

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
БД.08 Основы безопасности жизнедеятельности**

Профиль обучения: технологический

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины
2. Структура и содержание учебной дисциплины
3. Условия реализации учебной дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «**Основы безопасности жизнедеятельности**» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **09.02.06 Сетевой и системный администратор**

1.2 Цель дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «**Основы безопасности жизнедеятельности**» направлено на достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО.

1.3 Планируемые результаты освоения дисциплины

1.3.1 В рамках программы общеобразовательной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» обучающимися осваиваются личностные результаты в части:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

2) патриотического воспитания:

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;

3) духовно-нравственного воспитания:

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;

4) эстетическое воспитание:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

5) физическое воспитание:

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;

б) трудовое воспитание:

готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей

жизни;

7) экологическое воспитание:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

8) ценности научного познания:

осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

1.3.2 В рамках программы общеобразовательной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» обучающимися осваиваются метапредметные результаты:

1) овладение универсальными учебными познавательными действиями:

а) базовые логические действия:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

б) базовые исследовательские действия:

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

в) работа с информацией:

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;

2) овладение универсальными коммуникативными действиями:

а) общение:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

б) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы в конкретной учебной ситуации;

ставить цели и организовывать совместную деятельность с учётом общих интересов, мнений и возможностей каждого участника команды (составлять план, распределять роли, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, договариваться о результатах);

3) овладение универсальными регулятивными действиями:

а) самоорганизация:

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

расширять познания в области безопасности жизнедеятельности на основе личных предпочтений и за счёт привлечения научно-практических знаний других предметных областей;

б) самоконтроль:

оценивать образовательные ситуации; предвидеть трудности, которые могут возникнуть при их разрешении;

принимать мотивы и аргументы других при анализе и оценке образовательной ситуации; признавать право на ошибку свою и чужую.

1.3.3 В рамках программы общеобразовательной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» обучающимися осваиваются предметные результаты:

1) сформированность представлений о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении;

2) сформированность представлений 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;

3) сформированность представлений о важности соблюдения **правил** дорожного движения всеми участниками движения, правил безопасности на транспорте. Знание правил безопасного поведения на транспорте, умение применять их на практике, знание о порядке действий в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях на транспорте;

4) знания о способах безопасного поведения в природной среде; умение применять их на практике; знать порядок действий при чрезвычайных ситуациях природного характера; сформированность представлений об экологической безопасности, ценности бережного отношения к природе, разумного природопользования;

5) владение основами медицинских знаний: владение приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях; знание мер профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья; сформированность представлений о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; знания о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера;

6) знание основ безопасного, конструктивного общения, умение различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; умение предупреждать опасные явления и противодействовать им;

7) сформированность нетерпимости к проявлениям насилия в социальном взаимодействии; знания о способах безопасного поведения в цифровой среде; умение применять их на практике; умение распознавать опасности в цифровой среде (в том числе криминального характера, опасности вовлечения в деструктивную деятельность) и противодействовать им;

8) знание основ пожарной безопасности; умение 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;

9) сформированность представлений 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;

10) сформированность представлений о роли России в современном мире; угрозах военного характера; роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении мира;

знание основ обороны государства и воинской службы; прав и обязанностей гражданина в области гражданской обороны; знать действия при сигналах гражданской обороны;

11) знание основ 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;

12) знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз; сформированность представлений о роли государства, общества и личности в обеспечении безопасности.

Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базового курса "Основы безопасности жизнедеятельности" определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей.

1.3.4 В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные результаты (ЛР) в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 09.02.06 Сетевой и системный администратор

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12

1.3.5 Содержание дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей по специальности 09.02.06 Сетевой и системный администратор и овладению профессиональными компетенциями (ПК):

ПК 3.1. Устанавливать, настраивать, эксплуатировать и обслуживать технические и программно-аппаратные средства компьютерных сетей.

ПК 3.2. Проводить профилактические работы на объектах сетевой инфраструктуры и рабочих станциях.

ПК 3.3. Устанавливать, настраивать, эксплуатировать и обслуживать сетевые конфигурации.

ПК 3.4. Участвовать в разработке схемы послеаварийного восстановления работоспособности компьютерной сети, выполнять восстановление и резервное копирование информации.

ПК 3.5. Организовывать инвентаризацию технических средств сетевой инфраструктуры, осуществлять контроль оборудования после его ремонта.

ПК 3.6. Выполнять замену расходных материалов и мелкий ремонт периферийного оборудования, определять устаревшее оборудование и программные средства сетевой инфраструктуры.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	78
в т. ч.:	
- теоретические занятия	56
в том числе профессионально ориентированные теоретические занятия	6
- практические занятия (если предусмотрено)	18
в том числе профессионально ориентированные практические занятия	4
- самостоятельная работа	4
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
I семестр		32
Тема 1. Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе	Содержание	5
	1 Формирование знаний основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз; формирование представлений о роли государства, общества и личности в обеспечении безопасности. Формирование представлений 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. Знания о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера.	2
	Домашнее задание: Чтение и анализ конспекта	
	Практические занятия	2
	1 Оценка воздействия вредных веществ, содержащихся в воздухе Самостоятельная работа Выполнение презентаций «Характеристика ЧС природного характера», «Модели поведения в условиях ЧС техногенного характера», «Классификация ЧС», «Модели поведения в условиях ЧС природного характера»	1
Тема 2. Основы комплексной безопасности	Содержание	2
	1 Изучение основных положений концепции национальной безопасности Российской Федерации. Формирование представлений о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении. знание основ безопасного, конструктивного общения, умение различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; умение предупреждать опасные явления и противодействовать им; формирование нетерпимости к проявлениям насилия в социальном взаимодействии; знания о способах безопасного поведения в цифровой среде; умение применять их на практике; умение распознавать опасности в цифровой среде (в том числе криминального характера, опасности вовлечения в деструктивную деятельность) и противодействовать им. Формирование знаний основ государственной политики в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций различного характера. Домашнее задание: Чтение и анализ конспекта	2

Тема 3. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (РСЧС).	Содержание		2
	1	Знание основ 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.	2
	Домашнее задание: Выполнение заданий кейса		
Тема 4. Основы противодействия экстремизму и терроризму.	Профессионально ориентированное содержание		3
	1	Изучение характеристики правил безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника и меры безопасности сотрудников в профессиональной деятельности, оказавшихся на территории военных действий. 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 на предприятии; знать порядок действий при угрозе совершения террористического акта; совершении террористического акта; проведении контртеррористической операции. Изучение характеристики правил безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника и меры безопасности сотрудников, оказавшихся на территории военных действий.	2
	Домашнее задание: Решение ситуационных задач		
	Самостоятельная работа		1
	Выполнение презентаций «Чрезвычайные ситуации социального характера», «Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта и при захвате заложника на предприятиях», «Терроризм как основная социальная опасность современности».		
Тема 5. Безопасность на транспорте	Содержание		2
	1	Формирование представлений о важности соблюдения правил дорожного движения всеми участниками движения, правил безопасности на транспорте. Знание правил безопасного поведения на транспорте, умение применять их на практике, знание о порядке действий в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях на транспорте. Изучение правил дорожного движения, дорожных знаков и дорожных ситуаций.	2
	Домашнее задание: Чтение и анализ «Правила дорожного движения 2021года» (в части, касающейся		

	пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств		
Тема 6. Безопасность в природной среде	Содержание		2
	1	Способы безопасного поведения в природной среде; умение применять их на практике; знать порядок действий при чрезвычайных ситуациях природного характера. Освоение моделей поведения в разных ситуациях: на дорогах, в лесу, на водоемах.	2
	Домашнее задание: Moodle, тема 6, конспект лекции, решение теста		
Тема 7. Безопасность в общественных местах	Содержание		2
	1	Право потребителя на безопасность товара. Защита прав потребителей при использовании приобретённого товара. Защита прав потребителей при продаже товаров потребителям. Защита прав потребителей при выполнении работ (оказании услуг).	2
	Домашнее задание: Чтение и анализ конспекта		
Тема 8. Безопасность в быту	Содержание		2
	1	Обеспечение личной безопасности в быту. Пожары в зданиях. Предупреждение пожаров и меры по защите населения. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности.	2
	Домашнее задание: Решение ситуационных задач. Выполнение презентаций по темам «Пожарная безопасность на предприятиях», «Методы пассивной и активной защиты от пожаров», «Правила безопасного поведения при бытовых пожарах»		
Тема 9. Основы медицинских знаний	Содержание		12
	1	Освоение владением основами медицинских знаний: владение приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях; правила проведения реанимации; определение симптомов инсульта и ОЧН, освоение правил оказания первой помощи. Определение симптомов черепно-мозговых травм и повреждении позвоночника, освоение правил оказания первой помощи.	2
	Домашнее задание: Чтение и анализ конспекта		
	Практические занятия		10
	2	Профилактика осложнений ран	
	3	Способы оказания первой помощи при травмах опорно- двигательного аппарата	
	4	Правила наложения стерильных повязок	
	Профессионально ориентированные практические занятия		
	5	Способы проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца в профессиональной деятельности.	
	Практические занятия		
6	Правила оказания первой помощи при ожогах, замерзании и обморожении		
II семестр			46

Тема 10. Первая медицинская помощь при переломах	Содержание		2
	1	Освоение основных понятий при травмах опорно-двигательного аппарата, при которых оказывается первая помощь. Моделирование ситуаций по оказанию первой помощи при несчастных случаях	2
	Домашнее задание: Выполнение заданий кейса		
Тема 11. Первая помощь при воздействии высоких и низких температур	Содержание		2
	1	Выявление отрицательного воздействия высоких температур на человека. Предупреждение развития перегревов. Причины и оказание первой помощи при ударе электрическим током. Первая помощь при воздействии низких температур	2
	Домашнее задание: Чтение и анализ конспекта		
Тема 12. Первая помощь при массовых поражениях	Содержание		2
	1	Первая помощь при массовых поражениях людей. Первая помощь при отравлениях. Первая помощь при попадании инородного тела в верхние дыхательные пути.	2
	Домашнее задание: Подготовка докладов на тему «Правила использования табельных медицинских средств защиты при массовых поражениях», «Оказание первой помощи при различных видах отравлений»		
Тема 13. Гражданская оборона, ее предназначение и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий.	Профессионально ориентированное содержание		2
	1	Основные задачи в области ГО в учреждениях и на предприятиях. Подготовка работников в области ГО;- оповещение работников об опасностях, возникающих при военных конфликтах или вследствие этих конфликтов, а также при ЧС природного и техногенного характера;- эвакуация работников, материальных и культурных ценностей в безопасные районы;- предоставление работникам средств индивидуальной и коллективной защиты. Формирование знаний о правах и обязанностях гражданина в области гражданской обороны. Анализ основных этапов формирования гражданской обороны. Характеристика предназначения и основных функций служб гражданской обороны.	2
	Домашнее задание: Чтение и анализ конспекта		
Тема 14. Современные средства поражения и их поражающие факторы	Содержание		2
	1	Характеристика современных средства поражения. Определение мер безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий. Освоение моделей безопасного поведения при угрозе применения поражающих факторов.	2
	Домашнее задание: Выполнение презентаций по темам «Ядерное оружие – история создания», «Поражающие факторы ядерного оружия», «История создания химического оружия», «Биологическое оружие»		
Тема 15. Организация	Содержание		2

инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени	1	Освоение моделей поведения при ЧС мирного и военного времени. Объяснение основных правил эвакуации населения в условиях чрезвычайных ситуаций.	2
	Домашнее задание: Выполнение докладов «Современные защитные сооружения», «Помещения убежищ», «Подготовка противорадиационных укрытий».		
Тема 16. Средства индивидуальной защиты	Содержание		4
	1	Освоение навыков правильного использования средств индивидуальной защиты при ЧС мирного и военного времени.	2
	Домашнее задание: Чтение и анализ конспекта. Составление схемы «Классификация средств индивидуальной защиты»		
	Профессионально ориентированные практические занятия		2
7	Использование средств индивидуальной защиты в профессиональной деятельности.		
Тема 17. Основные мероприятия гражданской обороны по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Оповещение населения об опасностях, возникающих в ЧС	Содержание		4
	1	Характер проведения мероприятий гражданской обороны при чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени. Проведение аварийно- спасательных работ. Дегазация, дезактивация, дезинфекция – способы нейтрализации РВ,ОВ,БС. Формирование знаний о действиях при сигналах гражданской обороны.	2
	Домашнее задание: Чтение и анализ конспекта		
	Практические занятия		2
	8	Изготовление ватно - марлевой повязки	
Тема 18. Основы обороны государства и воинская обязанность.	Содержание		2
	1	Формирование представлений о роли России в современном мире; угрозах военного характера; роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении мира; знании основ обороны государства и воинской службы. Защита Отечества - долг и обязанность граждан России. Основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан.	2
	Домашнее задание: Чтение и анализ конспекта		
Тема 19. Вооруженные Силы Российской Федерации - основа обороны государства.	Содержание		2
	1	История создания Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил. Рода войск. Государственная и военная символика Российской Федерации, традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Военно - профессиональная ориентация, основные направления подготовки специалистов для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации.	2

	Домашнее задание: Чтение и анализ конспекта		
Тема 20. Взаимодействие личности, общества и государства в обеспечении безопасности жизни и здоровья населения	Содержание		2
	1	Роль обороны страны для мирного социально-экономического развития Российской Федерации. Характеристика роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обороне страны, борьбе с международным терроризмом. Современный облик Вооруженных Сил Российской Федерации. Освоение понятий «воинская обязанность» и «военная служба». Начальные знания в области обороны, основ военной службы.	2
	Домашнее задание: Чтение и анализ конспекта		
Тема 21. Здоровье и как его сохранить.	Содержание		4
	1	Сохранение здоровья и обеспечение личной безопасности. Определение основных понятий о здоровье и здоровом образе жизни. Определение основных факторов, влияющих на укрепление здоровья.	2
	Домашнее задание: Чтение и анализ конспекта		
	Практические занятия		2
	9	Рациональное питание, расчет дневного рациона	
Тема 22. Безопасность в социуме.	Содержание		4
	1	Стресс и стрессовые ситуации. Как снизить влияние стресса на поведение и общее состояние человека. Конфликт — особенности общения. Безопасность в социальных сетях. «Колумбайн» и «скулшутинг» — опасные враги общества. Противодействие вовлечению в криминальные сообщества.	2
	Чтение и анализ конспекта		
	Самостоятельная работа		2
	Выполнение доклада «Факторы способствующие укреплению здоровья», «Роль физической культуры в сохранении здоровья человека», «Профилактика наркомани», «Алкоголь и его влияние на здоровье человека»		
Тема 23. Безопасность в информационном пространстве	Содержание		2
	1	Информационная безопасность. Компьютерная играмания. Деструктивное поведение в социальных сетях. Как не стать жертвой кибербуллинга. Как не стать жертвой мошенничества в социальных сетях.	2
	Чтение и анализ конспекта		
Тема 24. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.	Профессионально ориентированное содержание		2
	1	Работоспособность человека на рабочем месте и факторы ее повышения. Изучение ритм смены работоспособности в течении дня, недели, общей трудовой деятельности. Усвоение факторов, влияющих на здоровье, выявление факторов, разрушающих здоровье, планирование режима дня, выявление условий обеспечения рационального питания. Объяснение случаев из собственной жизни	2

		и своих наблюдений по планированию режима труда и отдыха.	
		Домашнее задание: Выполнение проектов на темы «Режим труда и отдыха основа эффективного студенческого труда», «Пути повышения умственного и физического труда студента», «Биоритмы живой природы», «Жаворонки и совы», «Виды трудовой деятельности», «Как меняется работоспособность человека в течение трудового стажа?»	
Тема 25. Правовые основы взаимоотношения полов	Содержание		2
	1	Изучение условия и порядка заключения брака, прекращение брака, права несовершеннолетних детей, прав и обязанностей родителей	2
	Домашнее задание: Решение ситуационных задач		
Тема 26. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека	Содержание		2
	1	Алкоголь и его влияние на здоровье человека. Курение и его влияние на состояние здоровья. Наркотики и наркомания, социальные последствия.	2
	Домашнее задание: Выполнение проектов «Влияние алкоголя на организм подростка», «Влияние вредных привычек на отдельные системы и организм в целом», «Можно ли вернуться из мира наркотиков, сигарет и алкоголя?», «Алкоголь и его влияние на здоровье человека».		
Тема 27. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.	Содержание		2
	1	Усвоение факторов, влияющих на здоровье. Характеристика факторов, влияющих на репродуктивное здоровье человека. Анализ влияния. Моделирование социальных последствий.	2
	Домашнее задание: Подготовка докладов «Духовность и здоровье семьи», «Здоровая мать – здоровый ребенок», «Здоровый образ жизни — основа укрепления и сохранения личного здоровья», «Здоровье родителей — здоровье ребенка».		
Тема 28. Социальная роль женщины в современном обществе.	Содержание		2
	1	Изучение законодательства о роли женщины в обществе. Проведение анализа социальной дискриминации женщин. Изучение проблемы равенства женщин в нашей стране.	2
	Домашнее задание: Выполнение заданий кейса		
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)			
Всего			78

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение кабинета

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета безопасности жизнедеятельности

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- доска;
- комплект учебно-наглядных пособий, стендов и плакатов по дисциплине;
- индивидуальные средства защиты (респираторы, защитный костюм, противогазы, очки защитные);
- приборы радиационной и химической разведки;
- средства первой медицинской помощи;
- макеты автомата Калашникова;
- тренажер сердечно-легочной и мозговой реанимации;

Технические средства обучения:

- мультимедийное оборудование (телевизор);
- персональный компьютер (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, колонки).

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1 Основные печатные издания:

1. Хренников Б.О., Гололобов Н.В., Льянная Л.И. под ред. С.Н.Егорова Основы безопасности жизнедеятельности.10-11 классы: (базовый уровень).- М.: Издательство «Просвещение», 2022.- 256с.

3.2.2 Дополнительные источники:

1. Алексеев С.В., Данченко С.П., Костецкая Г.А., Ладнов С.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы: базовый уровень. – М.: Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ, 2021. – 414 с.

2. Латчук В.Н., Марков В.В., Миронов С.К. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. Базовый уровень. – М.: ДРОФА, 2020. – 256 с.

3. Фролов М.П., Шолох В.П., Юрьева М.В., Мишин Б.И. Основы безопасности жизнедеятельности (базовый уровень). 10 класс / Под ред. Воробьева Ю.Л. – М.: АСТ. 2019. – 268 с.

4. Алексеев С.В., Данченко С.П., Костецкая Г.А., Ладнов С.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы: базовый уровень. – М.: Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ, 2021. – 416 с.

5. Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (базовый уровень). 10-11 классы. / Под ред. Смирнова А.Т. – М.: Издательство «Просвещение», 2019 – 272 с.

6. Безопасность жизнедеятельности. Практикум [Электронный ресурс]: учебное пособие / [В. А. Бондаренко [и др.]. – Москва: РИОР: ИНФРА-М, 2019. – 150 с. <https://new.znaniyum.com/catalog/product/995045>

7. Обеспечение безопасности при чрезвычайных ситуациях [Электронный ресурс]: учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы СПО / [В. А. Бондаренко [и др.]. – 2-е изд. – Москва: РИОР: ИНФРА-М, 2019. – 224 с. <https://new.znaniyum.com/catalog/product/972438>

8. Мурашова К., Кривец Н. Игра-тренажер «Экзамен для подростков». – М.: Дискурс, 2020. – 160 с.
9. Кагермазова Л.Ц. Возрастная психология [Электронный ресурс]: учебное пособие
10. Барышков В.П., Гунибский М.Ш., Рыбаков О.Ю. Конфликтология: учебное пособие для специалистов. – М.: Проспект, 2021. – 336 с.
11. Бочарова, Н. И. Педагогика дополнительного образования. Обучение выживанию: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. И. Бочарова, Е. А. Бочаров. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 174 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-08521-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454510>
12. Долгов, В. С. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник / В. С. Долгов. – Санкт-Петербург: Лань, 2020. – 188 с. – ISBN 978-5-8114-3928-7. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/133903>
13. Охрана труда: учебно-методическое пособие / Т. С. Иванова, Е. Ю. Гузенко, Ю. Л. Курганский [и др.]. - Волгоград: ФГБОУ ВО Волгоградский ГАУ, 2019. - 88 с. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1087921> (дата обращения: 11.07.2021). – Режим доступа: по подписке.
14. Экстренная допсихологическая помощь: практическое пособие
15. Оказание первой помощи пострадавшим: памятка ГУМЧС России

3.2.3 Интернет-ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://znanium.com/> (2022).
2. МВД РФ [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.mvd.ru> сайт
3. Министерство обороны РФ [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.mil.ru> сайт
4. ФСБ РФ [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.fsb.ru>
5. Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС России) [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.mchs.gov.ru>
6. Министерство здравоохранения РФ [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.minzdrav.gov.ru>
7. Федеральная служба по труду и занятости (Роструд) [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.rostrud.gov.ru>
8. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор) [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.rospotrebnadzor.ru>
9. Искусство выживания [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://antycrim.boxmail.biz>
10. Первая медицинская помощь [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.hsea.ru>
11. Портал детской безопасности [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.meduhod.ru>
12. Россия без наркотиков [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.spas-extreme.ru>
13. Информационный веб-сайт (обучение и воспитание основам безопасности жизнедеятельности) [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.obzh.info>
14. Информационно-методическое издание по основам безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.school-obz.org/>
15. Статьи по выживанию в различных экстремальных условиях [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://kombat.com.ua/stat.html>

16. Автономное существование в природе – детям [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.novgorod.fio.ru/projects/Project1132/index.htm>
17. Справочная правовая система «Консультант Плюс» [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.consultant.ru>
18. Справочная правовая система «Гарант» [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.garant.ru>
19. ОАО НТЦ «Промышленная безопасность» [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.safety.ru>
20. Межгосударственный совет по промышленной безопасности [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.mspbsng.org>
21. Международная организация труда (МОТ) [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.ilo.org>
22. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.edu.ru>
23. Энциклопедия Википедия [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://ru.wikipedia.org>
24. Академик. Словари и энциклопедии [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.dic.academic.ru>
25. Электронная библиотека [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.booksgid.com> Books Gid.
26. Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.globalteka.ru/index.html>
27. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.window.edu.ru>.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, путем устного опроса, проведения проверочных и контрольных работ, тестирования, при проведении зачета или экзамена.

1) сформированность представлений о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении;	Опрос по теме 2 Тестирование (теоретическое) по теме 2
2) сформированность представлений 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;	Опрос по теме 1 Тестирование (теоретическое) по теме 1
3) сформированность представлений о важности соблюдения правил дорожного движения всеми участниками движения, правил безопасности на транспорте. Знание правил безопасного поведения на транспорте, умение применять их на практике, знание о порядке действий в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях на транспорте;	Опрос по теме 5 Тестирование (теоретическое) по теме 5
4) знания о способах безопасного поведения в природной среде; умение применять их на практике; знать порядок действий при чрезвычайных ситуациях природного характера; сформированность представлений об экологической безопасности, ценности бережного отношения к природе, разумного природопользования;	Наблюдение за выполнением практических заданий 1 Оценка выполнения практических заданий 1-4 Опрос по теме 6 Тестирование (теоретическое) по теме 6
5) владение основами медицинских знаний: владение приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях; знание мер профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья; сформированность представлений о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; знания о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера;	Наблюдение за выполнением практических заданий 2-6, 9 Оценка выполнения практических заданий 2-6, 9 Опрос по темам 8-14 Тестирование (теоретическое) по темам 8-14

<p>6) знание основ безопасного, конструктивного общения, умение различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; умение предупреждать опасные явления и противодействовать им;</p>	<p>Опрос по теме 2 Тестирование (теоретическое) по теме 2</p>
<p>7) сформированность нетерпимости к проявлениям насилия в социальном взаимодействии; знания о способах безопасного поведения в цифровой среде; умение применять их на практике; умение распознавать опасности в цифровой среде (в том числе криминального характера, опасности вовлечения в деструктивную деятельность) и противодействовать им;</p>	<p>Опрос по теме 2 Тестирование (теоретическое) по теме 2</p>
<p>8) знание основ пожарной безопасности; умение 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;</p>	<p>Опрос по теме 3 Тестирование (теоретическое) по теме 3</p>
<p>9) сформированность представлений 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;</p>	<p>Опрос по теме 4 Тестирование (теоретическое) по теме 4</p>
<p>10) сформированность представлений о роли России в современном мире; угрозах военного характера; роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении мира; знание основ обороны государства и воинской службы; прав и обязанностей гражданина в области гражданской обороны; знать действия при сигналах гражданской обороны;</p>	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий 7-8 Оценка выполнения практических заданий 7-8 Опрос по темам 15-19 Тестирование (теоретическое) по темам 15-19</p>

<p>11) знание основ 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;</p>	<p>Опрос по теме 3 Тестирование (теоретическое) по теме 3</p>
<p>12) знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз; сформированность представлений о роли государства, общества и личности в обеспечении безопасности.</p>	<p>Опрос по теме 1,2,13 Тестирование (теоретическое) по теме 1,2,13</p>

Приложение 1

Обязательное

КОНКРЕТИЗАЦИЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Личностные результаты	Содержание урока (тема, тип урока, воспитательные задачи)	Способ организации деятельности	Продукт деятельности	Оценка процесса формирования ЛР
<p>ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны</p> <p>ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих</p> <p>ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».</p> <p>ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила</p>	<p>Тема 21. Здоровье и как его сохранить.(2ч.)</p> <p>Тип урока: изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности (беседа)</p> <p>Воспитательная задача:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование уважения к своей будущей профессии - формирование культуры потребления информации, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве - формирование правил здорового образа жизни - развитие психологической устойчивости - формирование навыков работать в команде - развитие ответственного отношения к окружающей среде и собственной безопасности - использовать приобретенные 	<p>Предварительное изучение темы теоретического курса</p> <p>Беседа</p> <p>Проведение совместного анализа как реальных жизненных ситуаций учащихся, так и ситуаций из жизни других людей, включая литературные примеры. Побуждение у студента «стать самим собой», делаясь собственным личным опытом, выражая терпимое отношение к различным его высказываниям и чувствам.</p>	<p>Эссе на тему «Я и ЗОЖ»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - осознает себя гражданином и защитником великой страны; -проявляет неприятие к социально опасному поведению окружающих; -соблюдает и пропагандирует правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждает либо преодолевает зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. -проявляет и демонстрирует уважение к людям труда, осознает ценность собственного труда; -заботится о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой; -принимает семейные

<p>здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях ЛР10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания</p>	<p>знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведения здорового образа жизни; - основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него; - освоение знаний о здоровье и здоровом образе жизни; - воспитание ценностного отношения к семье, человеческой жизни и здоровью; - развитие черт личности, необходимых в военной службе в соблюдении здорового образа жизни; - формирование отказа от вредных привычек (причины девиантного поведения). 			<p>ценности, готов к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирует неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.</p>
--	--	--	--	---