

к ПООП по специальности  
**43.01.09 Повар, кондитер**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.10 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**2023 г.**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебной дисциплине ОУД 10. «Основы безопасности жизнедеятельности» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413, с изменениями (приказ Министерства просвещения РФ от 12 августа 2022 г. № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г. № 413»), на основании Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23 ноября 2022 г. № 1014, учебного плана ОГАПОУ «Алексеевский агротехнический техникум» и является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы по специальности 43.01.09 Повар, кондитер.

### **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

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

#### ***личностных:***

- 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 понимание роли родного языка как основы успешной социализации личности;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей формирование 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;
  - готовность к служению Отечеству, его защите;
  - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
  - бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и

психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь

**метапредметных:**

- 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;
- 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;
- 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;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- 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;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

**предметных:**

- знание распространённых опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;
- умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- 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 защищённость личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;
- сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
- знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);
- 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;
- знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе.

**В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания**

| КОД<br>ПК, ОК, ЛР            | Умения  | Знания  |
|------------------------------|---|---|
| ЛР03, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР14 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• применять профессиональные знания по безопасному поведению в различных опасных ситуациях, в том числе в зонах с повышенной криминогенной опасностью;</li> <li>• владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;</li> <li>• выполнять мероприятия гражданской обороны (использование средств индивидуальной и коллективной защиты);</li> <li>• владеть способами оказания первой медицинской помощи при ранениях, кровотечениях, при травмах, в приемах проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца;</li> <li>• оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• возникающие в повседневной жизни опасные ситуации природного, техногенного и социального характера и правила поведения в них;</li> <li>• основные мероприятия гражданской обороны по защите населения от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;</li> <li>• способы оповещения населения в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени;</li> <li>• влияние хозяйственной деятельности человека на атмосферу, гидросферу и биосферу;</li> <li>• наиболее распространенные инфекционные заболевания, причины их возникновения, меры профилактики;</li> <li>• основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности;</li> <li>• основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;</li> <li>• порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;</li> <li>• методы и средства оказания первой медицинской помощи при ранениях, несчастных</li> </ul> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>случаях и заболеваниях;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;</li><li>• основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;</li><li>• предназначение, структуру и задачи РСЧС;</li><li>• предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;</li><li>• основные положения здорового образа жизни и личной гигиены;</li></ul> <p>о вредных привычках и их влиянии на здоровье человека.</p> |
|--|--|---|

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>  | <b>Объем в часах</b> |
|--|----------------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>          | <b>68</b>            |
| в т. ч.:   |                      |
| Лекционные занятия   | 22                   |
| практические занятия ( <i>если предусмотрено</i> )                 | 46                   |
| <i>Самостоятельная работа</i>                                      | 0                    |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b> | <b>2</b>             |

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся   | Объем в часах | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|--|--|---------------|--|
| 1  | 2  | 3             | 4  |
| Введение (2)   |  | 2             | ЛР 09.   |
| <b>Модуль 1. Основы комплексной безопасности (10)</b>                          |  |               |  |
| Тема 1.1.<br>Культура безопасности жизнедеятельности и в современном обществе. | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2             | ЛР 14 ЛР 08..  |
|  | <p>1.Корпоративный, индивидуальный, групповой уровень культуры безопасности. Общественно-государственный уровень культуры безопасности жизнедеятельности.</p> <p>2. Личностный фактор в обеспечении безопасности жизнедеятельности населения в стране. Общие правила безопасности. жизнедеятельности</p> <p>3. Опасности вовлечения молодежи в противозаконную и антиобщественную деятельность.</p> <p>4. Ответственность за нарушения общественного порядка. Меры противодействия вовлечению в несанкционированные публичные мероприятия.</p> <p>5. Явные и скрытые опасности современных развлечений молодежи. Зацепинг.</p> <p>6. Административная ответственность за занятия зацепингом и руфингом. Диггерство и его опасности. Ответственность за диггерство. Паркур. Селфи. Основные меры безопасности для паркура и селфи. Флешмоб. Ответственность за участие в флешмобе, носящем антиобщественный характер.</p> |               |  |
| Тема 1.2.<br>Безопасность на транспорте.                                       | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2             | ЛР 10, ЛР 3  |
|  | <p>1. <i>Практическое занятие №1</i> Порядок действий при дорожно-транспортных происшествиях разного характера (при отсутствии пострадавших; с одним или несколькими пострадавшими; при опасности возгорания).</p> <p>2.Обязанности участников дорожного движения. Правила дорожного движения для</p>  |               |  |



|  |   |          |         |
|--|---|----------|---------|
|  | <p>пешеходов, пассажиров, водителей.</p> <p>3.Правила безопасного поведения в общественном транспорте, в такси, маршрутном такси. Правила безопасного поведения в случае возникновения пожара на транспорте.</p>  |          |         |
|  | <b>Профессионально ориентированное содержание</b>   |          |         |
|  | Порядок действий при дорожно-транспортных происшествиях разного характера (при отсутствии пострадавших; с одним или несколькими пострадавшими; при опасности возгорания).   |          |         |
| <b>Тема 1.3.<br/>Безопасное поведение на различных видах транспорта.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> | ЛР 08.  |
|  | <p>1. <i>Практическое занятие №2</i> Электросамокат. Питбайк. Моноколесо. Сегвей. Гироскутер.</p> <p>2. Основные меры безопасности при езде на средствах индивидуальной мобильности.</p> <p>3.Административная и уголовная ответственность за нарушение правил при вождении.</p> <p>4. Дорожные знаки (основные группы). Порядок движения. Дорожная разметка и её виды (горизонтальная и вертикальная). Правила дорожного движения, установленные для водителей велосипедов, мотоциклов и мопедов. Ответственность за нарушение Правил дорожного движения и мер оказания первой помощи.</p> <p>5. Правила безопасного поведения на железнодорожном транспорте, на воздушном и водном транспорте. Как действовать при аварийных ситуациях на воздушном, железнодорожном и водном транспорте.</p> |          |         |
| <b>Тема 1.4.</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> | ЛР. 03. |
| <b>Источники опасности в быту.</b>                                       | <p>1. <i>Практическое занятие №3</i> Причины пожаров в жилых помещениях. Правила поведения и действия при пожаре.</p> <p>2. Электробезопасность в повседневной жизни. Меры предосторожности для исключения поражения электрическим током.</p> <p>3 Права, обязанности и ответственность граждан в области пожарной безопасности.</p> <p>4. Средства бытовой химии. Правила обращения с ними и хранения. Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения. Порядок вызова аварийных служб и</p>  |          |         |

|   |   |          |              |
|---|---|----------|--------------|
|   | взаимодействия с ними.  |          |              |
| <b>Тема 1.5.<br/>Информационная<br/>и финансовая<br/>безопасность.</b>                | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> |              |
|   | <p>1. Информационная безопасность Российской Федерации. Угроза информационной безопасности.</p> <p>2. Информационная безопасность детей. Правила информационной безопасности в социальных сетях. Адреса электронной почты. Никнейм. Гражданская, административная и уголовная ответственность в информационной сфере.</p> <p>3. Основные правила финансовой безопасности в информационной сфере. Финансовая безопасность в сфере наличных денег, банковских карт. Уголовная ответственность за мошенничество. Защита прав потребителя, в том числе при совершении покупок в Интернете.</p> <p>4. Безопасность в общественных местах.<br/>Порядок действий при риске возникновения или возникновении толпы, давки. Эмоциональное заражение в толпе, способы самопомощи. Правила безопасного поведения при проявлении агрессии, при угрозе возникновения пожара.</p> <p>5. Порядок действий при попадании в опасную ситуацию. Порядок действий в случаях, когда потерялся человек.</p> <p>6. Безопасность в социуме. Конфликтные ситуации. Способы разрешения конфликтных ситуаций. Опасные проявления конфликтов. Способы противодействия буллингу и проявлению насилия.</p> |          |              |
| <b>Модуль 2. «Основы обороны государства». (8)</b>                                    |   |          |              |
| <b>Тема 2.1.<br/>Правовые основы<br/>подготовки<br/>граждан к<br/>военной службе.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> | ЛР 9 ЛР. 11. |
|   | <p>1. <i>Практическое занятие №4</i> Стратегические национальные приоритеты. Цели обороны.</p> <p>2. Предназначение Вооружённых Сил Российской Федерации. Войска, воинские формирования, службы, которые привлекаются к обороне страны. Составляющие воинской обязанности в мирное и военное время.</p> <p>3. Организация воинского учёта. Подготовка граждан к военной службе.</p> <p>4. Заключение комиссии по результатам медицинского освидетельствования о годности гражданина к военной службе.</p>   |          | ЛР 12.       |
| <b>Тема 2.2.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> |              |

|   |  |                                      |  |
|---|--|--------------------------------------|--|
| <b>Допризывная подготовка.</b>  | <p>1. Подготовка по основам военной службы в образовательных организациях в рамках освоения образовательной программы среднего общего образования.</p> <p>2. Подготовка граждан по военно-учётным специальностям солдат, матросов, сержантов и старшин в различных объединениях и организациях.</p> <p>3. Составные части добровольной подготовки граждан к военной службе. Военно-прикладные виды спорта. Спортивная подготовка граждан.</p> <p style="text-align: center;"><b>Профессионально ориентированное содержание</b></p>   |                                      |  |
|   | <p>Составные части добровольной подготовки граждан к военной службе.</p>   |                                      |  |
| <b>Тема 2.3.</b>  | <p style="text-align: center;"><b>Содержание учебного материала</b></p>  | <p style="text-align: center;">2</p> |  |
| <b>Вооружённые Силы Российской Федерации - гарант обеспечения национальной безопасности Российской Федерации.</b> | <p>1. <i>Практическое занятие №5</i> История создания российской армии. Победа в Великой Отечественной войне (1941-1945). Вооружённые Силы Советского Союза в 1946-1991 гг. Вооружённые Силы Российской Федерации (созданы в 1992 г.).</p> <p>2. Дни воинской славы (победные дни) России. Памятные даты России.</p> <p>3. Стратегические национальные приоритеты Российской Федерации.<br/>Угроза национальной безопасности. Повышение угрозы использования военной силы.</p> <p>4. Национальные интересы Российской Федерации и стратегические национальные приоритеты. Обеспечение национальной безопасности Российской Федерации.</p> <p>5. Стратегические цели обороны. Достижение целей обороны. Военная доктрина Российской Федерации.</p> <p>6. Основные задачи Российской Федерации по сдерживанию и предотвращению военных конфликтов. Гибридная война и способы</p> |                                      |  |

|  |  |          |               |
|--|--|----------|---------------|
|  | противодействия ей.  |          |               |
| <b>Тема 2.4.<br/>Структура<br/>Вооружённых<br/>Сил Российской<br/>Федерации.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b> |               |
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Практическое занятие №6</b> Виды и рода войск Вооружённых Сил Российской Федерации. Воинские должности и звания в Вооружённых Силах Российской Федерации. Воинские звания военнослужащих. Военная форма одежды и знаки различия военнослужащих.</li> <li>2. Современное состояние Вооружённых Сил Российской Федерации.</li> <li>3. Совершенствование системы военного образования. Всероссийское детско-юношеское военно-патриотическое общественное движение «ЮНАРМИЯ».</li> <li>4. Модернизация вооружения, военной и специальной техники в Вооружённых Силах Российской Федерации. Требования к кандидатам на прохождение военной службы в научной роте.</li> </ol> |          |               |
| <b>Модуль 3. Военно-профессиональная деятельность. (6)</b>                       |  |          |               |
| <b>Тема 3.1.<br/>Военно-профессиональная деятельность.</b>                       | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b> | ЛР 14 ЛР 08   |
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Практическое занятие №7</b> Выбор воинской профессии. Индивидуальные качества, которыми должны обладать претенденты на командные должности, военные связисты, водители, военнослужащие, находящиеся на должностях специального назначения.</li> <li>2. Организация подготовки офицерских кадров для Вооружённых Сил Российской Федерации, МВД России, ФСБ России, МЧС России.</li> </ol>  |          |               |
| <b>Тема 3.2.</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b> | ЛР 08. ЛР 09. |
| <b>Воинские символы и традиции Вооружённых Сил Российской Федерации</b>          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Практическое занятие №8</b> Ордена Российской Федерации - знаки отличия, почётные государственные награды за особые заслуги.</li> <li>2. Традиции, ритуалы Вооружённых Сил Российской Федерации. Воинский долг. Дружба и войсковое товарищество. Порядок вручения Боевого знамени воинской части и приведения к Военной присяге (принесения обязательства).</li> <li>3. Ритуал подъёма и спуска Государственного флага Российской Федерации.</li> </ol>   |          | ЛР 3          |

|  |  |          |             |
|--|--|----------|-------------|
|  | Вручение воинской части государственной награды.   |          |             |
| Тема 3.3. Призыв граждан на военную службу.  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b> | ЛР 10, ЛР 3 |
|  | 1 <i>Практическое занятие №9</i> Воинская обязанность граждан Российской Федерации в мирное время, в период мобилизации, военного положения и в военное время.   |          |             |
|  | 2. Граждане, подлежащие (не подлежащие) призыву на военную службу, освобождение от призыва на военную службу.<br>3. Отсрочка от призыва граждан на военную службу. Сроки призыва граждан на военную службу.<br>4. Поступление на военную службу по контракту. Альтернативная гражданская служба.   |          |             |
|  | <b>Профессионально ориентированное содержание</b>  |          |             |
|  | Поступление на военную службу по контракту.  |          |             |
| <b>Модуль 4.</b>   |  |          |             |
| <b>Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций. (6)</b> |  |          |             |
| Тема 4.1. Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций.  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b> | ЛР. 03.     |
|  | 1. <i>Практическое занятие №10</i> Стратегия национальной безопасности Российской Федерации (2021). Основные направления деятельности государства по защите населения от опасных и чрезвычайных ситуаций.<br>2. Права, обязанности и ответственность гражданина в области организации защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций (на защиту жизни, здоровья и личного имущества в случае возникновения чрезвычайных ситуаций и других). |          |             |
|  |  |          |             |

|  |   |          |              |
|--|---|----------|--------------|
| Тема 4.2. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> | ЛР 9 ЛР. 11. |
|  | <p>1. <i>Практическое занятие № 11</i> Структура и основные задачи РСЧС. Функциональные и территориальные подсистемы РСЧС. Структура, основные задачи, деятельность МЧС России.</p> <p>2. Общероссийская комплексная система информирования и оповещения населения в местах массового пребывания людей (ОКСИОН). Цель и задачи ОКСИОН. Режимы функционирования ОКСИОН.</p>  |          |              |
| Тема 4.3. Гражданская оборона и её основные задачи на современном этапе.                           | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> | ЛР 9 ЛР. 11  |
|  | <p>1. <i>Практическое занятие № 12</i> Подготовка населения в области гражданской обороны. Подготовка обучаемых гражданской обороне в общеобразовательных организациях.</p> <p>2. Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях. Составные части системы оповещения населения. Действия по сигналам гражданской обороны.</p> <p>3. Правила поведения населения в зонах химического и радиационного загрязнения. Оказание первой помощи при поражении аварийно-химически опасными веществами.</p> <p>4. Правила поведения при угрозе чрезвычайных ситуаций, возникающих при ведении военных действий.</p> <p>5. Эвакуация гражданского населения и её виды. Упреждающая и заблаговременная эвакуация. Общая и частичная эвакуация.</p> <p>6. Средства индивидуальной защиты населения. Средства индивидуальной защиты органов дыхания и средства индивидуальной защиты кожи. Использование медицинских средств индивидуальной защиты.</p> <p>7. Инженерная защита населения и неотложные работы в зоне поражения. Защитные сооружения гражданской обороны. Размещение населения в защитных сооружениях.</p> <p>8. Аварийно-спасательные работы и другие неотложные работы в зоне поражения. Задачи аварийно-спасательных и неотложных работ. Приёмы и способы выполнения спасательных работ. Соблюдение мер безопасности при работах.</p> <p><b>Профессионально ориентированное содержание</b></p> |          |              |
|  | Приёмы и способы выполнения спасательных работ. Соблюдение мер безопасности при работах.  |          |              |

| <b>Модуль 5. Безопасность в природной среде и экологическая безопасность. (6)</b>  |  |          |        |
|--|--|----------|--------|
| <b>Тема 5.1.<br/>Источники опасности в природной среде.</b>                        | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b> | ЛР 12. |
|  | 1. <i>Практическое занятие №13</i> Основные правила безопасного поведения в лесу, в горах, на водоёмах. Ориентирование на местности. Современные средства навигации (компас, GPS). Безопасность в автономных условиях.<br>2. Чрезвычайные ситуации природного характера (геологические, гидрологические, метеорологические, природные пожары). Возможности прогнозирования и предупреждения.   |          |        |
| <b>Тема 5.2.<br/>Экологическая безопасность и охрана окружающей среды.</b>         | 1. <i>Практическое занятие №14</i> Нормы предельно допустимой концентрации вредных веществ. Правила использования питьевой воды. Качество продуктов питания. Правила хранения и употребления продуктов питания.<br>2. Экологическая безопасность и охрана окружающей среды. Нормы предельно допустимой концентрации вредных веществ. Правила использования питьевой воды. Качество продуктов питания. Правила хранения и употребления продуктов питания.   | <b>2</b> |        |
| <b>Тема 5.3.<br/>Средства защиты и предупреждения от экологических опасностей.</b> | 1. <i>Практическое занятие № 15</i> Бытовые приборы контроля воздуха. TDS-метры (солемеры). Шумомеры. Люксметры. Бытовые дозиметры (радиометры). Бытовые нитратометры.<br>2. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор). Федеральный закон от 10 января 2002 г. № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2002, № 2, ст. 133; 2022, № 13, ст. 1960).<br>3. Основные виды экологических знаков.<br>4. Знаки, свидетельствующие об экологической чистоте товаров, а также о безопасности их для окружающей среды.<br>5. Знаки, информирующие об экологически чистых способах утилизации самого товара и его упаковки. | <b>2</b> |        |
| <b>Модуль 6. «Основы противодействия экстремизму и терроризму». (8)</b>            |  |          |        |
| <b>Тема 6.1.<br/>«Основы противодействия экстремизму и терроризму».</b>            | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b> |        |

|  |   |          |  |
|--|---|----------|--|
|  | <p>1. <b>Практическое занятие №16</b> Разновидности экстремистской деятельности. Внешние и внутренние экстремистские угрозы. Деструктивные молодёжные субкультуры и экстремистские объединения.</p> <p>2. Разновидности террористической деятельности.<br/>Праворадикальные группировки нацистской направленности и леворадикальные сообщества. Правила безопасности, которые следует соблюдать, чтобы не попасть в сферу влияния неформальной группировки. Терроризм - крайняя форма экстремизма.</p> <p>3. Ответственность граждан за участие в экстремистской и террористической деятельности. Статьи Уголовного кодекса Российской Федерации, предусмотренные за участие в экстремистской и террористической деятельности.</p> <p>4. Противодействие экстремизму и терроризму на государственном уровне. Национальный антитеррористический комитет (НАК) и его предназначение. Основные задачи НАК. Федеральный оперативный штаб.</p> |          |  |
| <b>Тема 6.2. Уровни террористической опасности.</b>                            | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. <b>Практическое занятие №17</b> Принятие решения об установлении уровня террористической опасности. Меры по обеспечению безопасности личности, общества и государства, которые принимаются в соответствии с установленным уровнем террористической опасности.</p> <p>2. Особенности проведения контртеррористических операций. Обязанности руководителя контртеррористической операции. Группировка сил и средств для проведения контртеррористической операции.</p>  | <b>2</b> |  |
| <b>Тема 6.3. Экстремизм и терроризм на современном этапе.</b>                  | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Внутренние и внешние экстремистские угрозы. Наиболее опасные проявления экстремизма. Виды современной террористической деятельности. Терроризм, который опирается на религиозные мотивы. Терроризм на криминальной основе. Терроризм на национальной основе. Технологический терроризм. Кибертерроризм.</p>  | <b>2</b> |  |
| <b>Тема 6.4. Борьба с угрозой экстремистской и террористической опасности.</b> | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практическое занятие №18</b> Способы противодействия вовлечению в экстремистскую и террористическую деятельность.<br/>Формирование антитеррористического поведения. Праворадикальные группировки нацистской направленности и леворадикальные сообщества. Как не стать</p>   | <b>2</b> |  |



|   |  |          |  |
|---|--|----------|--|
|   | <p>участником или жертвой молодёжных право- и леворадикальных сообществ. Радикальный ислам - опасное экстремистское течение. Как избежать вербовки в экстремистскую организацию.</p> <p>Меры личной безопасности при вооружённом нападении на образовательную организацию.</p> <p>Действия при угрозе совершения террористического акта. Обнаружение подозрительного предмета, в котором может быть замаскировано взрывное устройство. Безопасное поведение в толпе. Безопасное поведение при захвате в заложники.</p>   |          |  |
| <b>Модуль 7. Основы здорового образа жизни. (6)</b>                                       |  |          |  |
| <b>Тема 7.1.<br/>Здоровый образ жизни как средство обеспечения благополучия личности.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b> |  |
|   | <p>1. Государственная правовая база для обеспечения безопасности населения и формирования у него культуры безопасности, составляющей которой является ведение здорового образа жизни.</p> <p>2. Систематические занятия физической культурой и спортом. Выполнение нормативов ГТО. Основные составляющие здорового образа жизни. Главная цель здорового образа жизни - сохранение здоровья. Рациональное питание. Вредные привычки. Главное правило здорового образа жизни. Преимущества правила здорового образа жизни. Способы сохранения психического здоровья.</p> |          |  |
| <b>Тема 7.2.<br/>Репродуктивное здоровье.</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b> |  |
|   | <p>1. Факторы, оказывающие негативное влияние на репродуктивную функцию.</p> <p>2. Влияние уровня репродуктивного здоровья каждого человека и общества в целом на демографическую ситуацию страны.</p>   |          |  |
| <b>Тема 7.3.<br/>Наркотизм - одна из главных угроз общественному здоровью.</b>            | <p>1. <i>Практическое занятие №19</i> Правовые основы государственной политики в сфере контроля за оборотом наркотических средств, психотропных веществ и в области противодействия их незаконному обороту в целях охраны здоровья граждан, государственной и общественной безопасности.</p> <p>2. Наказания за действия, связанные с наркотическими и психотропными веществами, предусмотренные в Уголовном кодексе Российской Федерации.</p>   | <b>2</b> |  |
| <b>Тема 7.4.<br/>Профилактика наркомании.</b>   | <p>3. Психоактивные вещества (ПАВ). Формирование индивидуального негативного отношения к наркотикам.</p> <p>4. Комплексы профилактики психоактивных веществ (ПАВ). Первичная</p>   |          |  |

|   |  |          |  |
|---|--|----------|--|
|   | профилактика злоупотребления ПАВ. Вторичная профилактика злоупотребления ПАВ. Третичная профилактика злоупотребления ПАВ.  |          |  |
| <b>Модуль 8. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи». (6)</b>       |  |          |  |
| <b>Тема 8.1. Освоение основ медицинских знаний. Биологическая безопасность.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b> |  |
|   | <p>1. Основы законодательства Российской Федерации в сфере санитарно-эпидемиологического благополучия населения. Среда обитания человека. Санитарно-эпидемиологическая обстановка. Карантин.</p> <p>2. Виды неинфекционных заболеваний. Как избежать возникновения и прогрессирования неинфекционных заболеваний. Роль диспансеризации в профилактике неинфекционных заболеваний. Виды инфекционных заболеваний. Профилактика инфекционных болезней. Вакцинация.</p> <p>3. Биолого-социальные чрезвычайные ситуации. Источник биолого-социальной чрезвычайной ситуации. Безопасность при возникновении биолого-социальных чрезвычайных ситуаций. Способы личной защиты в случае сообщения об эпидемии. Пандемия новой коронавирусной инфекции COVID-19. Правила профилактики коронавируса.</p> |          |  |
| <b>Тема 8.2. Первая помощь и правила её оказания.</b>                           | <p>1. Признаки угрожающих жизни и здоровью состояний, требующие вызова скорой медицинской помощи. Правила вызова скорой медицинской помощи. Уголовная ответственность за оставление пострадавшего, находящегося в беспомощном состоянии, без возможности получения помощи.</p> <p>2. Оказание первой помощи пострадавшему до передачи его в руки специалистам из бригады скорой медицинской помощи. Реанимационные мероприятия.</p>  | <b>2</b> |  |
|   | <b>Профессионально ориентированное содержание</b>  |          |  |
|   | Реанимационные мероприятия.  |          |  |
| <b>Тема 8.3. Первая помощь при нарушениях сердечной деятельности.</b>           | <p>1. Острая сердечная недостаточность (ОСН). Неотложные мероприятия при ОСН. Первая помощь при травмах и травматическом шоке. Первая помощь при ранениях. Виды ран. Кровотечения наружные и внутренние. Правила оказания помощи при различных видах кровотечений. Первая помощь при острой боли в животе, эпилепсии, ожогах. Первая помощь при пищевых отравлениях и отравлениях угарным газом, бытовой химией, удобрениями, средствами для уничтожения грызунов и насекомых, лекарственными препаратами и алкоголем, кислотами и щелочами.</p>   | <b>2</b> |  |

|   |   |           |  |
|---|---|-----------|--|
|   | <p>2. Первая помощь при утоплении и коме. Первая помощь при отравлении психоактивными веществами. Общие признаки отравления психоактивными веществами.</p> <p>Составы аптечек для оказания первой помощи в различных условиях.</p> <p>Правила и способы переноски (транспортировки) пострадавших.</p>   |           |  |
| <b>Модуль 9. Элементы начальной военной подготовки. (8)</b>                     |   |           |  |
| <b>Тема 9.1. Строевая подготовка и воинское приветствие.</b>                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Практическое занятие №20</i> Строй и управление ими. Строевая подготовка.</li> <li>2. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении.</li> </ol>   | <b>2</b>  |  |
| <b>Тема 9.2. Оружие пехотинца и правила обращения с ним.</b>                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Практическое занятие № 21</i> Автомат Калашникова (АК-74). Основы и правила стрельбы.</li> <li>2. Устройство и принцип действия ручных гранат.</li> <li>3. Ручная осколочная граната Ф-1 (оборонительная). Ручная осколочная граната РГД-5.</li> </ol>   | <b>2</b>  |  |
| <b>Тема 9.3. Действия в современном общевойсковом бою.</b>                      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Практическое занятие №22</i> Состав и вооружение мотострелкового отделения на БМП.</li> <li>2. Инженерное оборудование позиции солдата. Одиночный окоп.</li> <li>3. Способы передвижения в бою при действиях в пешем порядке.</li> </ol>   | <b>2</b>  |  |
| <b>Тема 9.4. Средства индивидуальной защиты и оказание первой помощи в бою.</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Практическое занятие №23</i> Фильтрующий противогаз. Респиратор. Общевойсковой защитный комплект (ОЗК).</li> <li>2. Табельные медицинские средства индивидуальной защиты.</li> <li>3. Первая помощь в бою. Различные способы переноски и отаскивания раненых с поля боя.</li> <li>4. Сооружения для защиты личного состава. Открытая щель. Перекрытая щель. Блиндаж. Укрытия для боевой техники. Убежища для личного состава.</li> </ol> | <b>2</b>  |  |
| <b>Дифференцированный зачет</b>   |   | <b>2</b>  |  |
| <b>Итого:</b>   |   | <b>68</b> |  |



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Реализация учебного предмета требует наличия учебного кабинета Безопасность жизнедеятельности и охраны труда

Оборудование учебного кабинета:

    посадочные места по количеству обучающихся;

    рабочее место преподавателя;

    учебно-наглядное пособия по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности»

Технические средства обучения:

    интерактивная доска и мультимедиапроектор.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Основы безопасности жизнедеятельности : 10-й класс : учебник / Б. О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Льяная, М. В. Маслов ; под ред. С Н. Егорова. — Москва : Просвещение, 2023. — 383с.
2. Основы безопасности жизнедеятельности : 11-й класс : учебник / Б. О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Льяная, М. В. Маслов ; под ред. С Н. Егорова. — Москва : Просвещение, 2023. — 383с.

##### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Совет безопасности РФ <http://www.scrf.gov.ru>
2. Министерство внутренних дел РФ <http://www.mvd.ru>  
<http://www.emercom.gov.ru>
4. Министерство здравоохранения и соцразвития РФ  
<http://www.minzdrav-rf.ru>
5. Министерство обороны РФ <http://www.mil.ru>
6. Министерство образования и науки РФ <http://mon.gov.ru/>
7. Министерство природных ресурсов РФ  
<http://www.mnr.gov.ru>
8. Служба железнодорожных войск РФ <http://www.fsgv.ru>  
[index.htm](http://www.fsgv.ru/index.htm)
10. Федеральная пограничная служба <http://www.fps.gov.ru>
11. Федеральный надзор России по ядерной и радиационной безопасности <http://www.gan.ru>
12. Русский образовательный портал <http://www.gov.ed.ru>
13. Академия повышения квалификации работников образования <http://www.apkro.ru>
14. Федеральный российский общеобразовательный портал  
<http://www.school.edu.ru>
15. Федеральный портал «Российское образование»  
<http://www.edu.ru>

16. Портал компании «Кирилл и Мефодий» <http://www.km.ru>
17. Образовательный портал «Учеба» <http://www.uroki.ru>
18. Журнал «Курьер образования» <http://www.courier.com.ru>
19. Журнал «Вестник образования» <http://www.vestnik.edu.ru>
20. Издательский дом «Профкнига» <http://www.profkniga.ru>
21. Издательский дом «1 сентября» <http://www.1september.ru>
22. Издательский дом «Армпресс» <http://www.armpress.info>
23. Фестиваль педагогический идей «Открытый урок» <http://festival.1september.ru> (издательский дом «1 сентября»)
24. Энциклопедия безопасности <http://www.opasno.net>
25. Личная безопасность <http://personal-safety.redut-7.ru>
26. Образовательные ресурсы Интернета-Безопасность жизнедеятельности <http://www.alleng.ru>
27. «Мой компас» (безопасность ребёнка) <http://moikompas.ru/compas/bezopasnost>  
<http://detobz.org/topics/bzd/bzd.html>
28. Информационно-методическое издание для <http://www.school-преподавателей> ОБЖ-МЧС России
29. Эконавт-САТАЛОГ (электронный каталог интернет ресурсов по Охране труда, Безопасности дорожного движения, Безопасности жизнедеятельности) <http://www.econavt-catalog.ru>
30. Портал Всероссийской олимпиады школьников <http://rusolymp.ru/>
31. Образовательные ресурсы Интернета – Безопасность жизнедеятельности <http://www.alleng.ru/edu/saf.htm>
32. Безопасность. Образование. Человек. Информационный портал ОБЖ и БЖД: Всё о безопасности жизнедеятельности <http://www.bezopasnost.edu66.ru>
33. Безопасность и выживание в экстремальных ситуациях <http://www.hardtime.ru>

#### **Дополнительные источники:**

1. Овчаренко А.Г., Раско С.Л. Электробезопасность при эксплуатации электроустановок./ Изд-во Алт. гос. ун-та. - Бийск, 2008.
2. А.Н. Каметаев. Защита от ОМП. Библиотека офицера – учебник. Москва «Военное издательство». 1989.
3. Основы безопасности жизнедеятельности: информационно-методическое издание для преподавателей.
4. Общие вопросы безопасности жизнедеятельности
5. Методические пособия, статьи для обучения в сферах безопасности, здоровья, БЖД, ОБЖ, ПДД, ЗОЖ, педагогики, методики преподавания для ДОУ, школ, вузов (программы, учебники)
6. Юридическая Россия <http://www.law.edu.ru/book/book.asp?bookID=1212788>
7. Правовые основы
8. Конституция РФ.
9. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" (от 29.12.2012 N 273-ФЗ).
10. Приказ Минобрнауки России № 1089 от 05.03.2004г. «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) образования». (в ред. Приказов Минобрнауки России от 23.06.2015г. №609.

11. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г. от 12.05.2009г.
12. Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) образования
13. Федеральные законы «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе», «Об альтернативной гражданской службе», «О внесении изменений в Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» № 61-ФЗ и статью 14 Закона РФ «Об образовании», «О противодействии терроризму» // Собрание законодательства Российской Федерации: официальное издание. – М., 1993—2007.
14. Большой энциклопедический словарь. – М., 1997.
15. Васнев В.А. Основы подготовки к военной службе: Кн. для учителя / В.А.Васнев, С.А.Чиненный. — М., 2002.
16. Военная доктрина Российской Федерации // Вестник военной информации. – 2000. – № 5.
17. Дуров В.А. Русские награды XVIII — начала XX в. / В.А.Дуров. – 2-е изд., доп. – М., 2003.
18. Дуров В.А. Отечественные награды / В.А.Дуров. — М.: Просвещение, 2005.
19. Лях В.И. Физическая культура: Учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И.Ляха. — М., 2006—2007.
20. Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. – М., 2000.
21. Семейный кодекс Российской Федерации (действующая редакция).
22. Уголовный кодекс Российской Федерации (последняя редакция).

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

**Контроль и оценка результатов освоения предмета осуществляется преподавателем в**

процессе проведения практических занятий и самостоятельных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| Результаты обучения   | Критерии оценки  | Методы оценки   |
|---|--|---|
| <p style="text-align: center;"><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• применять профессиональные знания по безопасному поведению в различных опасных ситуациях, в том числе в зонах с повышенной криминогенной опасностью;</li> <li>• владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;</li> <li>• выполнять мероприятия гражданской обороны (использование средств индивидуальной и коллективной защиты);</li> <li>• владеть способами оказания первой медицинской помощи при ранениях, кровотечениях, при травмах, в приемах проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца;</li> <li>• оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе.</li> </ul> | <p style="text-align: center;">Актуальность темы, адекватность результатов поставленным целям, полнота ответов, точность формулировок; адекватность применения профессиональной терминологии не менее 60%.</p> | <p>Рейтинговая оценка знаний студентов по дисциплине. Контрольная работа. Творческие работы. Индивидуальные задания. Практические работы. Реферативная работа студентов по предлагаемой тематике. Рубежный тестовый контроль по темам разделов. Диф.зачет</p> |
| <p style="text-align: center;"><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• возникающие в повседневной жизни опасные ситуации природного, техногенного и социального характера и правила поведения в них;</li> <li>• основные мероприятия гражданской обороны по защите населения от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;</li> <li>• способы оповещения населения в чрезвычайных</li> </ul>   | <p>Полнота ответов, точность формулировок не менее 70% от заданного материала</p>  |   |



ситуациях мирного и военного времени;

- влияние хозяйственной деятельности человека на атмосферу, гидросферу и биосферу;

- наиболее распространенные инфекционные заболевания, причины их возникновения, меры профилактики;

- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности;

- основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;

- порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;

- методы и средства оказания первой медицинской помощи при ранениях, несчастных случаях и заболеваниях;

- основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;

- основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;

- предназначение, структуру и задачи РСЧС;

- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;

- основные положения здорового образа жизни и личной гигиены;

о вредных привычках и их влиянии на здоровье человека.

