. Основы комплексной безопасности			20			
Тема 1.1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни	Содержание учебного материала		3			
	1	Введение. Обеспечение личной безопасности на дорогах		Усвоение новых знаний	Устный опрос	2
	2	Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях		Усвоение Новых знаний	Устный опрос	2
	3	Пожарная безопасность и правила личной безопасности при пожаре		Усвоение новых знаний	Устный опрос	2
	4	Обеспечение личной безопасности на водоёмах		Усвоение Новых знаний	Устный опрос	2
	5	Обеспечение личной безопасности в различных бытовых ситуациях		Усвоение Новых знаний	Устный опрос	2
		Практическое занятие	6	Закрепление новых знаний	тестирование	
	6-7	Первая помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте				
	8 9	Помощь при ранениях , ожогах				
	10 11	Основные правила оказания первой помощи				
Тема 1.2. Личная безопасность в условиях чрезвычайных	Содержание учебного материала		2			
	12	Чрезвычайные ситуации природного характера и возможные их последствия		Усвоение Новых знаний	Устный опрос	2
	13	Чрезвычайные ситуации техногенного характера и возможные их последствия		Усвоение Новых знаний	Устный опрос	

ситуаций

	Практическое занятие	7	Закр. новых знаний	Тестиро- вание	
14 15	Способы иммобилизации и и переноски пострадавшего				
16 17	Правила остановки артериального кровотечения				
18 19	Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата				

	20					
Раздел 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни			14			
Тема 2.1. Здоровый образ жизни и его составляющие	Содержание учебного материала		3			
	21	Биологические ритмы их влияние на здоровье человека		Усвоение Новых знаний	Устный опрос	2
	22	Здоровый образ жизни		Усвоение Новых знаний	Устный опрос	2
	23	Правила личной гигиены		Усвоение Новых знаний	Устный опрос	
	24	Нравственность и здоровый образ жизни		Усвоение Новых знаний	Устный опрос	
		Практическое занятие	11	Закреплен Новых знаний	Фронт. опрос	
	25	Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека. Комплексы гимнастических упражнений.				
	26					
	27	Вредные привычки их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.				
	28					
	29	Правильное питание. Рецепты полезных завтраков.				
	30					
	31	Инфекции передаваемые половым путем. ВИЧ, СПИД. Профилактика заболеваний.				
	32					
	33					
	34					
	Внеаудиторная самостоятельная работа: Реферат по теме «Здоровый образ жизни» Презентация «Правила личной гигиены» Выполнить конспект по теме «Вредные привычки их влияние на здоровье» Презентация Сообщение «Профилактика вредных привычек» Подготовить буклеты «Инфекции передаваемые половым путем. ВИЧ, СПИД» Разработать памятки «Профилактика заболеваний»	8				
Итого			34			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Обеспечение специальных условий для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ):

Для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями): обеспечивается использование для обучения преимущественно игровой формы; обучение на предметно-действенной основе; максимальное упрощение материала и его представление материала в виде детальных элементов; обеспечение смены видов деятельности в ходе занятия, использование различных модальностей для удержания внимания детей; постепенное усложнение видов деятельности, постепенный переход от подражаний и действий по образцу к выполнению заданий по вербальной инструкции; многократное повторение изучаемого и усвоенного материала занятий и его использование в новых заданиях, упражнениях, ситуациях; эмоциональное подкрепление деятельности ребенка, создание ситуации успеха при выполнении заданий.

3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины имеет учебный кабинет 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

3.3. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет- ресурсов, дополнительной литературы

1. Литература для преподавателя

- 1.1. Хренников Б.О., Смирнов А .Т. Безопасности жизнедеятельности учебник 10-11классов: Допущено Минобразованием России – 4-е изд., 2018г, стер. – 464.,

2. Литература для учащихся

- 2.1. Хренников Б.О, Смирнов А .Т. «Безопасность жизнедеятельности» учебник 10-11классов издательство просвещение, 2018г, стер. –303стр.

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