

Государственное бюджетное учреждение Калининградской области
профессиональная образовательная организация
«Технологический колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.07 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

уровень программы – базовый

для специальности

09.02.06 Сетевое и системное администрирование

**профиль профессионального образования –
технологический**

Объем программы – 70 часов

**Форма промежуточной аттестации –
дифференцированный зачет**

Советск
2022 год

Согласовано
заведующий учебно-методическим отделом
Ивашкина Н.А. Ивашкина
«31» августа 2022 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии:

✓ Приказа Министерства образования и науки России от 17.05.2012 года №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрировано в Министерстве юстиции России от 07.06.2012 года №24480) (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645, от 31.12.2015 N 1578, от 29.06.2017 N 613, Приказов Минпросвещения России от 24.09.2020 №519, от 11.12.2020 №712);

✓ Письма Министерства просвещения России от 20.07.2020 года №05-772 «О направлении инструктивно-методического письма» по организации применения современных методик и программ преподавания по общеобразовательным дисциплинам в системе среднего профессионального образования, учитывающих образовательные потребности обучающихся образовательных организаций, реализующих программы среднего профессионального образования;

✓ примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности»

Организация-разработчик: государственное бюджетное учреждение Калининградской области профессиональная образовательная организация «Технологический колледж»

Разработчик:

Анисимов Валерий Валерьевич, преподаватель высшей квалификационной категории

Рассмотрена на заседании методической кафедры «Общегуманитарных и социально-экономических дисциплин», протокол № 01 30 августа 2022 года Ивашкина

Рекомендована Методическим советом государственного бюджетного учреждения Калининградской области профессиональной образовательной организацией «Технологический колледж», протокол Методического совета №01 от 31 августа 2022 года

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.07 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, укрупненная группа специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: Программа дисциплины ОУД.07 Основы безопасности жизнедеятельности входит в общеобразовательный учебный цикл, подцикл Общие учебные дисциплины. Связь с другими учебными дисциплинами: ОУД.06 Физическая культура.

1.3. Аттестация дисциплины

Реализация программы дисциплины ОУД.07 Основы безопасности жизнедеятельности сопровождается текущей и промежуточной аттестацией.

Текущая аттестация проводится на учебных занятиях. Текущая аттестация проводится в формах:

- устный опрос;
- оценка выполнения задания на практическом занятии;
- выполнение письменного задания на занятии или самостоятельной работе;
- тестирование.

Периодичность текущей аттестации:

- опрос – ежедневный (при закреплении, повторении материала);
- практическое занятие (одна оценка на каждом практическом занятии)
- выполнение письменного задания на занятии - одна оценка за каждое письменное занятие;
- выполнение самостоятельной работы – оценка за каждую самостоятельную работу;
- тестирование – оценка за каждый тест после изучения раздела.

Изучение дисциплины заканчивается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета во втором семестре первого курса обучения по программе, которая установлена учебным планом.

Дифференцированный зачет проводится за счет времени, выделенного на дисциплину.

Порядок проведения дифференцированного зачета определяется фондом оценочных средств по дисциплине.

1.4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Общая учебная нагрузка (всего)	70
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	68
в том числе	
лабораторные занятия	
практические занятия в форме практической подготовки	30
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

1.5. Планируемые результаты

В результате изучения дисциплины у обучающихся должны сформированы личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты		
Личностные результаты	Понятие УУД	Типовые задачи УУД
Личностные УУД		
Освоение основной образовательной программы должны отражать: Л1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)	1) развивает уважение, гражданскую идентичность, уважения к своему народу, чувство ответственности перед Родиной	1) поиск информации в интернете. 2) пользоваться официальными источниками для получения информации.
Л2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;	1) развивает гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок; 2) формирование традиционных национальных и общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;	1) обеспечение возможности самостоятельной постановки целей и задач в предметном обучении
Л3) готовность к служению Отечеству, его защите;	1) осознает смысл готовности к служению Отечеству, его защите;	1) выполнение задания по готовности к служению Отечеству, его защите
Л4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;	1) чувство гордости и уважения к истории и достижениям отечественной литературы; 2) осознает смысл событий, используя сведения по дисциплине, основанного на диалоге культур, и понимает личную ответственность за будущий результат	1) обосновать роль личности при изучении дисциплины 2) характеризовать особенности развития различных форм общественного сознания.
Л5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами	1) развивает способность к непрерывному самообразованию, овладение ключевыми компетенциями. Готовность к продолжению	1) формирование портфолио обучающихся

гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;	самообразования и повышение квалификации в избранной профессиональной деятельности, способность к творческой и ответственной деятельности	
Л6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;	1) формирует толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми; 2) находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;	1) характеризовать особенности экстремизма, терроризма и наркотизма в Российской Федерации
Л7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;	1) уметь работать в команде	1) выполнение задания в команде: приводить примеры основных направлений деятельности государственных служб по защите населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения
Л8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;	1) формировать нравственное сознание через изучение дисциплины	1) составлять модель личного безопасного поведения в повседневной жизнедеятельности и в опасных и чрезвычайных ситуациях
Л9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;	1) осознает смысл учения и понимает личную ответственность за будущий результат	1) выполнение задания на оценку: использовать нормативные правовые акты для определения ответственности за асоциальное поведение
Л11) принятие и реализацию ценностей	1) развить и реализовать ценностей здорового и	1) провести занятия в игровой форме

здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков	
Л12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;	1) сформировать бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь	1) оперировать основными понятиями в области оказания первой помощи
Л13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;	1) осознает смысл учения и понимает личную ответственность за выбор будущей специальности и возможностей реализации собственных жизненных планов	1) обеспечение наличия в образовательной деятельности событий, требующих от обучающихся предъявления продуктов своей деятельности по знанию нормативных документов по дисциплине
Метапредметные результаты	Понятие УУД	Типовые задачи УУД
Регулятивные УУД		
1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;	1) оценивать результаты выполненного задания 2) использовать основные интеллектуальные операции: постановки задачи, формулирование гипотез, анализа и синтеза, сравнения, обобщения, систематизации, выявление причинно-следственных связей, поиска аналогов, формулирования выводов в области истории, с которыми возникает необходимость сталкиваться в профессиональной деятельности.	1) выполнение индивидуального задания. 2) интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе выполнения индивидуального задания. 3) решение ситуационных задач
5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением	1) использовать средства информационных и коммуникационных технологий при изучении дисциплины История	1) организация изучения при помощи программ телекоммуникационной связи в дистанционном режиме

требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;		
Познавательные УУД		
3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;	1) использовать различные источники для получения информации в области дисциплины, оценивать ее достоверность; 2) объяснять явления с научной точки зрения	1) выполнение учебно-исследовательских, творческих работ для выступлений на уроках основ безопасности жизнедеятельности по заданной теме на оценку 2) наблюдение за навыками работы за деятельностью обучающегося в процессе выполнения рефератов, докладов, работ.
4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;	1) умение анализировать и представлять информацию в различных видах	1) выполнение рефератов, докладов, творческих работ с помощью Интернет-ресурсов 2) наблюдение за навыками самостоятельной работы за деятельностью обучающегося в процессе получения необходимой информации
7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей	1) самостоятельная работа обучающихся	1) выполнение заданий на оценку
Коммуникативные УУД		
2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	1) уметь распределять решения задачи с одноклассниками; 2) уметь публично представлять результаты собственного исследования, вести дискуссии, учитывая позиции других участников	1) работа в коллективе, команде, эффективное взаимодействие с одноклассниками, за короткий период собрать максимальное количество решений
8) владение языковыми средствами - умение ясно,	1) умение ясно, логично и точно излагать свою	1) получение предметных знаний в

логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;	точку зрения, использовать адекватные языковые средства;	структурах, альтернативных образовательной организации
9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.	1) сформированность навыков познавательной рефлексии	1) самостоятельное освоение глав, разделов и тем учебной дисциплины 2) тестирование

Предметные результаты

<p>1) сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;</p> <p>2) знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;</p> <p>3) сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;</p> <p>4) сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;</p> <p>5) знание распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;</p> <p>6) знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т.д.);</p> <p>7) знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;</p> <p>8) умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;</p> <p>9) умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;</p> <p>10) знание основ обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка;</p> <p>11) знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;</p> <p>12) владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.</p>

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.07 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, семинары и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов
<i>1</i>	<i>2</i>		<i>3</i>
Раздел №1: «Защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях»			18
Введение	Содержание учебного материала		2
	1.	Цели и задачи изучения дисциплины. Содержание дисциплины. Требования, предъявляемые к учащимся при изучении дисциплины. Основные понятия дисциплины Аксиома о потенциальной опасности. Иерархия ценностей по Маслоу. Современный комплекс проблем безопасности жизнедеятельности. Нормативная база ОБЖ.	
Тема 1.1. «Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни и правила безопасного поведения»	2	Тема 1.1. «Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни и правила безопасного поведения»	6
Тема 1.2. «Терроризм – угроза миру!»	3	Тема 1.2. «Терроризм – угроза миру!»	6
Тема 1.3. «Пожарная безопасность»	4	Тема 1.3. «Пожарная безопасность»	4
Из них практические занятия в форме практической подготовки			14
	1.	« <u>Безопасное поведение в ситуациях криминогенного характера</u> ». Криминогенная ситуация в стране, области и городе. Город как источник опасности. Безопасное поведение на улице. Безопасное поведение в общественных местах. Безопасное поведение в общественном и железнодорожном транспорте. Безопасное поведение в подъезде дома и в лифте. Уголовная ответственность несовершеннолетних.	
	2.	« <u>Автономное существование в природных условиях</u> ». Понятие автономного существования. Причины автономного существования. Автономное существование в случае аварии транспортного средства. Автономное существование в природных условиях. Ориентирование на местности.	
	3.	« <u>Правила поведения в условиях ЧС природного и техногенного характера</u> ». Понятия стихийного бедствия, аварии и катастрофы. Поведение при стихийных бедствиях (землетрясении, лавинах, оползнях, селях, наводнениях, обвалах, бурях, смерчах, ураганах). Поведение при техногенных авариях и катастрофах (аварии с выбросом АХОВ, радиационных авариях).	

	4.	« <u>Психология поведения людей в экстремальных ситуациях</u> ». Сферы психики человека. Типы темпераментов. Массовые психологические явления. Паника. Её виды и характеристика. Толпа. Правила поведения в толпе.	
	1.	« <u>Терроризм как опасный фактор жизнедеятельности людей</u> ». Понятие терроризма, история развития. Причины, цели и виды терроризма. Структуры, противоборствующие терроризму. Прогнозы развития терроризма.	
	2.	« <u>Поведение при угрозе и совершении террористического акта</u> ». Средства терроризма. Взрывчатые вещества и взрывоопасные предметы. Правила поведения в заложниках и при проведении специальных операций.	
	1.	« <u>Понятие о процессе горения и пожаре. Огнетушащие средства и первичные средства пожаротушения</u> ». Общие сведения о горении, условия процесса горения. Понятие о пожаре. Классификация и причины пожаров. Поражающие факторы пожара и их характеристики. Последствия пожаров. Взрывоопасные объекты. Характеристика современных огнетушащих средств. Основные способы прекращения горения. Первичные средства пожаротушения: гидранты (внутренние пожарные краны), огнетушители, их виды и правила пользования.	
	2.	« <u>Действия и правила безопасного поведения при пожарах</u> ». Правила безопасного поведения при пожарах и взрывах. Правила безопасного поведения при пожаре в жилом помещении. Правила безопасного поведения при пожаре в образовательном учреждении. Правила безопасного поведения при панике во время пожара в общественном месте. Правила безопасного поведения при возгорании одежды на человеке. Правила безопасного поведения при возгорании электроприборов.	
Раздел №2: «Государственная система обеспечения безопасности населения»			14
Тема 2.1. «Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Гражданская оборона страны и государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан».	Содержание учебного материала		4
	1.	« <u>Предназначение и задачи РСЧС, ГО и государственных служб по охране здоровья и безопасности граждан</u> ». РСЧС. История её создания, предназначение, структура, задачи, режимы функционирования. Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств РФ по защите населения и территорий от ЧС. Обязанности населения по ГО. Организация гражданской обороны в колледже. МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения от ЧС. Полиция в РФ – система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств. Служба скорой медицинской помощи.	

Тема 2.2. «Современные средства поражения и их поражающие факторы»	2.	<u>«Ядерное оружие и его боевые свойства. Химическое оружие и его боевые свойства».</u> Понятия ядерного оружия. Виды ядерного взрыва. Поражающие факторы ядерного взрыва. Понятие химического оружия. Отравляющие вещества. Внешние признаки применения отравляющих веществ. Классификация отравляющих веществ.	6
	3.	<u>«Биологическое оружие и его боевые свойства. Современные обычные средства поражения».</u> Понятие биологического оружия. Классификация биологических средств. Внешние признаки применения биологического оружия. Пути передачи инфекций. Способы применения биологических средств. Кассетные боеприпасы. Фугасные боеприпасы. Боеприпас объемного взрыва. Зажигательное оружие.	4
Тема 2.3. «Основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны по защите населения в мирное и военное время»	Из них практические занятия в форме практической подготовки		4
	1. <u>«Оповещение, эвакуация и инженерная защита населения в ЧС мирного и военного времени».</u> Оповещение населения. Способы и порядок оповещения. Цель эвакуации населения. Обязанности населения по эвакуации. СЭП. ПЭП. Средства коллективной защиты населения. Убежища. Противорадиационные укрытия. Укрытия простейшего типа.		
	2.	<u>«Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах ЧС».</u> Понятие АСДНР. Основные виды обеспечения АСДНР. Основное содержание АСДНР. Санитарная обработка людей. Обеззараживание.	
	3.	<u>«Средства индивидуальной защиты».</u> Предназначение и классификация СИЗ. Классификация СИЗОД. Принцип действия противогазов. Классификация средств защиты кожи. Специальные и подручные средства защиты кожи и правила пользования ими. Медицинские средства защиты.	
	4.	<u>«Приборы дозиметрического, радиационного и химического контроля».</u> Назначение, устройство технические характеристики и порядок пользования ДП-5А (ДП-5В), ДП-22В, ВПХР, бытовыми дозиметрами.	
Раздел №3: «Основы обороны государства и воинская обязанность			18
Тема 3.1. Вооруженные силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества	Содержание учебного материала		4
	1.	<u>«История создания ВС России. Функции и основные задачи современных ВС России».</u> История создания ВС России. Предназначение, роль и место современных ВС РФ в обеспечении национальной безопасности. Комплектование ВС РФ. Основные задачи ВС РФ. Приоритетные направления военно-технического обеспечения безопасности России.	
	2.	<u>«Организационная структура ВС России».</u> Понятие о виде и роде войск ВС России. Ракетные войска стратегического назначения. Сухопутные войска. Военно-Воздушные Силы. Военно-Морской Флот. Другие войска.	
	3.	<u>«Боевые традиции и символы воинской чести ВС России».</u> Патриотизм и верность воинскому долгу. Дни воинской славы России. Боевое знамя воинской части. Ордена России.	

Тема 3.2. «Воинская обязанность»	4.	« <u>Основные понятия о воинской обязанности граждан</u> ». Понятие воинской обязанности. Структура воинской обязанности. Организация воинского учета и его предназначение. Обязанности граждан по воинскому учету. Обязательная и добровольная подготовки к военной службе.	4
Тема 3.3. «Особенности военной службы»	5	Тема 3.3. «Особенности военной службы»	4
Тема 3.4. Военнослужащий – защитник своего Отечества»	6	Тема 3.4. «Военнослужащий – защитник своего Отечества»	6
Из них практические занятия в форме практической подготовки			6
	1.	« <u>Правовые основы военной службы</u> ». Конституция РФ. Федеральные законы Российской Федерации «Об обороне», «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе». Общевоинские уставы ВС РФ. _	
	2.	« <u>Военная служба по призыву и по контракту</u> ». Призыв на военную службу. Освобождение от призыва. Отсрочки от призыва. Прохождение военной службы по призыву. Особенности военной службы по контракту. Условия заключения контракта	
	1.	« <u>Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина</u> ». Общие требования воинской деятельности. Морально-психологические требования. Требования, предъявляемые к физической подготовке военнослужащих. Права и ответственность военнослужащих.	
	2.	« <u>Как стать офицером Российских Вооруженных Сил</u> ». Порядок подготовки и поступления в военные учебные заведения РФ. Профессиональный отбор. Организация учебного процесса в военных образовательных учреждениях РФ	
Раздел №4: «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»			16
Содержание учебного материала			6
Тема 4.1. «Основные составляющие здорового образа жизни»	1.	« <u>Здоровье и здоровый образ жизни</u> ». Общие понятия о здоровье. Статистика здоровья населения России. Факторы, влияющие на здоровье. Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья. Составляющие здорового образа жизни. Здоровье индивидуальное и общественное.	
	2.	« <u>Нравственность и здоровье. Семья в современном обществе</u> ». Понятие семьи. Функции семьи. Брак и семья. Семья и религия. Законодательство и семья.	
Тема 4.2. «Вредные привычки и их профилактика»	3	Тема 4.2. «Вредные привычки и их профилактика»	6
Тема 4.3. «Основы медицинских знаний»	4	Тема 4.3. «Основы медицинских знаний»	4
Из них практические занятия в форме практической подготовки			6

	1.	<u>«Личная гигиена и двигательная активность».</u> Значение и основные правила личной гигиены. Гигиена кожи, ротовой полости, сна, волос, одежды, обуви. Понятие двигательной активности. Её значение для организма человека. Гиподинамия и её последствия. Понятие физической культуры и спорта.	
	2	<u>«Режим дня и питание человека».</u> Режим учёбы и отдыха. Его компоненты. Биологические ритмы жизнедеятельности человека. Питание. Рациональное питание. Сбалансированное питание. Энергетическая ценность продуктов питания	
	3.	<u>«Экспресс – диагностические методы оценки здоровья».</u> Формулы для определения веса. Антропометрические пробы. Функциональные пробы для определения состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем	
	4.	<u>«Влияние алкоголя и курения на здоровье человека. Их профилактика».</u> Алкоголь. Его влияние на организм и социальные последствия употребления. Курение и его влияние на состояние здоровья. Пассивное курение.	
	5.	<u>«Наркомания и токсикомания. СПИД».</u> Общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.	
	6.	<u>«Основные инфекционные болезни».</u> Классификация, причины и профилактика инфекционных заболеваний. СПИД. Статистика, причины и профилактика заболевания.	
	7.	<u>«Первая медицинская помощь при ранениях и травмах».</u> Понятие раны. Виды ран. Асептика и антисептика. Виды кровотечений. Способы остановки кровотечений. Обработка ран. Классификация травм. Помощь при ушибах, вывихах, переломах.	
	8.	<u>«Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности, инсульте и остановке сердца».</u> Понятие острой сердечной недостаточности. Прекардиальный удар, непрямой массаж сердца, искусственная вентиляция легких. Обморок. Инсульт. Виды и признаки инсульта. Первая помощь при инсульте.	
Самостоятельная работа обучающихся Индивидуальные задания Поиск в интернете и анализ информации о вредных привычках, оказывающих негативное воздействие на организм человека. Формулирование ответов на вопросы: Что означает понятие «Сбалансированное питание» -Каково влияние сквернословия на организм человека? Составление алгоритма действий по оказанию первой помощи при алкогольном отравлении - Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленных преподавателем).			2
Дифференцированный зачет			2
Всего:			70

2.1. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
1.	Раздел №1: «Защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях»	18
	Введение	2
	Тема 1.1. «Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни и правила безопасного поведения»	6
	Тема 1.2. «Терроризм – угроза миру!»	6
	Тема 1.3. «Пожарная безопасность»	4
2.	Раздел №2: «Государственная система обеспечения безопасности населения»	14
	Тема 2.1. «Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Гражданская оборона страны и государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан».	4
	Тема 2.2. «Современные средства поражения и их поражающие факторы»	4
	Тема 2.3. «Основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны по защите населения в мирное и военное время»	6
3.	Раздел №3: «Основы обороны государства и воинская обязанность»	18
	Тема 3.1. Вооруженные силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества	6
	Тема 3.2. «Воинская обязанность»	4
	Тема 3.3. «Особенности военной службы»	4
	Тема 3.4. Военнослужащий – защитник своего Отечества»	4
4.	Раздел №4: «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»	16
	Тема 4.1. «Основные составляющие здорового образа жизни»	6
	Тема 4.2. «Вредные привычки и их профилактика»	6
	Тема 4.3. «Основы медицинских знаний»	4
	Самостоятельная работа	2
	Дифференцированный зачет	2
	Всего	70

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «Безопасности жизнедеятельности».

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебная литература;
- комплект плакатов «Природные и техногенные ЧС»;
- комплект плакатов «Терроризм – угроза миру!»;
- комплект плакатов «Огневая подготовка»;
- комплект плакатов «Первая медицинская помощь»;
- комплект плакатов «Ордена и медали России»;
- комплект плакатов «Полководцы Великой Отечественной войны»;
- комплект плакатов «Вооруженные Силы Российской Федерации»;
- образцы средств индивидуальной защиты органов дыхания, кожи и медицинских средств защиты;
- приборы радиационной и химической разведки и дозиметрического контроля;
- макеты массогабаритные автоматов Калашникова;
- комплект плакатов «Боевые традиции и символы воинской чести»;
- комплект планшетов «Первая медицинская помощь в ЧС»;
- комплект планшетов «Гражданская оборона»;
- комплект планшетов «Состав Вооруженных Сил России»;
- комплект Уставов Вооруженных Сил Российской Федерации»;
- прибор для определения уровня освещенности в помещении;
- прибор для определения уровня электромагнитного излучения
- индивидуальный противохимический пакет

Оборудование и техническое оснащение рабочих мест:

- типовое оборудование (столы, стулья, доска классная)
- компьютеры, принтер, сканер, проектор
- лицензионное программное обеспечение общего и профессионального назначения,
- комплект учебно-методической документации
- автоматизированное рабочее место преподавателя
- автоматизированные рабочие места учащихся
- методические пособия
- доска маркерная

3.2 Интерактивные и активные методы обучения

3.2.1 Основные интерактивные методы:

- круглый стол (дискуссия, дебаты);
- мозговой штурм;
- деловые и ролевые игры;
- анализ конкретных ситуаций;
- мастер класс.

3.2.2 Основные активные методы:

- презентации;
- дидактические игры.

3.3. При реализации образовательной программы может применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии

3.4. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Основные источники:

1. Микрюков В.Ю. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник / В.Ю. Микрюков. — М.: КноРус, 2020.

Дополнительные источники:

Федеральные законы РФ «О статусе военнослужащего», «О военной обязанности и военной службе», «Об альтернативной гражданской службе», «О противодействии терроризму»;

Большой энциклопедический словарь;

Конституция Российской Федерации (действующая редакция);

Семейный кодекс Российской Федерации (действующая редакция);

Уголовный кодекс Российской Федерации (действующая редакция).

Интернет-ресурсы:

1. http://www.edu-all.ru/pages/links/all_links.asp?page=1&razdel=9 Методические пособия, статьи для обучения в сферах безопасности, здоровья, БЖД, ОБЖ, ПДД, ЗОЖ, педагогики, методики преподавания

2. <http://majesticarticles.ru/naykaiobrazovanie/obrazovanie/pred/bz/66416/>? Энциклопедия статей по безопасности жизнедеятельности в России.

3. <http://www.mchs.gov.ru>. spasinfo@gmail.com Электронная версия газеты «Спасатель МЧС».

4. <http://www.stopgaseta.ru> Электронная версия газеты «Стоп - газета».

5. <http://pedsovet.org/forum/index.php?showtopic> Основы безопасности жизнедеятельности. Методика и опыт.

6. <http://megabook.ucoz.ru/> Электронная библиотека Мегабук.

7. <http://ele74197079.narod.ru> – ОБЖ и охрана труда: материалы для самостоятельной работы.

8. <http://www.kbzhhd.ru> - культура безопасности жизнедеятельности.

9. Базовая коллекция ЭБС ВООК.ru

АУДИОВИЗУАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА:

1. Видеофильм «Оказание доврачебной помощи»

2. Видеофильм «Борьба с пожаром»

3. Видеофильм «Расследование несчастных случаев на предприятии»

4. Видеофильм «Защита населения в случае техногенной аварии»

5. Видеофильм «Чрезвычайные ситуации природного характера»

6. Видеофильм «Синдром приобретенного иммунодефицита»

7. Видеофильм «Виды Вооруженных Сил России»

8. Видеофильм «Стрелковое оружие ВС России»

9. Видеофильм «Терроризм – угроза миру!»

10. Видеопрезентации к учебным занятиям по теме «ЧС мирного и военного времени»

11. Видеопрезентации к учебным занятиям по разделу «Основы обороны государства и воинская обязанность»;

12. Видеопрезентации к учебным занятиям по разделу «Защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях»;

13. Видеопрезентации к учебным занятиям по разделу «Государственная система обеспечения безопасности населения»;

14.Видеопрезентации к учебным занятиям по разделу «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»

3.5. Кадровое обеспечение

Образовательная организация, осуществляющая образовательную деятельность, реализующая основную образовательную программу, укомплектовано квалифицированными кадрами. Уровень квалификации преподавателя по дисциплине соответствует: высшее профессиональное образование.

Соответствие уровня квалификации работника образовательной организации требованиям, предъявляемым к квалификационным категориям (первой или высшей).

Квалификация педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, отражает:

- компетентность в предметной области знаний и методах обучения;
- сформированность гуманистической позиции, позитивной направленности на педагогическую деятельность;
- общую культуру, определяющую характер и стиль педагогической деятельности, влияющую на успешность педагогического общения и позицию педагога;
- самоорганизованность, эмоциональную устойчивость.

У педагогического работника, реализующего основную образовательную программу, сформированы основные компетенции, необходимые для обеспечения реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта и успешного достижения обучающимися планируемых результатов освоения основной образовательной программы, в том числе умения:

- обеспечивать условия для успешной деятельности, позитивной мотивации, а также самомотивирования обучающихся;
- осуществлять самостоятельный поиск и анализ информации с помощью современных информационно-поисковых технологий;
- разрабатывать программы учебных предметов, курсов, методические и дидактические материалы, выбирать учебники и учебно-методическую литературу, рекомендовать обучающимся дополнительные источники информации, в том числе интернет-ресурсы;
- выявлять и отражать в основной образовательной программе специфику особых образовательных потребностей (включая региональные, национальные и (или) этнокультурные, личностные, в том числе потребности одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов);
- организовывать и сопровождать учебно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся, выполнение ими индивидуального проекта;
- реализовывать педагогическое оценивание деятельности обучающихся в соответствии с требованиями Стандарта, включая: проведение стартовой и промежуточной диагностики, внутриколледжного мониторинга, осуществление комплексной оценки способности обучающихся решать учебно-практические и учебно-познавательные задачи; использование стандартизированных и нестандартизированных работ; проведение интерпретации результатов достижений обучающихся;
- использовать возможности ИКТ, работать с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием.

Непрерывность профессионального развития работников организации, осуществляющей образовательную деятельность, реализующей основную образовательную программу среднего общего образования, обеспечивается освоением ими дополнительных профессиональных программ по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований

Результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Личностные результаты	
<p>Л1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)</p> <p>Л2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;</p> <p>Л3) готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>Л4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;</p> <p>Л5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p> <p>Л6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;</p> <p>Л7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p> <p>Л8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</p> <p>Л9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</p> <p>Л11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие</p>	<p>текущий контроль на аудиторных занятиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> - устный опрос; - тестирование <p>- на практических занятиях - защита работ;</p> <ul style="list-style-type: none"> - текущий контроль на внеаудиторной самостоятельной работе <p>- промежуточный контроль на дифференцированном зачете</p>

<p>вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; Л12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; Л13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;</p>	
<p>Метапредметные результаты должны отражать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; 3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; 5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов; 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей; 8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; 9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. 	<p>Текущий контроль: - домашние задания проблемного характера; практические задания по работе с информацией, документами, учебной литературой; - защита индивидуальных и групповых заданий проектного характера; - текущий контроль при выполнении практического задания; - устный опрос; - письменный опрос; - тестирование - промежуточный контроль на дифференцированном зачете</p>
<p>Предметные результаты</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, 	<p>текущий контроль на аудиторных занятиях: - устный опрос; тестирование на практических занятиях - защита</p>

<p>включая отрицательное влияние человеческого фактора;</p> <p>2) знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;</p> <p>3) сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;</p> <p>4) сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;</p> <p>5) знание распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;</p> <p>6) знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т.д.);</p> <p>7) знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;</p> <p>8) умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;</p> <p>9) умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;</p> <p>10) знание основ обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка;</p> <p>11) знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;</p> <p>12) владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.</p>	<p>работ;</p> <p>текущий контроль на внеаудиторной самостоятельной работе</p> <p>- промежуточный контроль на дифференцированном зачете</p>
---	--