

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«МОСКОВСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ТЕХНИКУМ
ИМ. Г.Н. АЛЬТШУЛЯ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОДБ.10
ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
для специальности
09.02.07 Информационные системы и программирование**

Москва

2022 г

ОДОБРЕНА
Цикловой комиссией
общеобразовательных дисциплин
Протокол № _____
От «__» _____ 2022__ г.

Разработана на основе Федерального
государственного образовательного стандарта
по специальности среднего профессионального
образования
09.02.07 Информационные системы и
программирование

Председатель цикловой комиссии

_____ **Асварова А.А.**

Заместитель директора по учебной работе

_____ **Паркина Н.В.**

Составитель (автор): Сидоркин А.Г., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.**
- 2. Структура и содержание учебной дисциплины.**
- 3. Условия реализации программы учебной дисциплины.**
- 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.**

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности»

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) разработанной в соответствии с ФГОС СОО, ФГОС СПО, рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности или профессии среднего профессионального образования

Рабочая программа учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям **09.02.07 Информационные системы и программирование**

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебный предмет Основы безопасности жизнедеятельности является предметом общеобразовательного цикла ППССЗ по специальности **09.02.07 Информационные системы и программирование**

Рабочая программа учебного предмета Основы безопасности жизнедеятельности разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета Основы безопасности жизнедеятельности

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины.

Освоение содержания учебного предмета Основы безопасности

жизнедеятельности обеспечивает достижение

личностных результатов:

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств,

обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз,

- готовность к служению Отечеству, его защите,

- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа

жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности,

- исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства ит. д.),

- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей

природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности,

- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях

природного, техногенного и социального характера;

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека,

- овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности,

- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях,

- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора

информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий,

- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение,

- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций,

- формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников,

- развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей,

- формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения,

- развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях,

- освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;

- приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации,

- формирование установки на здоровый образ жизни,

- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;

предметных результатов:

- сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;

- получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз,

- сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения,

- сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности,

- освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера,

- освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека,

- развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций,

- формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники,

- развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях,

- получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки,

- освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе,

- владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

Освоение содержания учебного предмета Основы безопасности жизнедеятельности обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности)
развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз	ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
- готовность к служению Отечеству, его защите;	ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных

<p>- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности</p>	<p>ситуациях и нести за них ответственность</p>
<p>исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);</p> <p>- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;</p> <p>- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера</p>	<p>ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития</p>
<p>- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности;</p> <p>- анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций</p> <p>- обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций;</p> <p>- выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их</p>	<p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 7. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации</p>

<p>влияние на безопасность жизнедеятельности человека</p>	
<p>- формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;</p> <p>развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;</p>	<p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 7. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации</p> <p>ОК 11 Обеспечивать безопасность жизнедеятельности, предотвращать техногенные катастрофы профессиональной деятельности, организовывать, проводить и контролировать мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций.</p>

Освоение содержания учебного предмета обеспечивает формирование общих компетенций.

Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности **09.02.07 Информационные системы и программирование**)

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.

ОК 9. Пользоваться иностранным языком как средством делового общения.

ОК 10. Логически верно, аргументированно и ясно излагать устную и письменную речь.

ОК 11. Обеспечивать безопасность жизнедеятельности, предотвращать техногенные катастрофы профессиональной деятельности, организовывать, проводить и контролировать мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций.

ОК 12. Соблюдать действующее законодательство и обязательные требования нормативных документов, а также требования стандартов, технических условий.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 106 часов, в том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 70 часов;

Самостоятельной работы обучающегося - 36 часов.

2. Структура и примерное содержание учебной дисциплины

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	106
Обязательная аудиторная учебная нагрузка в том числе: практические занятия	70 4
Самостоятельная работа обучающегося	36
Итоговая аттестация в форме: дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Введение	Основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности.	2	1
Раздел I. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья		23	
Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни	Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья. Факторы, способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и закаливание организма.	4	1,2

	Занятие физической культурой.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> - составление программ физических упражнений для укрепления здоровья.	3	
Тема 1.2. Вредные привычки и их профилактика	<p>Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности.</p> <p>Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье.</p> <p>Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.</p>	6	1,3
	<i>Самостоятельная работа:</i> - составление тестов, презентаций, сообщений.	6	
Тема 1.3. Репродуктивное здоровье загрязнений	<p>Репродуктивное здоровье как составная часть здоровья человека и общества.</p> <p>Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.</p>	2	2,3

	<p><i>Практические занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - первая медицинская помощь при травмах и ранениях; - первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте; - первая медицинская помощь при остановке сердца. 	2	
Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения		24	
Тема 2.1. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	<p>Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.</p> <p>Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и другие).</p>	2	1,3
Тема 2.2. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)	<p>РСЧС, история ее создания, предназначение, структура.</p> <p>Защита населения от чрезвычайных ситуаций.</p>	2	1,3
	<p><i>Самостоятельная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - написание сообщений, 	3	

		докладов; - составление таблиц.		
Тема Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны	2.3.	<p>Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороны.</p> <p>Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.</p> <p>Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.</p> <p>Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях.</p> <p>Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание</p>	10	1,2,3

	<p>аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после пребывания их в зонах заражения.</p> <p>Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначение.</p> <p>Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения.</p> <p>Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.</p> <p>Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.</p>		
	<p><i>Самостоятельная работа:</i></p>	<p>4</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> - составление тезисов; - составление тестов; - составление правил. 		
Тема 2.4. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан	<p>МЧС России – Федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.</p> <p>Милиция в Российской Федерации – система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств.</p> <p>Служба скорой медицинской помощи и другие государственные службы в области безопасности.</p>	2	1,2,3
	<p><i>Самостоятельная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка сообщений, докладов. 	2	
Раздел 3. Основы обороны государства и воинская безопасность		36	
Тема 3.1. История создания Вооруженных Сил России	<p>Организация вооруженных сил Московского государства в XIV-XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные</p>	2	1

	<p>реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии.</p> <p>Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение.</p> <p>Вооруженные Силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы.</p>		
	<p><i>Самостоятельная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - создание творческих работ-презентаций; - подготовка рефератов. 	2	
<p>Тема 3.2. Организационная структура Вооруженных Сил</p>	<p>Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск: Сухопутные войска, Военно-Воздушные Силы, Военно-Морской Флот, Ракетные войска; Космические войска, Воздушно-Десантные войска: история создания, предназначение, структура.</p> <p>Другие войска: пограничные войска, войска Федеральной службы безопасности Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, железнодорожные войска</p>	2	1

	<p>Российской Федерации, войска гражданской обороны – МЧС России, их состав и предназначение.</p> <p>Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности. Реформа Вооруженных Сил.</p>		
	<p><i>Самостоятельная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - создание творческих работ-презентаций; - подготовка рефератов, кроссвордов, тестов. 	2	
Тема 3.3. Военная обязанность	<p>Основные понятия о военной обязанности. Военный учет. Организация военного учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на военный учет. Обязанности граждан по военному учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на военный учет.</p> <p>Обязательная подготовка граждан к военной службе. Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе.</p>	2	1,2,3

	<p>Добровольная подготовка граждан к военной службе.</p> <p>Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе: занятия военными прикладными видами спорта; обучение по дополнительным образовательным программам, имеющие целью военную подготовку несовершеннолетних граждан в учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования; обучение по программа подготовки офицеров запаса на военных кафедрах в образовательных учреждениях высшего профессионального образования.</p> <p>Призыв на военную службу. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих.</p> <p>Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части.</p> <p>Прохождение военной службы по контракту.</p> <p>Основные условия прохождения военной службы по контракту.</p>		
--	--	--	--

	<p>Требования. Предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту. Сроки военной службы по контракту. Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту.</p> <p>Альтернативная гражданская служба. Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы. Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы.</p> <p>Общие права и обязанности военнослужащих. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная).</p> <p>Соблюдение норм</p>		
	<p><i>Самостоятельная работа:</i> - составление тестов.</p>	2	
<p>Тема 3.4. Военнослужащий – защитник своего</p>	<p>Основные качества личности военнослужащего: любовь к Родине, высокая</p>		

<p>Отечества</p>	<p>воинская дисциплина, верность воинскому долгу и военной присяге, готовность в любую минуту встать на защиту свободы, независимости конституционного строя в России, народа и Отечества.</p> <p>Военнослужащий – специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой.</p> <p>Требования воинской деятельности.</p> <p>Предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина.</p> <p>Виды воинской деятельности и их особенности. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск.</p> <p>Требования к психическим и морально-этическим качествам призывника. Основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета).</p> <p>Военнослужащий-подчиненный, строго соблюдающий</p>	<p>8</p>	<p>1,2,3</p>
------------------	--	----------	--------------

	<p>конституцию и законы Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников.</p> <p>Единоначалие – принцип строительства Вооруженных Сил Российской Федерации.</p> <p>Воинская дисциплина, ее сущность и значение. Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву.</p> <p>Уголовная ответственность за преступления против военной службы (неисполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и другие).</p>		
	<p><i>Самостоятельная работа:</i></p> <p>- изучение нормативных документов.</p>	4	
Тема 3.5. Как стать офицером Российской армии	<p>Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования.</p> <p>Правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования.</p>	2	1,3

	Организации подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> - изучение справочной литературы о приеме в военные образовательные учреждения.	2	
Тема 3.6. Боевые традиции Вооруженных Сил России	<p>Патриотизм и верность воинскому долгу – основные качества защитников Отечества.</p> <p>Воинский долг – обязанность Отечеству по его вооруженной защите.</p> <p>Дни воинской славы России – дни славных побед.</p> <p>Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений.</p> <p>Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и подразделений.</p> <p>Воинское товарищество – боевая традиция Российской армии и флота.</p>	2	1,2
	<i>Самостоятельная работа:</i> - чтение литературы о патриотизме советских и российских воинов.	2	
Тема 3.7. Ритуалы Вооруженных Сил Российской	Ритуал приведения к военной присяге.	2	

Федерации	<p>Ритуал вручения Боевого знамени воинской части.</p> <p>Вручение личному составу вооружения и военной техники.</p> <p>Проводы военнослужащих, увольнение в запас или отставку.</p>		
	<p><i>Самостоятельная работа:</i></p> <p>- просмотр кинофильмов по данной тематике.</p>	2	
Раздел 4. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни		10	
Тема 4.1. Здоровый образ жизни	<p>Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.</p> <p>Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.</p> <p>Вредные привычки и их влияние на здоровье.</p> <p>Профилактика вредных привычек и злоупотребления наркотическими веществами. Ранние половые связи и их последствия для здоровья.</p> <p>Инфекции, передаваемые половым путем и их профилактика.</p> <p>Социальная роль женщины в современном обществе.</p> <p>Репродуктивное здоровье женщины и факторы, на</p>	8	1,2,3

	<p>него влияющие. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка.</p> <p>Здоровый образ жизни – необходимое условия сохранности репродуктивного здоровья. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня, труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья.</p> <p>Влияние двигательной активности на здоровье человека. Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровье человека.</p> <p>Правовые аспекты взаимоотношения полов. Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи. Основы семейного права в Российской Федерации. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О Правах ребенка». Беременность и гигиена беременности. Уход за младенцем.</p>		
	<p><i>Самостоятельная работа:</i></p> <p>- работа с нормативными документами.</p>	2	
Раздел 5. Правила дорожного движения		10	
Тема 5.1. Правила	Обязанности пешеходов:		

<p>дорожного движения</p>	<p>на тротуарах, пешеходных дорожках, на нерегулируемых переходах, во время ожидания маршрутного транспорта.</p> <p>Обязанности пассажиров при проезде на транспортном средстве, во время посадки и высадки из транспортного средства. Перевоз людей.</p> <p>Дополнительные требования к движению велосипедов, мопедов, скутеров, а также прогону животных.</p> <p>Последовательность действий при оказании первой медицинской помощи при дорожно-транспортных происшествиях.</p> <p>Краткие основы анатомии и физиологии человека. Состав автомобильной аптечки первой помощи.</p>	<p>10</p>	<p>1,2,3</p>
<p>ВСЕГО</p>		<p>106</p>	

3.Условия реализации учебной дисциплины

3.1.Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета по «Основам безопасности жизнедеятельности».

Оборудование учебного кабинета:

комплект ученической мебели,
рабочее место преподавателя;
наглядные пособия (учебники, опорные конспекты-плакаты,
стенды, карточки, раздаточный материал);
нормативно-правовые документы;

- видеофильмы по отдельным разделам содержания, презентации по отдельным темам дисциплины.

Технические средства обучения:

- ПК

- мультимедиа проектор

- экран.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Источники

1. Конституция Российской Федерации.
2. Семейный Кодекс Российской Федерации.
3. Уголовный кодекс Российской Федерации.
4. Федеральный закон «О статусе военнослужащих»
5. Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе»
6. Федеральный закон «Об альтернативной гражданской службе»
7. Федеральный закон «О противодействии терроризму».
8. Федеральный закон от 21.12.1994 № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера».
9. Федеральный закон от 09.01.1996 № 3-ФЗ «О радиационной безопасности населения».
10. Федеральный закон от 12.02.1998 № 28-ФЗ «О гражданской обороне».

Основная литература

1. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности 10 кл. - М.: Просвещение, 2015.
2. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2015.
3. Смирнов А.Т., Фролов М.П., Литвинов И.Ф. Основы безопасности жизнедеятельности. – М.: Астрель – АСТ, 2017.

Дополнительная литература

1. Смирнов В.В. Армия государства Российского и защита Отечества. – М., 2020.
2. Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: тестовый контроль знаний старшеклассников: 10-11 кл. – М.: 2017
3. Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни, 10-11 кл., - М.: 2016.

Интернет-ресурсы

1. www.russmag.ru/pgroup.php?id=2 – журнал «Основы безопасности жизни».

2. www.warning.dp.ua – Справочник по безопасности, пособие по выживанию, поведение в экстремальных ситуациях.

3. www.shkolazhizni.ru/tag - Школа жизни. Материалы по безопасности, стихийным бедствиям и чрезвычайным ситуациям.

4. <https://urait.ru/viewer/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti-bazovyyu-uroven-10-11-klassy-509258#page/1>

5. <https://urait.ru/viewer/osnovy-obespecheniya-zhiznedeyatelnosti-i-vyzhivanie-v-chrezvychaynyh-situatsiyah-491016#page/1>

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, контрольных работ, тестирования, индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
<ul style="list-style-type: none">- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;- оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе;- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни: для ведения здорового образа жизни; оказания первой медицинской помощи, развития в себе духовных и физических	<p style="text-align: center;">тестирование; устный опрос; письменный опрос;</p> <p>-защита сообщений, докладов, рефератов; -защита отчетов по выполнению домашней работы.</p>

<p>качеств, необходимых для военной службы; вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи.</p>	
<p>Знать:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - 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; - основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; - порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу; - состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации; - основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в 	<p style="text-align: center;">тестирование; устный опрос; письменный опрос;</p> <p>-защита сообщений, докладов, рефератов; -защита отчетов по выполнению домашней работы.</p>

<p>запасе;</p> <p>-основные виды военно-профессиональной деятельности, особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;</p> <p>- требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника;</p> <p>- предназначение, структуру и задачи РСЧС;</p> <p>- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны.</p>	
--	--