ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ
БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГУБЕРНАТОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ НАРОДНЫХ ПРОМЫСЛОВ»

Утверждена приказом
директора БПОУ ВО
«Губернаторский колледж
народных промыслов»
Приказ № 312 от 21. 09.2016

АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ – ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

ПО ПРОФЕССИИ 19601 «ШВЕЯ»

ДИСЦИПЛИНА

«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Вологда

2016 г.

Организация-разработчик:

БПОУ ВО «Губернаторский колледж народных промыслов».

Разработчик: Шиловская Юлия Сергеевна, преподаватель БПОУ ВО «Губернаторский колледж народных промыслов».

Рассмотрена на методической комиссии БПОУ ВО «Губернаторский колледж народных промыслов».

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана для лиц с ограниченными возможностями здоровья, получающими профессиональное обучение по программе профессиональной подготовки по профессии «Швея».

Нормативная база для разработки программы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статья 73;

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения от 18 апреля 2013 г. № 292;

- Устав бюджетного профессионального образовательного учреждения Вологодской области «Губернаторский колледж народных промыслов».

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» рассчитан на 72.

В программе раскрыто содержание предмета, определены практические работы, которым уделяется большее внимание, чем в других группах в связи со спецификой приобретаемой профессии. Прилагаются тематический план, требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся.

Программа курса ОБЖ предусматривает подготовку обучающихся в области защиты человека от опасных и чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения во всех сферах его деятельности.

Программа предполагает формирование у учащихся знаний, умений и отдельных навыков по охране и защите здоровья человека в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; по ликвидации их негативных последствий, оказанию само и взаимопомощи. Программа направлена на привитие учащимся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности, умению распознавать и оценивать опасные и вредные факторы среды обитания человека и определение способов защиты от них.

При изучении раздела «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» больше внимания уделяется практическим навыкам, формированию здорового образа жизни, рассматривая конкретные жизненные ситуации.

Уровень знаний, умений и навыков учащихся отслеживается в ходе текущего, промежуточного и рубежного контроля. Итоговая оценка по курсу в группе СПО – по итогам дифференцированного зачета.

После изучения курса ОБЖ учащиеся должны знать:

- наиболее важные сведения о чрезвычайных и экстремальных ситуациях природного и техногенного характера и правила поведения в этих условиях;
- правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях;
- средства массового поражения и способы защиты населения от них;
- основные сведения об индивидуальных и коллективных средствах защиты населения в условиях ЧС;
- основные сведения об инфекционных заболеваниях и мерах профилактики;
- основные понятия здорового образа жизни;
- основные сведения о влиянии на здоровье вредных привычек (курение, злоупотребление спиртными напитками, употребление токсических веществ и наркотиков), основы профилактики вредных привычек;
- основные правила личной гигиены, способствующие сохранению и укреплению здоровья;
- основные сведения о природоохранной деятельности.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять основные мероприятия по защите от чрезвычайных ситуаций в использовании индивидуальных и коллективных средств защиты от поражающих факторов;
- выполнять приемы оказания первой медицинской помощи при ранениях, травмах опорно-двигательной системы, при тепловом и солнечном ударе, при утоплении, отравлении, при сердечно-легочной реанимации.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- вести здоровый образ жизни;
- правильно действовать в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- соблюдать общие требования безопасности при пользовании транспортными средствами, при нахождении на улице, правила поведения на воде, меры пожарной и инфекционной безопасности;
- оказывать первую медицинскую помощь в неотложных ситуациях;
- вызывать (обращаться за помощью) в случае необходимости соответствующие службы экстренной помощи.

Тематический план

Наименование разделов и тем	**Количество аудиторных часов при очной форме обучения**		**Самостоятельная работа учащегося**
	всего	**практические занятия**	
Первый семестр	**36**	**10**	**16**
Раздел 1. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях.	Введение 2		
Тема 1. Общая характеристика опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, правила поведения человека в этих ситуациях.	16	6	4
Тема 2 «Единая государственная система предупреждения и ликвидации Ч. С.Правовые основы обеспечения безопасности в Р.Ф.»	4		4
Тема 3. Общая характеристика ГО и ее задачи. Современные средства поражения и их характеристика. Средства защиты населения.	8	4	4
Тема 4. Проблемы экологии и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека в среде его обитания.	6		4
Второй семестр			

Раздел 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.	**36**	**12**	**6**
Тема 1. Основы здорового образа жизни.	12	0	2
Тема 2. Первая медицинская помощь при ранениях, несчастных случаях, травмах на производстве, при массовых поражениях и заболеваниях.	20	12	2
Раздел 3. Основы военной службы.	4		2
Всего	**72**	**22**	**22**

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА
Основы безопасности жизнедеятельности

Введение в курс ОБЖ

Для чего надо изучать ОБЖ, цели и задачи курса

Раздел 1

Тема 1. Автономное существование в природе. Краткая характеристика наиболее возможных причин вынужденного попадания человека в условия автономного существования в природе, а также мер профилактики и подготовки к безопасному поведению в условиях автономного существования. Правила ориентирования на местности, оборудование временного жилища, добыча огня, обеспечение себя водой и питанием, подача сигналов бедствия с использованием имеющихся сигнальных средств

Общая характеристика опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, правил поведения человека в этих ситуациях.

Виды жизненных ситуаций, в которых может находиться человек в процессе реализации своей жизнедеятельности: оптимальные, опасные и чрезвычайные. Классификация опасных и чрезвычайных ситуаций по происхождению.

Общая характеристика наиболее важных явлений природы: землетрясение, наводнение, смерчи, снежные лавины, сели, оползни. Предсказания возможности этих явлений и характеристика мер, уменьшающих их негативное воздействие.

Краткая характеристика процессов деятельности человека, влияющих на возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций: аварии на предприятиях, на транспорте, при транспортировке нефти и газа; пожары собственного и антропогенного происхождения.

Краткая характеристика опасных ситуаций социального характера в местах скопления людей или встречи с хулиганами, насильниками на улице,

в общественном транспорте, в подъезде дома, в лифте. Криминогенная опасность. Правила безопасного поведения в местах повышенной криминогенной опасности – на рынке, вокзале и т.д.

Краткая характеристика видов наказаний, назначаемых несовершеннолетним. Уголовная ответственность за приведение в негодность транспортных средств или нарушение правил, обеспечивающих безопасную работу транспорта. Уголовная ответственность за хулиганские действия и вандализм.

Тема 2. «Единая государственная система предупреждения и ликвидации Ч. С.Правовые основы обеспечения безопасности в Р.Ф.»

*П*редназначение, структура и задачи РСЧС.

Права и обязанности граждан в области защиты от ЧС

Тема 3. Общая характеристика ГО и ее задачи. Современные средства поражения и их характеристика. Средства защиты.

Виды средств массового поражения: ядерное, химическое, бактериологическое оружие.

Краткая характеристика поражающих факторов ядерного взрыва. Характеристика химического оружия, способов и признаков его применения. Классификация отравляющих веществ по предназначению и воздействию на организм.

Краткая характеристика бактериологического оружия и его видов. Способы и признаки его применения.

Средства индивидуальной защиты, назначение, устройство, правила пользования.

Защитные сооружения и предъявляемые к ним требования.

Эвакуация населения. Организация и проведение эвакуации в чрезвычайных ситуациях.

Тема 4.Проблемы экологии и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека в среде его обитания.

Краткая характеристика влияния биотических и абиотических факторов на различные организмы, в том числе и на человека. Влияние хозяйственной деятельности человека на атмосферу, гидросферу, биосферу, на природные экологические процессы. Роль антропогенного фактора в возникновении чрезвычайных и опасных ситуаций.

Общая характеристика природоохранной деятельности.

Раздел 2.

Тема 1. Первая медицинская помощь при ранениях, несчастных случаях, травмах на производстве, при массовых поражениях и заболеваниях.

Ранения и их виды. Краткая характеристика первой медицинской помощи при ранениях, ожогах, обморожениях. Профилактика осложнения

ран. Правила наложения повязок на голову, грудь, верхние и нижние конечности.

Кровотечения и их виды. Первая помощь при кровотечениях разных видов. Способы временной остановки кровотечений. Правила наложения кровоостанавливающего жгута. Общая характеристика воздействия холода на организм человека, переохлаждение, обморожение, первая помощь при них. Тепловой и солнечный удар, перегревание, первая помощь при них.

Поражение человека электрическим током, оказание первой помощи. Оказание первой помощи при утоплении. Инфекционные заболевания, способы передачи инфекционных болезней. Профилактика инфекционных заболеваний.

Общая характеристика наиболее часто встречающихся травм. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах. Понятие закрытых травм, переломы, первая помощь при переломах. Способы искусственной вентиляции легких и непрямой массаж сердца.

Тема 2. Основы здорового образа жизни.

Здоровье человека. Здоровье индивидуальное и общественное. Основные критерии здоровья. Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе его жизнедеятельности. Общая характеристика здорового образа жизни как системы поведения человека, направленной на сохранение и укрепление его здоровья. Значение правильного труда и отдыха. Двигательная активность и ее роль для сохранения здоровья. Характеристика влияния закаливающих процедур на организм человека и укрепление его здоровья. Рациональное питание.

Вредные привычки, их влияние на здоровье человека (курение, употребление алкоголя, наркотических и токсических веществ).

Общая характеристика особенностей личной гигиены и ее роль в поддержании и укреплении здоровья. Систематический уход за кожей тела, зубами, волосами, одеждой, обувью, нательным и постельным бельем. Особенности личной гигиены в местах с неблагоприятной экологической обстановкой.

Раздел 3. Основы военной службы.

Защита Отечества – долг и обязанность граждан России. История создания Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил. Правовые основы военной службы. Военная символика Российской Федерации, традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.

Основная литература

В.Н. Латчук, В.В. Марков, С.К. Миронов. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 – 11кл. / – М.: Дрофа, 2015.

Тупикин Е.И., Евтеев В.А. «Основы безопасности жизнедеятельности». - Вологда: Издательский центр ВИРО, 2007.

Тупикин Е.И. Евтеев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Методическое пособие для преподавателей - организаторов ОБЖ учреждений начального профессионального образования. – Вологда: Издательский центр ВИРО, 2007.

Дополнительная литература.

Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Ижевский П.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2005.

Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 кл.: Метод. пособие. – М. Дрофа, 2002.

Марков В.В. Основы безопасности жизнедеятельности.10 кл.М.: Просвещение, 2006.

Марков В.В. Основы безопасности жизнедеятельности.11 кл.М.: Просвещение, 2006.

Федюкович Н.И. Основы медицинских знаний: Учебное пособие для учащихся 10-11 кл., учащихся проф. - техн. и сред. спец. учеб. заведений. « Серия «Учебники 21 века»: «Феникс», 2001.

Бубнов В.Г. «Атлас спасателя» в электронном варианте.