

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»**

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета

Протокол № 1

«28» декабря 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ «АУГСГиП»

А.М. Кривоносов

«19» января 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

для специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование
среднего профессионального образования

Санкт-Петербург

2020 г.

ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией

Физической культуры и ОБЖ

Протокол № 4

от «23» декабря 2020 г.

Председатель ЦК



Моисеенко В.М.

РАССМОТРЕНА

Методическим советом

«АУГСГиП»

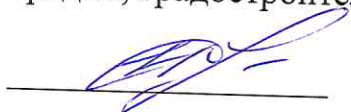
Протокол № 2

от «28» декабря 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование» среднего профессионального образования.

Разработчик:

Колигаев Н.В., преподаватель СПб ГБПОУ «Академия управления городской средой, градостроительства и печати»



(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. пояснительная записка	Оши
.....	
бка! Закладка не определена.	
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»	Оши
.....	
бка! Закладка не определена.	
3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ	Оши
.....	
бка! Закладка не определена.	
4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	Оши
.....	
бка! Закладка не определена.	
5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	Оши
.....	
бка! Закладка не определена.	
6. СТРУКТУРА И ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	Оши
.....	
бка! Закладка не определена.	
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ243
8. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ, КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	Оши
.....	
бка! Закладка не определена.	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначена для изучения безопасности жизнедеятельности студентами на первом курсе СПб ГБПОУ «АУГСГиП», реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена технического и социально-экономического профилей.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», в соответствии с 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 профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Содержание программы «Основы безопасности жизнедеятельности» направлено на достижение следующих **целей**:

- повышение уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз (жизненно важные интересы — совокупность потребностей, удовлетворение которых надежно обеспечивает существование и возможности прогрессивного развития личности, общества и государства);
- снижение отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;
- формирование антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- обеспечение профилактики асоциального поведения учащихся.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

В современных условиях глобализации мировой экономики, усложнения, интенсификации и увеличения напряженности профессиональной деятельности специалистов существенно возрастает общественно-производственное значение состояния здоровья каждого человека. Здоровье становится приоритетной социальной ценностью. В связи с этим исключительную важность приобретает высокая профессиональная подготовка специалистов различного профиля к принятию решений и

действиям по предупреждению чрезвычайных ситуаций (ЧС), а при их возникновении — к проведению соответствующих мероприятий по ликвидации их негативных последствий, и прежде всего к оказанию первой помощи пострадавшим.

Общеобразовательная учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» изучает риски производственной, природной, социальной, бытовой, городской других сред обитания человека, как в условиях повседневной жизни, так и при возникновении чрезвычайных ситуаций техногенного, природного и социального характера. Данная дисциплина является начальной ступенью в освоении норм и правил безопасности и обеспечении комфортных условий жизнедеятельности.

Основными содержательными темами программы являются: введение в дисциплину, обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья, государственная система обеспечения безопасности населения, основы обороны государства и воинская обязанность, основы медицинских знаний.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В СПб ГБПОУ «Академия управления городской средой, градостроительства и печати», реализующего образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

В учебных планах ППССЗ место учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» — в составе общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, специальностей СПО технического и социально-экономического профилей профессионального образования.

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» обеспечивает достижение следующих результатов:

личностных:

- 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 и т. 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;

метапредметных:

- 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;
- б.** 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 вырабатывать 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:

- 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;
- б.** 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.

5. Содержание учебной дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности

Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья

Тема 1 Введение. Личная безопасность. Введение. Цели и задачи дисциплины, определения терминов «среда обитания», «биосфера», «опасность», «риск», «безопасность». Необходимость формирования безопасного мышления и поведения. Культура безопасности жизнедеятельности — современная концепция безопасного типа поведения личности. Личная безопасность в повседневной жизни. Правила и безопасность дорожного движения.

Практическое занятие: Решение ситуационных задач по безопасному поведению в повседневной жизни и при организации дорожного движения.

Тема 2 Здоровый образ жизни. Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. Рациональное питание и его значение для здоровья. Факторы, способствующие укреплению здоровья. Занятия физической культурой. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня, труда и отдыха. Влияние двигательной активности на здоровье человека. Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровье человека.

Практическое занятие: Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.

Тема 3 Влияние вредных факторов окружающей среды и вредных привычек на здоровье. Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. Рациональное питание и его значение для здоровья. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды. Вредные факторы, воздействующие на организм человека. Техносфера как источник негативных факторов. Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика. Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности. Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему. Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Пути передачи возбудителей инфекционных болезней. Индивидуальная и общественная профилактика инфекционных заболеваний. Инфекции,

передаваемые половым путем, и их профилактика.

Практическое занятие: Изучение влияния вредных факторов на здоровье человека.
Тема 4 Основы медицинских знаний и оказания первой помощи.

Основы медицинских знаний. Понятие первой помощи. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Признаки жизни. Общие правила оказания первой помощи. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации». Правила оказания первой помощи. Понятие травм и их виды, правила первой помощи при травмах. Правила первой помощи при ранениях. Правила наложения повязок различных типов. Первая помощь при ранениях. Правила наложения повязок различных типов. Первая помощь при травмах различных областей тела. Первая помощь при проникающих ранениях грудной и брюшной полости, черепа. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга. Первая помощь при переломах. Первая помощь при утоплении. Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания. Понятие и виды кровотечения. Первая помощь при кровотечениях. Первая помощь при ожогах. Первая помощь при воздействии низких температур. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути.
Практическое занятие: отработка навыков наложения повязок.

Тема 5 Брак и семья. Репродуктивное здоровье.

Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Ранние половые связи и их последствия для здоровья. Социальная роль женщины в современном обществе. Репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него. Здоровый образ жизни — необходимое условие сохранения здоровья. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка. Основные средства планирования семьи. Факторы, влияющие на здоровье ребенка. Беременность и гигиена беременности. Признаки и сроки беременности. Понятие патронажа, виды патронажей. Особенности питания и образа жизни беременной женщины. Правовые основы взаимоотношения полов. Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка».
Практическое занятие: Изучение влияния разных факторов на репродуктивное здоровье.
Контрольная работа по разделу 1.

Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения

Тема: 6 Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.

Чрезвычайные ситуации. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Характеристика чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного техногенного характера. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях Правила поведения при чрезвычайных ситуациях природного и образовательного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану Практическое занятие: Оповещение о чрезвычайной ситуации. Отработка моделей поведения при ЧС. Правила выживания в экстремальной ситуации.

Тема 7: Защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Современные средства поражения и их поражающие факторы. Характеристика современных средств поражения. Мероприятия по защите населения. Эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Инженерная защита. Виды защитных сооружений. Гражданская оборона. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после их пребывания в зонах заражения. Государственные службы по охране здоровья и безопасности людей — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Полиция Российской Федерации — система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств. Служба скорой медицинской помощи. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор России). Другие государственные службы в области безопасности. Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника. Меры безопасности для населения, оказавшегося на территории военных действий. Практическое занятие: Изучение и использование средств индивидуальной и коллективной защиты от поражающих факторов при ЧС мирного и военного времени. Контрольная работа по разделу 2.

Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность.

Тема 8: История и структура ВС РФ

История создания Вооруженных Сил России. 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 реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии. Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение. Основные предпосылки проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе. Функции и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск. Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура. Военно-воздушные силы: история создания, предназначение, структура. Военно-морской флот, история создания, предназначение, структура. Ракетные войска стратегического назначения: история создания, предназначение, структура. Войска воздушно-космической обороны: история создания, предназначение, структура. Воздушно-десантные войска: история создания, предназначение, структура. Другие войска: Пограничные войска Федеральной службы безопасности Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, Железнодорожные войска Российской Федерации, войска гражданской обороны МЧС России. Их состав и предназначение.

Семинар: Особенности видов войск ВС РФ.

Тема 9: Военская обязанность граждан РФ.

Военская обязанность. Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет. Обязательная подготовка граждан к военной службе. Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе. Добровольная подготовка граждан к военной службе. Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе: занятия военно-прикладными видами спорта; обучение по дополнительным образовательным программам, имеющее целью военную подготовку несовершеннолетних граждан в учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования; обучение по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах в образовательных учреждениях высшего профессионального образования. Призыв на военную службу. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части. Прохождение военной службы по контракту. Основные условия прохождения военной службы по контракту. 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. Альтернативная гражданская служба. Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы. Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы. Качества личности военнослужащего как защитника Отечества. Военская дисциплина и ответственность. Уставы ВС РФ. Как стать офицером Российской армии. Боевые традиции Вооруженных Сил России. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Ответственность граждан за уклонение от воинских обязанностей. Контрольная работа по разделу 3.

Дифференцированный зачет.

Примерные темы рефератов (докладов), индивидуальных проектов

- Эволюция среды обитания, переход к техносфере.
- Взаимодействие человека и среды обитания.
- Стратегия устойчивого развития как условие выживания человечества.
- Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе.
- Здоровый образ жизни — основа укрепления и сохранения личного здоровья.
- Факторы, способствующие укреплению здоровья.
- Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы.
- Роль физической культуры в сохранении здоровья.
- Пути сохранения репродуктивного здоровья общества.
- Алкоголь и его влияние на здоровье человека.
- Табакокурение и его влияние на здоровье.
- Наркотики и их пагубное воздействие на организм.
- Компьютерные игры и их влияние на организм человека.
- Особенности трудовой деятельности женщин и подростков.
- Характеристика ЧС природного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.
- Характеристика ЧС техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.
- Терроризм как основная социальная опасность современности.
- Космические опасности: мифы и реальность.
- Современные средства поражения и их поражающие факторы.

- Оповещение и информирование населения об опасности.
- Инженерная защита в системе обеспечения безопасности населения.
- Правовые и организационные основы обеспечения безопасности населения.
- МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.
- Структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды и рода войск.
- Основные виды вооружения и военной техники в Российской Федерации.
- Военная служба как особый вид федеральной государственной службы.
- Организация и порядок призыва граждан на военную службу в Российской Федерации.
- Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации.
- Символы воинской чести.
- Патриотизм и верность воинскому долгу.
- Дни воинской славы России.
- Города-герои Российской Федерации.
- Профилактика инфекционных заболеваний.
- Первая помощь при острой сердечной недостаточности.
- СПИД — чума XXI века.
- Оказание первой помощи при бытовых травмах.
- Духовность и здоровье семьи.
- Здоровье родителей — здоровье ребенка.
- Формирование здорового образа жизни с пеленок.
- Как стать долгожителем?
- Рождение ребенка — вышлое чудо на Земле.
- Политика государства по поддержке семьи.

6. СТРУКТУРА И ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Объем учебной дисциплины составляет 70 часов, из них:

Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем – 70 часов.

6.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	70
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	70
В том числе:	
практические занятия	16
контрольные работы	4
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

6.3. Тематический план учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1.	Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья	34	
Тема 1 Введение. Личная безопасность.	Содержание учебного материала		
	1 Введение. Цели и задачи дисциплины, определения терминов «среда обитания», «биосфера», «опасность», «риск», «безопасность». Необходимость формирования безопасного мышления и поведения. Культура безопасности жизнедеятельности — современная концепция безопасного типа поведения личности. Личная безопасность в повседневной жизни. Правила и безопасность дорожного движения.	2	1,2
	2 ПЗ № 1 Решение ситуационных задач по безопасному поведению в повседневной жизни и при организации дорожного движения.	2	2,3
Тема 2 Здоровый образ жизни.	3 Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. Рациональное питание и его значение для здоровья.	2	1,2
	4 Факторы, способствующие укреплению здоровья. Занятия физической культурой. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня, труда и отдыха. Влияние двигательной активности на здоровье человека. Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровье человека.	2	1,2
	5 ПЗ № 2 Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.	2	2,3
Тема 3 Влияние вредных факторов окружающей среды и вредных привычек на здоровье.	6 Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды. Вредные факторы, воздействующие на организм человека. Техносфера как источник негативных факторов.	2	1,2
	7 Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика. Алкоголь и его влияние на здоровье	2	1,2

		<p>человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности. Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему. Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркоманий.</p>		
Тема 4 Основы медицинских знаний и оказания первой помощи.	10	<p>Основы медицинских знаний. Понятие первой помощи. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Признаки жизни. Общие правила оказания первой помощи. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации»</p>	2	2,3 1,2
	11	<p>Правила оказания первой помощи. Понятие травм и их виды, правила первой помощи при травмах. Правила первой помощи при ранениях. Правила наложения повязок различных типов. Первая помощь при травмах различных областей тела. Первая помощь при проникающих ранениях грудной и брюшной полости, черепа. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга. Первая помощь при переломах. Первая помощь при утоплении</p>	2	1,2
	12	<p>Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания. Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях. Первая помощь при ожогах. Первая помощь при воздействии низких температур. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути.</p>	2	1,2
Тема 5 Брак и семья. Репродуктивное	13	<p>ПЗ № 4 Отработка навыков наложения повязок.</p>	2	2,3
	14	<p>Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Ранние половые связи и их последствия для здоровья.</p>	2	1,2

Здоровье	Социальная роль женщины в современном обществе. Репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него. Здоровый образ жизни — необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка. Основные средства планирования семьи. Факторы, влияющие на здоровье ребенка. Беременность и гигиена беременности. Признаки и сроки беременности. Понятие патронажа, виды патронажей. Особенности питания и образа жизни беременной женщины.		
	15	Правовые основы взаимоотношения полов. Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка».	2 1,2
	16	ПЗ № 5 Изучение влияния разных факторов на репродуктивное здоровье.	2 2,3
	17	Контрольная работа № 1 по разделу I «Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья»	2 3
Раздел 2	Государственная система обеспечения безопасности населения		
Тема: 6	Содержание учебного материала		
Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	18	Чрезвычайные ситуации. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Характеристика чрезвычайных ситуаций техногенного характера.	2 1,2
	19	Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного характера.	2 1,2
	20	Правила поведения при чрезвычайных ситуациях Правила поведения при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.).	2 1,2
	21	ПЗ № 6 Оповещение о чрезвычайной ситуации. Отработка моделей поведения при ЧС. Правила выживания в экстремальной ситуации.	2 2,3
Тема 7: Защита	22	Современные средства поражения и их поражающие факторы.	2 1,2

населения чрезвычайных ситуаций мирного и Военного времени.	от	Характеристика современных средств поражения. Мероприятия по защите населения. Эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций.		
23		Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Инженерная защита, виды защитных сооружений. Гражданская оборона. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Основное поведение в защитных сооружениях. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после их пребывания в зонах заражения	2	1,2
24		Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Полиция Российской Федерации — система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств. Служба скорой медицинской помощи. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор России). Другие государственные службы в области безопасности. Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника. Меры безопасности для населения, оказывающегося на территории военных действий.	2	1,2
25		ПЗ № 7 Изучение и использование средств индивидуальной и коллективной защиты от поражающих факторов при ЧС мирного и военного времени.	2	2,3
26		Контрольная работа №2 по теме «Государственная система обеспечения безопасности населения».	2	3
Раздел 3		Основы обороны государства и воинская обязанность.	18	

Содержание учебного материала

	27	История создания Вооруженных Сил России. 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 реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии. Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение. Основные предпосылки проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе. Функции и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности.	2	1,2
	28	Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск. Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура. Военно-воздушные силы: история создания, предназначение, структура. Военно-морской флот, история создания, предназначение, структура. Ракетные войска стратегического назначения: история создания, предназначение, структура. Войска воздушно-космической обороны: история создания, предназначение, структура. Воздушно-десантные войска: история создания, предназначение, структура. Другие войска: Пограничные войска Федеральной службы безопасности Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, Железнодорожные войска Российской Федерации, войска гражданской обороны МЧС Росси. Их состав и предназначение.	2	2,3
Тема 9: Воинская	30	Воинская обязанность. Основные понятия о воинской обязанности.	2	1,2

<p>Обязанность граждан РФ.</p>	<p>Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет. Обязательная подготовка граждан к военной службе. Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе. Добровольная подготовка граждан к военной службе. Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе: занятия военно-прикладными видами спорта; обучение по дополнительным образовательным программам, имеющее целью военную подготовку несовершеннолетних граждан в учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования; обучение по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах в образовательных учреждениях высшего профессионального образования.</p>		
31	<p>Призыв на военную службу. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части. Прохождение военной службы по контракту. Основные условия прохождения военной службы по контракту. 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. Альтернативная гражданская служба. Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы. Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы. Качества личности военнослужащего как защитника Отечества.</p>	2	1,2
32	<p>Воинская дисциплина и ответственность. Уставы ВС РФ. Как стать офицером Российской армии. Боевые традиции Вооруженных Сил России. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.</p>	2	1,2

33	Ответственность граждан за уклонение от воинских обязанностей.	2	1,2
34	Контрольная работа №3 по теме «Основы обороны государства и воинская обязанность».	2	3
35	Дифференцированный зачет	2	
	Всего	70	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются 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).

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Освоение программы учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» требует наличия учебного кабинета ОБЖ.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение кабинета:

- учебно-методический комплект преподавателя;
- наглядные пособия (комплекты учебных таблиц, стендов, схем, плакатов в области обеспечения безопасности жизнедеятельности населения);
- мультимедийное оборудование: компьютер, проектор, экран;
- Общевойсковой защитный комплект (ОЗК)
- Общевойсковой противогаз или противогаз ПП-7
- Изолирующий противогаз в комплекте с регенеративным патроном Респирагор Р-2
- Индивидуальный противохимический пакет (ИПП)
- Батно-марлевая повязка
- Противовыльчатая тканевая маска
- Медицинская сумка в комплекте
- Носилки санитарные
- Аптечка индивидуальная (АИ-2)
- Бинты марлевые
- Жгуты кровоостанавливающие резиновые
- Индивидуальные перевязочные пакеты
- Косынки перевязочные
- Ножницы для перевязочного материала прямые
- Шприц-тюбик одноразового пользования (без наполнителя)
- Шинный материал
- Огнетушители порошковые
- Огнетушители пенные

Дополнительные источники:

- Огнетушители углекислотные
 - Устройство отработки прицепивания
 - Учебные автоматы АК-74
 - Винтовки пневматические
 - Комплект плакатов по Гражданской обороне
 - Комплект плакатов по Основам военной службы
 - Комплект травм и ранений
 - Войсковой прибор химической разведки (ВХР)
 - Рентгенметр ДП-5В
 - Робот-тренажер (Максим-2)
 - Приборы: ДП-5А, В; ДП-22В; ДП-24
 - Электронный тип («Латриот»)
- Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительных ресурсов, Интернет - ресурсы**
- Основные источники:**
- Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. 10 - 11 класс (базовый уровень): учебник / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников. – Москва: Просвещение, 2017. – 256 с. – 50 экз.
- Микронов В. Ю. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник / В. Ю. Микронов. – Москва: КНОРУС, 2020. – 290 с. – Режим доступа: <https://www.book.ru> Для СПО
- Косолапова Н. В. Безопасность жизнедеятельности: учебник / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. – Москва: КНОРУС, 2019. – 192 с. – 50 экз.
- Косолапова Н. В. Безопасность жизнедеятельности: учебник / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. – Москва: КНОРУС, 2019. – 192 с. – Режим доступа: <https://www.book.ru> Для СПО

Бондаренко В.А. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учебное пособие / Бондаренко В.А., Егущенко С.И., Лепихова В.А. - М.:ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2019. - 150 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php>. Для СПО

Косолапова Н. В. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учебное пособие / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. — Москва: КНОРУС, 2019. — 156 с. — 50 экз.

Косолапова Н. В. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учебное пособие / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. — Москва: КНОРУС, 2020. — 156 с. — Режим доступа: <https://www.book.ru>. Для СПО

Микрюков В. Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник / В.Ю. Микрюков. — Москва: КНОРУС, 2019. — 336 с. — Режим доступа: <https://www.book.ru>. Для СПО

Нормативные документы:

1. Конституция Российской Федерации — Ст. 445.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

4. Гражданский кодекс Российской Федерации.

5. Семейный кодекс Российской Федерации.

6. Уголовный кодекс Российской Федерации.

7. Федеральный закон от 28.03.1998 № 53-ФЗ «О воинской обязанности и

военной службе».

8. Федеральный закон от 21.12.1994 № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».

9. Федеральный закон от 21.07.1997 № 116-ФЗ «О промышленной безопасности опасных производственных объектов».

10. Федеральный закон от 25.07.2002 № 113-ФЗ «Об альтернативной гражданской службе».

11. Федеральный закон от 31.05.1996 № 61-ФЗ «Об обороне».

12. Федеральный закон от 10.01.2002 № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды».

13. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

14. Указ Президента РФ от 05.02.2010 № 146 «О Военной доктрине Российской Федерации».

15. Постановление Правительства РФ от 30.12.2003 № 794 «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций».

16. Приказ министра обороны РФ от 03.09.2011 № 1500 «О Правилах ношения военной формы одежды и знаков различия военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации, ведомственных знаков отличия и иных геральдических знаков и особой перемонной парадной военной формы одежды военнослужащих почетного караула Вооруженных Сил Российской Федерации».

17. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 04.05.2012 № 477н «Об утверждении перечня мероприятий по оказанию первой помощи».

18. Приказ министра обороны Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации от 24.02.2010 № 96/134 «Об утверждении Инструкции об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования и учебных пунктах».

1. www.mchs.gov.ru (сайт МЧС РФ). www.mvd.ru (сайт МВД РФ). www.mil.ru (сайт Минобороны). www.fsb.ru (сайт ФСБ РФ).
3. www.dic.academic.ru (Академик. Словари и энциклопедии).
4. www.robeditel.ru (проект «ЛОБЕДИТЕЛИ: Солдаты Великой войны»). www.monino.ru (Музей Военно-Воздушных Сил).
6. www.simbolika.rsl.ru (Государственные символы России. История и реальность). www.military.lib.ru (Военная литература).
7. <http://window.edu.ru/resource/009/67009> (<http://obj.rf/>) Безопасность. Образование. Человек: Информационный портал ОБЖ и БЖД
8. <http://www.78.mchs.gov.ru/> МЧС России по Санкт-Петербургу
9. <http://spasatel-mchs.ru/> Сайт газеты «Спасатель» от МЧС России
10. <http://www.zdrav-kerch.org/index.php/stikhiinye-bedstviya> Стихийные бедствия и правила поведения
11. <http://www.gismeteo.ru/news/stihiinye-yavleniya/> Новости о стихийных явлениях
12. <http://www.spas-exteme.ru/> Спас-экстрим. Портал детской безопасности
13. http://www.muzei.ru/article/afar/do/ekstremalnye_situacii.htm Выживание в экстремальных ситуациях
14. <http://www.medicinform.net/medhelp> Медицинская информационная сеть. Первая медицинская помощь
15. <http://base.garant.ru/58038909> Гарант: информационно-правовой портал.
16. <http://novex.ru/bjd/bgd2018/number01.html> статьи журнала по безопасности
17. <http://firstedu.ru/zhurnalny/bzopasnost-zhiznedejatelnosti/> журнал Безопасность жизнедеятельности

18. <https://survival.com.ua/bez-rubriki/> статьи по выживанию в экстремальной ситуации жизнедеятельности

19. <http://0b1.ru/> основы безопасности жизнедеятельности

20. http://pro-obzh.okis.ru/video_uroki_10_klass1.html видео-уроки по ОБЖ

21. http://obj.rf/metodika-obzh/video_uroki-obzh-8-10-11-klassy/ видео-уроки по обж

**8. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ, КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

<p align="center">Содержание обучения</p>	<p align="center">Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)</p>	<p align="center">Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p>
<p align="center">1. Введение Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья населения</p>	<p>Различение основных понятий и теоретических положений основ безопасности жизнедеятельности, применение знаний дисциплины для обеспечения своей безопасности. Анализ влияния современного человека на окружающую среду, оценка примеров зависимости от благополучия жизни людей от состояния окружающей среды; моделирование ситуаций по сохранению биосферы и ее защите Определение основных понятий о здоровье и здоровом образе жизни. Усвоение факторов, влияющих на здоровье, выявление факторов, разрушающих здоровье, планирование режима дня, выявление условий обеспечения рационального питания, объяснение случаев из собственной жизни и своих наблюдений по плану ванию режима труда и отдыха. Анализ влияния двигательной активности на здоровье человека, определение основных форм закаливания, их влияния на здоровье человека, обоснование последствий влияния алкоголя на здоровье человека и социальных последствий употребления алкоголя. Анализ влияния окружающей среды на здоровье человека Моделирование социальных последствий пристрелия к нарко тикам. Моделирование ситуаций по организации безопасности дорожного движения. Характеристика факторов, влияющих на репродуктивное здоровье человека. Моделирование ситуаций по</p>	<p>Текущий контроль: -выполнение домашних заданий -тестирование самостоятельные работы -отчеты проделанной внеаудиторной самостоятельной работы Рубежный контроль: -зачетные контрольные работы Итоговый контроль: дифференцированный зачет</p>

	<p>применению правил сохранения и укрепления здоровья</p> <p>Усвоение общих понятий чрезвычайных ситуаций, классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера по основным признакам, характеристика особенностей ЧС различного происхождения. Выявление потенциально опасных ситуаций для сохранения жизни и здоровья человека, сохранения личного и общественного имущества при ЧС. Моделирование поведения населения при угрозе и возникновения ЧС. Освоение моделей поведения в разных ситуациях: как вести себя дома, на дорогах, в лесу, на водоемах, характеристика основных функций систем по предупреждению и ликвидации ЧС (РСЧС); объяснение основных правил эвакуации населения в условиях чрезвычайных ситуаций, оценка правильности выбора индивидуальной защиты средств защиты при возникновении ЧС; раскрытие возможностей современных средств оповещения населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени; характеристика правил безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника. Определение мер безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий. Характеристика предназначения и основных функций полиции, службы скорой помощи, Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и других государственных служб в области безопасности</p>	<p>Различение основных понятий военной и национальной безопасности, освоение функций и обязанностей военнослужащих Российской Федерации, характеристика</p>	<p>Текущий контроль: выполнение домашних заданий - тестирование -самостоятельные работы</p>
	<p>Текущий контроль: выполнение домашних заданий - тестирование -самостоятельные работы</p> <p>Итоговый контроль: дифференцированный зачет</p>	<p>Текущий контроль: выполнение домашних заданий - тестирование -самостоятельные работы</p> <p>Итоговый контроль: дифференцированный зачет</p>	<p>Текущий контроль: выполнение домашних заданий -самостоятельные работы</p>
	<p>Государственная система обеспечения безопасности населения</p> <p>2.</p>	<p>3. Основы обороны государства и воинская обязанность</p>	<p>Текущий контроль: выполнение домашних заданий -самостоятельные работы</p>

<p>основных этапов создания Вооруженных Сил России.</p>	
---	--

-отчеты продланной
внеаудиторной
самостоятельной работы
Рубежный контроль:
-зачетные контрольные
работы
Итоговый контроль:
дифференцированные
зачет