

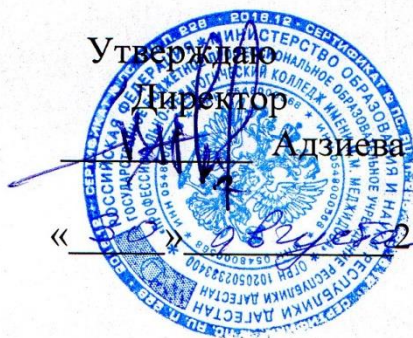
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН  
ГБПОУ РД «Профессионально - педагогический колледж  
имени М.М.Меджидова»

Утверждаю

Директор

Адзиева С. М.

« 29 » августа 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД 07 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Код и наименование специальности 49.02.01 Физическая культура

входящей в состав УГС 49.00.00 Физическая культура и спорт

Квалификация выпускника: Педагог по физической культуре и спорту

Программа одобрена предметной (цикловой) комиссией дисциплин  
физической культуры

Председатель предметной (цикловой) комиссии

Меджидова В.Х.

« 29 » августа 2023г. <sup>ФИО</sup>

Избербаш 2023

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД 07. Основы безопасности жизнедеятельности разработана на основе требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 «Физическая культура (углубленной подготовки), входящей в состав укрупненной группы специальностей 49.00.00 Физическая культура и спорт, утвержденного приказом Минпросвещения России от 11.11.2022 г. № 968 ,зарегистрировано в Минюсте России 19.12.2022 г. №71543 г.

с учетом:

- примерной программы;
- в соответствии с рабочим учебным планом образовательного учреждения на 2023/2024 учебный год

Разработчик:

Меджидова Вазипат Хажакровна – преподаватель дисциплин физической культуры

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
<b>1.Паспорт рабочей программы учебной дисциплины .....</b>	<b>4</b>
<b>2.Структура и содержание учебной дисциплины .....</b>	<b>13</b>
<b>3.Условия реализации учебной дисциплины .....</b>	<b>22</b>
<b>4.Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ...</b>	<b>23</b>

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

## **Основы безопасности жизнедеятельности**

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

- Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО специальности **49.02.01 Физическая культура** входящей в состав **УГС 49.00.00 Физическая культура и спорт**

**1.2 Место учебной дисциплины в подготовке специалистов среднего звена:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл

### **1.3 Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» направлено на достижение следующих целей: формирование компетенций, обеспечивающих повышение уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз.

**Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Личностные и метапредметные	Предметные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать представления о возможных источниках опасности в различных ситуациях (в быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде);</li> <li>- владение основными способами предупреждения опасных и экстремальных ситуаций;</li> <li>- знать порядок действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях</li> </ul>

	<p>утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	
<p>ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности</p>	<p><b>В области ценности научного познания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной информационной технологии для выполнения задач профессиональной деятельности практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;</li> <li>- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;</li> <li>- осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>в) работа с информацией:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;</li> <li>- создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;</li> <li>- оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проявить нетерпимость к проявлениям насилия в социальном взаимодействии;</li> <li>- знать о способах безопасного поведения в цифровой среде;</li> <li>- уметь применять их на практике;</li> <li>- уметь распознавать опасности в цифровой среде (в том числе криминального характера, опасности вовлечения в деструктивную деятельность) и противодействовать им</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</li> <li>- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности;</li> </ul>	
<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.</li> </ul> <p><b>В области духовно-нравственного воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность нравственного сознания, этического поведения;</li> <li>- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально - нравственные нормы и ценности;</li> <li>- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;</li> <li>- ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</li> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям; способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать представления о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении;</li> <li>- владеть основами медицинских знаний: владеть приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях; знать меры профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья; сформировать представления о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; знать о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера;</li> <li>- сформировать представления о роли России в современном мире; угрозах военного характера; роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении мира; знать основы обороны государства и воинской службы; прав и обязанностей гражданина в области гражданской обороны; знать действия при сигналах гражданской обороны</li> </ul>

	<p>разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</p> <p><b>б) самоконтроль:</b> использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;</li> </ul> <p><b>в) эмоциональный интеллект,</b> предполагающий сформированность: внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;</li> <li>- социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты</li> </ul>	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать основы безопасного, конструктивного общения,</li> <li>- уметь различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера;</li> <li>- уметь предупреждать опасные явления и противодействовать им</li> </ul>



	<p>различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	
<p>ОК 06. Проявлять гражданско - патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осознание обучающимися российской гражданской идентичности;</li> <li>- целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы;</li> </ul> <p><b>В части гражданского воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;</li> <li>- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;</li> <li>- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;</li> <li>- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;</li> <li>- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать представления о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении;</li> <li>- знать основы безопасного, конструктивного общения, уметь различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; умение предупреждать опасные явления и противодействовать им;</li> <li>- сформировать представления об опасности и негативном влиянии на жизнь личности, общества, государства экстремизма, терроризма; знать роль государства в противодействии терроризму; уметь различать приемы вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность и противодействовать им; знать порядок действий при объявлении разного уровня террористической опасности; знать порядок действий при угрозе совершения террористического акта; совершении террористического акта; проведении контртеррористической операции;</li> <li>- сформировать представления о роли России в современном мире; угрозах военного характера; роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении мира; знать основы обороны государства и воинской службы; прав и обязанностей гражданина в области гражданской обороны; знать действия при</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности; патриотического воспитания:</li> <li>- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;</li> <li>- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;</li> <li>- идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу; освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности</li> </ul>	<p>сигналах гражданской обороны;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать основы государственной политики в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций различного характера; знание задач и основных принципов организации Единой системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, прав и обязанностей гражданина в этой области;</li> <li>- знать основы государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз; сформировать представления о роли государства, общества и личности в обеспечении безопасности</li> </ul>
<p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях</p>	<p><b>В области экологического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;</li> <li>- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;</li> <li>- умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;</li> <li>- расширение опыта деятельности экологической</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать представления о возможных источниках опасности в различных ситуациях (в быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде); владеть основными способами предупреждения опасных и экстремальных ситуаций; знать порядок действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях;</li> <li>- сформировать представления о важности соблюдения правил дорожного движения всеми участниками движения, правил безопасности на транспорте. Знать правила безопасного поведения на транспорте, уметь применять их на практике, знать о порядке действий в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях на</li> </ul>

	<p>направленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul>	<p>транспорте;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать о способах безопасного поведения в природной среде; уметь применять их на практике; знать порядок действий при чрезвычайных ситуациях природного характера; сформировать представления об экологической безопасности, ценности бережного отношения к природе, разумного природопользования;</li> <li>- знать основы пожарной безопасности; уметь применять их на практике для предупреждения пожаров; знать порядок действий при угрозе пожара и пожаре в быту, общественных местах, на транспорте, в природной среде; знать права и обязанности граждан в области пожарной безопасности</li> </ul>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основами медицинских знаний: владеть приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях; знать меры профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья; сформировать представления о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; знать о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера</li> </ul>

	- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	
--	--	--

#### **1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

- Максимальной учебной нагрузки обучающегося – 84 ч.
- Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 78 ч.
- Промежуточная аттестация – 6 ч.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Виды учебной работы</b>	
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>84</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>78</b>
в том числе:	
-лабораторные занятия	-
- практические занятия	<b>20</b>
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
<b>Итоговая аттестация в форме: дифференцированного зачета</b>	<b>6</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД. 07 «Основы безопасности жизнедеятельности»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>Раздел 1. Опасные и ЧС, возникающие в повседневной жизни и правила безопасного поведения</b>			<b>22</b>	
<b>Тема 1.1. Введение, цели и задачи ОБЖ.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	1
	1.	Расшифровка аббревиатуры. Знакомство с основными разделами учебника. Обзор дополнительной литературы по курсу ОБЖ		
	<b>Практические работы:</b>		-	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		-	
<b>Тема 1.2 Причины вынужденного автономного существования</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	2
	1	Первоочередные действия потерпевших. Выживание и автономное существование.		
	2.	Причины вынужденного автономного существования в условиях природной среды: - ЧС природного характера; экстремальные ситуации в условиях природной среды; - аварийные ситуации в условиях природной среды.		
	<b>Практические работы:</b>		-	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		-	
<b>Тема 1.3 Автономное существование в условиях природной среды</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	2
	1.	Проблемы, возникающие перед человеком в условиях природной среды. Понятие экстремальной ситуации, ее зависимость от профессии человека.		

	2.	Оборудование временного жилища. Выбор места для костра и его разведение. Типы костров и способы добывания огня. Обеспечение питанием и водообеспечение.		
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1.	Выбор места для костра и его разведение. Типы костров и способы добывания огня.		
	2.	Обеспечение питанием и водообеспечение		
	<b>Контрольные работы</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
<b>Тема 1.4</b> Ориентирование на местности	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1.	Понятие ориентирования. Способы ориентирования: по компасу, по небесным светилам, по местным признакам, по растениям и животным.		2
	<b>Практические работы:</b>		-	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		-	
<b>Тема 1.5</b> Обеспечение жизнедеятельности в условиях ЧС. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта.	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1.	Понятие ЧС. Правила поведения в условиях ЧС природного характера: при землетрясении; при угрозе схода лавин, оползнях, селях; при внезапном возникновении урагана, бури, смерчи; при наводнении; при пожарах.		2
	2.	Меры предотвращения террористического акта.		
	<b>Практические работы:</b>		-	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		-	
<b>Тема 1.6</b> Как не стать жертвой преступления. Безопасное поведение в быту. Действия при захвате заложника.	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1.	Правила безопасного поведения в условиях криминогенной обстановки: правила поведения на улице, в общественных местах, на общественном и ж/д транспорте, в подъезде и в лифте. Правила пользования электрическими и газовыми приборами. Правила поведения при: пожаре в доме, при возгорании телевизора, компьютера, при возгорании одежды на человеке и возгорании сковородки.		2
	<b>Практические занятия:</b>		4	

	1.	Правила безопасного поведения в условиях криминогенной обстановки Выучить правила поведения в условиях ЧС природного характера.		
	2.	Правила пользования электрическими и газовыми приборами. Правила поведения при: пожаре в доме, при возгорании телевизора, компьютера, при возгорании одежды на человеке и возгорании сковородки.		
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		-	
<b>Раздел 2. ГО - составная часть оборонеспособности страны</b>			<b>24</b>	
<b>Тема 1.2. ГО - история создания. Цели и задачи</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		3	
	1.	Создание МПВО и его первоначальное предназначение. Роль МПВО в годы ВОВ.		2
	2.	Реорганизация МПВО в ГО. Структура ГО и ее уровни		
	<b>Практические работы:</b>		-	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		-	
<b>Тема 2.1 Ядерное оружие</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		3	
	1.	Общая характеристика оружия массового поражения (далее ОМП). Ядерное оружие, мощность ядерного боеприпаса, виды взрывов, развитие ядерного взрыва, эпицентр взрыва		2
	2.	Средства доставки.		
	<b>Практические работы:</b>		-	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		-	
<b>Тема 2.2 Поражающие факторы ядерного взрыва</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1.	Поражающие факторы ядерного взрыва. Ударная волна, световое излучение, проникающая радиации, радиоактивное заражение местности, электромагнитный импульс.		2
	<b>Практические работы:</b>		-	
	<b>Контрольные работы</b>		-	



	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		-	
<b>Тема 2.3</b> Химическое оружие	<b>Содержание учебного материала</b>		2	2
	1.	Боевые свойства ОВ: концентрация, плотность, токсичность, стойкость. Классификация ОВ по характеру воздействия на организм человека. Способы защиты от ОВ.		
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Способы защиты от ОВ		
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		-	
<b>Тема 2.4</b> Бактериологическое оружие	<b>Содержание учебного материала</b>		2	2
	1.	Классификация возбудителей заболевания людей, животных и с/х растений. Методы применения. Характеристика очага бактериологического поражения. Обсервация и карантин.		
	<b>Практические работы:</b>		-	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		-	
<b>Тема 2.5</b> Современные обычные средства поражения.	<b>Содержание учебного материала</b>		2	2
	1.	Современные обычные средства поражения. Огневые ударные средства. Высокоточное оружие.		
	<b>Практические работы:</b>		-	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		-	
<b>Тема 2.6</b> Оповещение и информирование населения об опасностях.	<b>Содержание учебного материала</b>		4	2
	1.	Способы и порядок оповещения населения об опасностях, ЧС.		
	2.	Частичная и полная санитарная обработки. Правила и порядок их проведения.		
	<b>Практические работы:</b>		-	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		-	
<b>Тема 2.7</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	

Организация защиты учащихся школ от ЧС в мирное и военное время	1.	Основные задачи подсистемы общеобразовательные учреждения. Объективная комиссия по ЧС и пожарной безопасности. Основные задачи обучения в области ГО.		2
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	ОМП ГО		
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		-	
<b>Раздел 3</b>		<b>32</b>		
Тема 3.1 Здоровье человека, общие понятия и определения	<b>Содержание учебного материала</b>		2	2
	1.	Здоровье человека – общие понятия и определения, основные составляющие здорового образа жизни, личная заинтересованность каждого человека в здоровом образе жизни. Формирование мотивации ЗОЖ у молодежи.		
	<b>Практические работы:</b>		-	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		-	
Тема 3.2 Влияние окружающей среды на здоровье человека.	<b>Содержание учебного материала</b>		4	2
	1.	Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе жизнедеятельности.		
	2.	Степень влияния окружающей среды на здоровье человека и использование ею факторов для приобретения здоровья. Атмосфера, почва, вода, экология.		
	<b>Практические работы:</b>		-	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		-		
Тема 3.3 ЗОЖ – индивидуальная система поведения человека.	<b>Содержание учебного материала</b>		4	2
	1.	Понятие «Потребность человека в здоровом образе жизни», «критерии ЗОЖ», «Гигиена умственного труда». Режим дня и его значение для здоровья. Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент ЗОЖ, необходимое условие сохранения здоровья в процессе труда. Режим дня и его значение.		
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Упражнения по управлению эмоциями		
	2.	Составление режима дня		

	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	-	
<b>Тема 3.4</b> Основные элементы жизнедеятельности человека.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1. Основные элементы жизнедеятельности человека и их рациональное сочетание, 2. составляющие здорового образа жизни и их влияние на здоровье человека. Умственная и физическая нагрузка, активный отдых, сон, питание.		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Основные понятия о биоритмах организма, их влияние на уровень жизнедеятельности организма.		
	2. Наука о биологических ритмах – хронобиология. Тестирование «Сова» или «Жаворонок».		
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	-	
<b>Тема 3.6</b> Двигательная активности – основа ЗОЖ	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1. Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности. 2. Основные качества физически развитого человека. Саморегуляция и управление эмоциями.		
	<b>Практические работы:</b>	-	
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	-	
<b>Тема 3.7</b> Закаливание и укрепление здоровья	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1. Правила использования факторов окружающей природной среды для закаливания и укрепления здоровья. Психофизические упражнения. Роль положительных эмоций. Утренняя гимнастика и роль физкультуры. 2. Влияние факторов внешней среды на здоровье человека.		
	<b>Практические работы:</b>	-	
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	-	
<b>Тема 3.8</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2

Вредные привычки и их последствия	1.	Вредные привычки и их социальные последствия.		
	2.	Факторы, разрушающие здоровье человека (табак, алкоголь, наркотики).		
	<b>Практические работы:</b>		-	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		-	
<b>Тема 3.9</b> Алкоголь и его влияние на здоровье	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1.	Алкоголь, его влияние на здоровье: снижение умственной деятельности и физической работоспособности. Деграция личности при алкоголизме.		2
	<b>Практические работы:</b>		-	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		-	
<b>Тема 3.10</b> Курение и его влияние на здоровье	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1.	Табачокурение и его влияние на здоровье человека. Табак – наркотик. Курение – социальная проблема.		2
	2.	Курение и его влияние на сердечно-сосудистую систему, раковые болезни, болезни органов дыхания.		
	<b>Практические работы:</b>		-	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
<b>Тема 3.11</b> Наркомания и токсикомания	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1.	Наркомания и токсикомания, социальные последствия. Меры профилактики. Наркозависимость. Законодательство в области употребления и распространения наркотиков.		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Рисование плаката «Наркотикам - нет!»		
	2.	Сочинение на тему: «Мое отношение к наркотикам»		
<b>Контрольные работы</b>				
Контрольная работа по основам ЗОЖ.		-		
Итоговая аттестация в форме: <b>дифференцированного зачета</b>			<b>6</b>	
<b>Всего:</b>			<b>84</b>	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используют следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета «Основы безопасности жизнедеятельности и охраны труда»

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-наглядные пособия по дисциплине;
- технические средства обучения.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Гвоздев С.А. «Выживание на суше и на море» - Минск: Современное слово, 2002
2. Дарман П. «Учебник выживания в природных условиях» М., - Яуза, 2000
3. Ильин А. Книга, которая спасет вам жизнь. - М.: Эксмо. 2008. Школа выживания в природных условиях - М.: Эксмо-Пресс 2001
4. Медико-санитарная подготовка учащихся: учебник для 10 кл. средней школы (под ред. П.А. Курцева - М. Просвещение. 2006)
5. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 10 кл. средней школы (под ред. Латчук В.Н. и др. М.: Дрофа. 2008)

##### **Дополнительные источники:**

1. Основы безопасности жизнедеятельности: информационно - методическое издание для преподавателей.
2. «Здоровье» - научно-популярный журнал
3. Газета «ЗОЖ»

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических и контрольных работ, а также тестированием и выполнением обучающимися индивидуальных заданий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
Организовывать и проводить мероприятия по защите населения от негативных воздействий ЧС.	Практическое занятие
Предпринимать профилактические меры для обеспечения нормальной жизнедеятельности в условиях криминогенной обстановки.	Практическое занятие
Использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от ОМП.	Практическое занятие
Проводить частичную санитарную обработку в условиях применения ОМП.	Практическое занятие
Составлять оптимальный режим дня, владеть навыками закаливания и укрепления организма.	Индивидуальные занятия
<b>Знания:</b>	
Основные причины вынужденного автономного существования и первоочередные действия потерпевших.	Индивидуальные занятия
Способы ориентирования, правила пользования компасом, правила выживания.	Практические занятия
Правила безопасного поведения в условиях криминогенной обстановки	Практические занятия
Поражающие факторы ОМП и способы защиты от них.	Индивидуальные занятия
Основные критерии здоровья и здорового образа жизни, основные элементы жизнедеятельности и их рациональное сочетание	Индивидуальные занятия
О вреде курения, алкоголя и наркотиков для здоровья человека, и их социальные последствия.	Индивидуальные занятия