

Министерство образования и науки РД
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
РД
«Профессионально - педагогический колледж имени М. М. Меджидова»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД 01.08. Основы безопасности и защиты Родины

Код и наименование специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям) входящей в состав УГС 54.00.00 Изобразительное и прикладные виды искусств

Квалификация выпускника: дизайнер, преподаватель

Программа одобрена предметной (цикловой) комиссией дисциплин физической культуры

Председатель предметной (цикловой) комиссии

Меджидова В.Х.
ФИО

«30 » августа 2025г.

Рабочая программа учебной дисциплины **ОУД 01.08 Основы безопасности и защиты Родины** разработана на основе требований:

- разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности среднего профессионального образования 54.02.01 «Дизайн по отраслям», углубленной подготовки, входящей в состав укрупненной группы специальностей 54.00.00 Изобразительное и прикладные виды искусств, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 5 мая 2022 года № 308 (с изм. от 03.07.2024г), утверждение Минюста № 69375 от 25 июля 2022г. с учетом:

- примерной программы;
- в соответствии с рабочим учебным планом образовательного учреждения на 2025/2026 учебный год

Разработчик:

Меджидова Вазипат Хажаковна – преподаватель дисциплин физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1.Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2.Структура и содержание учебной дисциплины	12
3.Условия реализации учебной дисциплины	18
4.Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины..	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основы безопасности и защиты Родины

1.1. Область применения программы

- Рабочая программа учебной дисциплины являются частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 54.02.01 Дизайн (по отраслям), входящей в состав укрупненной группы специальностей 54.00.00 Изобразительное и прикладные виды искусств».

1.2 Место учебной дисциплины в подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в общеобразовательный цикла (базовые дисциплины)

1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цели дисциплины. Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Основы безопасности и защиты Родины» 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 и защиты Родины» 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>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить корректиды в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, 	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать представления о возможных источниках опасности в различных ситуациях (в быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде); - владение основными способами предупреждения опасных и экстремальных ситуаций; - знать порядок действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях

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

	<p>безопасности личности;</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	<ul style="list-style-type: none"> - реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях. <p>В области духовно-нравственного воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность нравственного сознания, этического поведения; - способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально - нравственные нормы и ценности; - осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; - 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; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; <p>б) самоконтроль:</p> <p>использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; <p>в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность: внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из</p>	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать представления о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении; - 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 биологического-социального характера; - 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

	<p>своих возможностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию; - социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты 	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<ul style="list-style-type: none"> - знать основы безопасного, конструктивного общения, - уметь различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; - уметь предупреждать опасные явления и противодействовать им
ОК 06. Проявлять гражданско - патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных	<ul style="list-style-type: none"> - осознание обучающимися российской гражданской идентичности; - целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно- 	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать представления о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении; - знать основы безопасного, конструктивного общения, уметь различать опасные явления в социальном

<p>общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>	<p>смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы;</p> <p>В части гражданского воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; - принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; - готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; - готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях; - умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности; патриотического воспитания: - 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; - ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде; - идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу; освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные); - 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; 	<p>взаимодействии, в том числе криминального характера; умение предупреждать опасные явления и противодействовать им;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - 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; - знать основы государственной политики в области защиты населения и территории 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; - 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
---	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности 	
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	<p>В области экологического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; - планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; - умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; - расширение опыта деятельности экологической направленности; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> - 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; - 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 транспорте; - 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; - 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
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 биологического-социального характера

	<p>имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - 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

Виды учебной работы	
Максимальная учебная нагрузка(всего)	84
Обязательная аудиторная учебная нагрузка(всего)	78
в том числе:	
Лабораторные занятия	-
Практические занятия	22
в том числе:	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	6

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
ОУД 01.08. Основы безопасности и защиты Родины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Кол-во часов	Уровень освоения
1	2	3	4	
Раздел 1. Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни и правила безопасного поведения			22	
Тема 1.1. Введение, цели и задачи предмета.		Содержание учебного материала	2	1
1. Расшифровка аббревиатуры. Знакомство с основными разделами. Обзор дополнительной литературы по курсу «Основы безопасности и защиты Родины»				2
Тема 1.2 Причины вынужденного автономного существования		Содержание учебного материала	2	2
1. Первоочередные действия потерпевших. Выживание и автономное существование. Причины вынужденного автономного существования в условиях природной среды: - Чрезвычайные ситуации (ЧС) природного характера; экстремальные ситуации в условиях природной среды; - аварийные ситуации в условиях природной среды.				
Тема 1.3 Автономное существование в условиях природной среды		Содержание учебного материала	4	
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 водообеспечением.				
Практические занятия		4		
1. Выбор места для костра и его разведение. 2. Типы костров и способы добывания огня. Обеспечение питанием и водообеспечением				
Тема 1.4 Ориентирование на местности		Содержание учебного материала	2	2
1. Понятие ориентирования. Способы ориентирования: по компасу, по небесным светилам, по местным признакам, по растениям и животным.				
Тема 1.5 Обеспечение		Содержание учебного материала	2	
1. Понятие «Чрезвычайная ситуация» (ЧС). Правила поведения в условиях ЧС				

жизнедеятельности в условиях ЧС. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта.	2.	природного характера: при землетрясении; при угрозе схода лавин, оползнях, селях; при внезапном возникновении урагана, бури, смерчи; при наводнении; при пожарах. Меры предотвращения террористического акта.		
Тема 1.6 Как не стать жертвой преступления. Безопасное поведение в быту. Действия при захвате заложника.		Содержание учебного материала 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 пользованиями электрическими и газовыми приборами. Правила поведения при: пожаре в доме, при возгорании телевизора, компьютера, при возгорании одежды на человеке и возгорании сковородки.	2	2
		Практические занятия: 1. Правила безопасного поведения в условиях криминогенной обстановки 2. Выучить правила поведения в условиях ЧС природного характера. 3. Правила пользованиями электрическими и газовыми приборами. 4. Правила поведения при: пожаре в доме, при возгорании телевизора, компьютера, при возгорании одежды на человеке и возгорании сковородки.	4	
Раздел 2. Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны			24	
Тема 1.2. Гражданская оборона - история создания. Цели и задачи		Содержание учебного материала 1. Создание местной противовоздушной обороны (МПВО) и его первоначальное предназначение. Роль МПВО в годы ВОВ. 2. Реорганизация МПВО в гражданской обороне (ГО). Структура ГО и ее уровни	3	2
Тема 2.1 Ядерное оружие		Содержание учебного материала 1. Общая характеристика оружия массового поражения (ОМП). Ядерное оружие, мощность ядерного боеприпаса, виды взрывов, развитие ядерного взрыва, эпицентр взрыва 2. Средства доставки.	3	2
Тема 2.2 Поражающие факторы ядерного взрыва		Содержание учебного материала 1. Поражающие факторы ядерного взрыва. Ударная волна, световое излучение, проникающая радиация, радиоактивное заражение местности, электромагнитный импульс.	2	
Тема 2.3 Химическое оружие		Содержание учебного материала 1. Боевые свойства отравляющих веществ (ОВ): концентрация, плотность, токсичность, стойкость. Классификация ОВ по характеру воздействия на	2	

		организм человека. Способы защиты от ОВ.		
	Практические занятия		2	
	1. Способы защиты от ОВ			
Тема 2.4 Бактериологическое оружие	Содержание учебного материала		2	
	1. Классификация возбудителей заболевания людей, животных и с/х растений. Методы применения. Характеристика очага бактериологического поражения. Обсервация и карантин.			2
Тема 2.5 Современные обычные средства поражения.	Содержание учебного материала		2	
	1. Современные обычные средства поражения. Огневые ударные средства. Высокоточное оружие.			
Тема 2.6 Оповещение и информирование населения об опасностях.	Содержание учебного материала		4	
	1. Способы и порядок оповещения населения об опасностях, ЧС. 2. Частичная и полная санитарная обработка. Правила и порядок их проведения.			
Тема 2.7 Организация защиты учащихся школ от ЧС в мирное и военное время	Содержание учебного материала		2	
	1. Основные задачи подсистемы общеобразовательные учреждения. Объективная комиссия по ЧС и пожарной безопасности. Основные задачи обучения в области гражданской обороны (ГО).			
	Практические занятия		2	
	1. Оружие массового поражения (ОМП) и гражданская оборона.			
Раздел 3. Основы здорового образа жизни			32	2
Тема 3.1 Здоровье человека, общие понятия и определения	Содержание учебного материала		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.			
Тема 3.2 Влияние окружающей среды на здоровье человека.	Содержание учебного материала		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.			
Тема 3.3 Здоровый образ жизни – индивидуальная система поведения человека.	Содержание учебного материала		2	
	1. Понятие «Потребность человека в здоровом образе жизни (ЗОЖ)», «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.			

	Практические занятия		4	
	1. Упражнения по управлению эмоциями 2. Составление режима дня			
Тема 3.4 Основные элементы жизнедеятельности человека.	Содержание учебного материала		3	2
	1. Основные элементы жизнедеятельности человека и их рациональное сочетание, составляющие здорового образа жизни и их влияние на здоровье человека. Умственная и физическая нагрузка, активный отдых, сон, питание.			
	Практические занятия		2	
	1 Основные понятия о биоритмах организма, их влияние на уровень жизнедеятельности организма. Наука о биологических ритмах – хронобиология. 2. Тестирование «Сова» или «Жаворонок».			
Тема 3.6 Двигательная активности – основа ЗОЖ	Содержание учебного материала		2	2
	1. Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности. Основные качества физически развитого человека. 2. Саморегуляция и управление эмоциями.			
Тема 3.7 Закаливание и укрепление здоровья	Содержание учебного материала		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.			
Тема 3.8 Вредные привычки и их последствия	Содержание учебного материала		2	
	1. Вредные привычки и их социальные последствия. 2. Факторы, разрушающие здоровье человека (табак, алкоголь, наркотики).			
Тема 3.9 Алкоголь и его влияние на здоровье	Содержание учебного материала		2	2
	1. Алкоголь, его влияние на здоровье: снижение умственной деятельности и физической работоспособности. Деградация личности при алкоголизме.			
Тема 3.10 Курение и его влияние на здоровье	Содержание учебного материала		2	
	1. Табакокурение и его влияние на здоровье человека. Табак – наркотик. Курение – социальная проблема. Курение и его влияние на сердечно-сосудистую систему, раковые болезни, болезни органов дыхания.			
Тема 3.11 Наркомания и токсикомания	Содержание учебного материала		2	2
	1. Наркомания и токсикомания, социальные последствия. Меры профилактики. Наркозависимость. Законодательство в области употребления и распространения			

	наркотиков.		
	Практические занятия	4	
1.	Нарисовать плакат «Наркотикам - нет!»		
2.	Реферат на тему. Написать сочинение на тему: «Мое отношение к наркотикам»		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета -		6	
Всего:			84

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, 2022
2. Дарман П. «Учебник выживания в природных условиях» - Язуа, 2020
3. Ильин А. Книга, которая спасет вам жизнь. - М.: Эксмо. 2008. Школа выживания в природных условиях - М.: Эксмо-Пресс 2021
4. Медико-санитарная подготовка учащихся: учебник для 10 кл. средней школы (под ред. П.А. Курцева - М. Просвещение. 2016)
5. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 10 кл. средней школы (под ред. Латчук В.Н. и др. М.: Дрофа. 2022)

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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
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
Знания:	
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