

Министерство здравоохранения Удмуртской Республики
автономное профессиональное образовательное учреждение Удмуртской Республики
«Республиканский медицинский колледж имени Героя Советского Союза Ф.А. Пушиной
Министерства здравоохранения Удмуртской Республики»
(АПОУ УР «РМК МЗ УР»)

УТВЕРЖДЕНО
директором Республиканского
медицинского колледжа
Приказ № 108/М-22
от «31» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.13 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика
(базовый уровень)

Объем программы: 70 ч.


Форма промежуточной аттестации:

I семестр – контрольная работа;


II семестр – дифференцированный зачет

Рекомендовано к утверждению

на заседании МС

Протокол № 1 от 31.08. 2023 г.Зам. директора по УР 
Мясникова С.Л.**Рассмотрено**

на заседании ЦМК общеобразовательных дисциплин

Протокол № 1 от 31.08. 2023 г.Председатель  Семенова О.С.

Рабочая программа учебного предмета ОУП.13 «Основы безопасности жизнедеятельности» разработана на основе требований федеральных государственных образовательных стандартов (далее – ФГОС) среднего общего образования, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 12 августа 2022 г. №732 (далее – СОО) (Зарегистрировано в Минюсте России 12 сентября 2022 г., регистрационный № 70034) и среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 04 июля 2022 г. №525 (далее – СПО) с учетом получаемой специальности СПО 31.02.03 Лабораторная диагностика (Зарегистрировано в Минюсте России 29 июля 2022 г., регистрационный № 69453), федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной Приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. №371 (далее – ФОП СОО) (Зарегистрировано в Минюсте России 12 июля 2023 г., регистрационный № 74228) с учетом примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» для профессиональных образовательных организаций (утверждена на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования, Протокол № 14 от 30.11.22 г.), рабочей программы воспитания АПОУ УР «РМК МЗ УР».

Организация-разработчик: АПОУ УР «РМК МЗ УР»**Разработчики:** Горбачев Л.С., Иванова Т.В., преподаватели АПОУ УР «РМК МЗ УР»,**Эксперты:****Содержательная экспертиза:**АПОУ УР «РМК МЗ УР»
(место работы)преподаватель
(занимаемая должность)Т.В. Иванова
(инициалы, фамилия)**Техническая экспертиза:**АПОУ УР «РМК МЗ УР»
(место работы)методист
(занимаемая должность)О.В. Никитина
(инициалы, фамилия)

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	5
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	10
3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	24
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	26

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета ОУП.13 «Основы безопасности

жизнедеятельности» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика. Программа разработана на основе требований ФГОС СОО, ФОП СОО, ФГОС СПО с учетом получаемой специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика.

1.2. Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебный предмет ОУП.13 «Основы безопасности жизнедеятельности» входит в общеобразовательный учебный цикл, подцикл общие учебные предметы.

1.3. Аттестация учебного предмета

Реализация программы учебного предмета ОУП.13 «Основы безопасности жизнедеятельности» сопровождается текущим контролем успеваемости и промежуточной аттестацией.

Текущий контроль успеваемости проводится на учебных занятиях в формах: опрос, оценка выполнения заданий на практических занятиях, выполнение письменного задания на аудиторных занятиях и/или в рамках самостоятельной работы, тестирование.

Периодичность текущего контроля успеваемости: не менее 1 оценки каждые 6 часов теоретических занятий и не менее 1 оценки за каждые 2 часа практических занятий.

Порядок проведения текущего контроля успеваемости определяется рабочими материалами преподавателя, разрабатываемыми для проведения занятий.

Изучение учебного предмета ОУП.13 «Основы безопасности жизнедеятельности» сопровождается промежуточной аттестацией в форме контрольной работы в конце 1 семестра и дифференцированного зачета в конце 2 семестра первого курса обучения по программе, установленной учебным планом.

Контрольная работа проводится на последнем занятии в 1 семестре за счет часов теоретического обучения. Порядок проведения контрольной работы определяется фондом оценочных средств по учебному предмету.

Дифференцированный зачет проводится на последнем занятии во 2 семестре за счет часов теоретического обучения. Порядок проведения дифференцированного зачета определяется фондом оценочных средств по учебному предмету.

1.4. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы дисциплины	70
в том числе:	
лекции, уроки	54
практические занятия	10
Самостоятельная работа	4
в том числе:	
Создание диаграммы связей (ментальная карта)	1
Создание памятки	1
Подготовка презентации	1
Подготовка к дифференцированному зачету	1
Консультации	-
Промежуточная аттестация	
I семестр – контрольная работа	1
II семестр – дифференцированный зачет	1

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ (ЛР)

В части гражданского воспитания:

ЛР 1. Сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

Сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества, готового и способного применять принципы и правила безопасного поведения в течение жизни.

ЛР 2. Осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

Осознание своих конституционных прав, обязанностей, ответственности в области защиты населения и территории РФ от чрезвычайных ситуаций и в других областях, связанных с жизнедеятельностью, уважение закона и правопорядка.

ЛР 3. Принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

ЛР 4. Готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

ЛР 5. Готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;

Готовность к взаимодействию с обществом и государством в обеспечении безопасности жизни и здоровья населения.

ЛР 6. Умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

Готовность к участию в деятельности государственных социальных организаций и институтов гражданского общества в области обеспечения комплексной безопасности личности, общества и государства.

В части патриотического воспитания:

ЛР 8. Сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

Сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, памяти защитников Родины и боевым подвигам Героев Отечества, гордости за свою Родину и Вооруженные Силы Российской Федерации, прошлое и настоящее многонационального народа России, российской армии и флота.

ЛР 9. Ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;

Ценностное отношение к государственным и военным символам, историческому и природному наследию, дням воинской славы, боевым традициям Вооруженных Сил Российской Федерации, достижениям России в области обеспечения безопасности жизни и здоровья людей.

ЛР 10. Идеинная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

В части духовно-нравственного воспитания:

ЛР 11. Осознание духовных ценностей российского народа;

Осознание духовных ценностей российского народа и российского воинства.

ЛР 13. Способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

Способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, готовность реализовывать риск-ориентированное поведение, самостоятельно и ответственно действовать в различных условиях жизнедеятельности по снижению риска возникновения

опасных ситуаций, перерастания их в чрезвычайные ситуации, смягчению их последствий.

ЛР 15. Ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

В части эстетического воспитания:

ЛР 16. Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

Эстетическое отношение к миру в сочетании с культурой безопасности жизнедеятельности.

В части физического воспитания:

ЛР 20. Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

ЛР 21. Потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, регулярном ведении здорового образа жизни.

ЛР 22. Активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

В части трудового воспитания:

ЛР 25. Интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

Интерес к различным сферам профессиональной деятельности, включая военно-профессиональную деятельность.

ЛР 26. Готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

В части экологического воспитания:

ЛР 27. Сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

Сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной среды, осознание глобального характера экологических проблем, их роли в обеспечении безопасности личности, общества и государства.

ЛР 30. Умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

В части ценности научного познания:

ЛР 32. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

Сформированность мировоззрения, соответствующего текущему уровню развития общей теории безопасности, современных представлений о безопасности в естественно-научных областях знаний, современной концепции культуры безопасности жизнедеятельности.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ (МР)

Овладение универсальными учебными познавательными действиями (ПУУД):

1) базовые логические действия:

-самостоятельно определять актуальные проблемные вопросы безопасности личности, общества и государства, обосновывать их приоритет и всесторонне анализировать, разрабатывать алгоритмы их возможного решения в различных ситуациях;

-устанавливать существенный признак или основания для обобщения, сравнения и классификации событий и явлений в области безопасности жизнедеятельности, выявлять их закономерности и противоречия;

-определять цели действий применительно к заданной (смоделированной) ситуации, выбирать способы их достижения с учётом самостоятельно выделенных критериев в

парадигме безопасной жизнедеятельности, оценивать риски возможных последствий для реализации риск-ориентированного поведения;

-моделировать объекты (события, явления) в области безопасности личности, общества и государства, анализировать их различные состояния для решения познавательных задач, переносить приобретённые знания в повседневную жизнь;

-планировать и осуществлять учебные действия в условиях дефицита информации, необходимой для решения стоящей задачи;

-развивать творческое мышление при решении ситуационных задач.

2) базовые исследовательские действия:

-владеть научной терминологией, ключевыми понятиями и методами в области безопасности жизнедеятельности;

-осуществлять различные виды деятельности по приобретению нового знания, его преобразованию и применению для решения различных учебных задач, в том числе при разработке и защите проектных работ;

-анализировать содержание учебных вопросов и заданий и выдвигать новые идеи, самостоятельно выбирать оптимальный способ решения задач с учётом установленных (обоснованных) критериев;

-раскрывать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между реальным (заданным) и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) в повседневной жизни;

-критически оценивать полученные в ходе решения учебных задач результаты, обосновывать предложения по их корректировке в новых условиях;

-характеризовать приобретённые знания и навыки, оценивать возможность их реализации в реальных ситуациях;

-использовать знания других предметных областей для решения учебных задач в области безопасности жизнедеятельности; переносить приобретённые знания и навыки в повседневную жизнь.

3) работа с информацией:

-владеть навыками самостоятельного поиска, сбора, обобщения и анализа различных видов информации из источников разных типов при обеспечении условий информационной безопасности личности;

-создавать информационные блоки в различных форматах с учётом характера решаемой учебной задачи; самостоятельно выбирать оптимальную форму их представления;

-оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

-владеть навыками по предотвращению рисков, профилактике угроз и защите от опасностей цифровой среды;

-использовать средства информационных и коммуникационных технологий в учебном процессе с соблюдением требований эргономики, техники безопасности и гигиены.

Овладение универсальными коммуникативными действиями (КУУД):

1) общение:

-осуществлять в ходе образовательной деятельности безопасную коммуникацию, переносить принципы её организации в повседневную жизнь;

-распознавать вербальные и невербальные средства общения; понимать значение социальных знаков; определять признаки деструктивного общения;

-владеть приёмами безопасного межличностного и группового общения; безопасно действовать по избеганию конфликтных ситуаций;

-аргументированно, логично и ясно излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

2) совместная деятельность:

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

-ставить цели и организовывать совместную деятельность с учётом общих интересов,

мнений и возможностей каждого участника команды (составлять план, распределять роли, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, договариваться о результатах);

-оценивать свой вклад и вклад каждого участника команды в общий результат по совместно разработанным критериям;

-осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; предлагать новые идеи, оценивать их с позиции новизны и практической значимости; проявлять творчество и разумную инициативу.

Овладение универсальными регулятивными действиями (РУУД):

1) самоорганизация:

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

-самостоятельно выявлять проблемные вопросы, выбирать оптимальный способ и составлять план их решения в конкретных условиях;

-делать осознанный выбор в новой ситуации, аргументировать его; брать ответственность за своё решение;

-оценивать приобретённый опыт;

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

2) самоконтроль, принятие себя и других людей:

-оценивать образовательные ситуации; предвидеть трудности, которые могут возникнуть при их разрешении; вносить коррективы в свою деятельность; контролировать соответствие результатов целям;

-использовать приёмы рефлексии для анализа и оценки образовательной ситуации, выбора оптимального решения;

-принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства, невозможности контроля всего вокруг;

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ (ПР)

Базовый уровень:

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

ПРб 2. Сформированность представлений о возможных источниках опасности в различных ситуациях (в быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде); владение основными способами предупреждения опасных и экстремальных ситуаций; знание порядка действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях;

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

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

ПРб 5. Владение основами медицинских знаний: владение приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях; знание мер профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья; сформированность представлений о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и

физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; знания о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера;

ПРб 6. Знание основ безопасного, конструктивного общения, умение различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; умение предупреждать опасные явления и противодействовать им; сформированность нетерпимости к проявлениям насилия в социальном взаимодействии;

ПРб 7. Знания о способах безопасного поведения в цифровой среде; умение применять их на практике; умение распознавать опасности в цифровой среде (в том числе криминального характера, опасности вовлечения в деструктивную деятельность) и противодействовать им;

ПРб 8. Знание основ пожарной безопасности; умение применять их на практике для предупреждения пожаров; знать порядок действий при угрозе пожара и пожаре в быту, общественных местах, на транспорте, в природной среде; знать права и обязанности граждан в области пожарной безопасности;

ПРб 9. Сформированность представлений об опасности и негативном влиянии на жизнь личности, общества, государства экстремизма, терроризма; знать роль государства в противодействии терроризму; уметь различать приемы вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность и противодействовать им; знать порядок действий при объявлении разного уровня террористической опасности; знать порядок действий при угрозе совершения террористического акта; совершении террористического акта; проведении контртеррористической операции;

ПРб 10. Сформированность представлений о роли России в современном мире; угрозах военного характера; роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении мира; знание основ обороны государства и воинской службы; прав и обязанностей гражданина в области гражданской обороны; знать действия при сигналах гражданской обороны;

ПРб 11. Знание основ государственной политики в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций различного характера; знание задач и основных принципов организации Единой системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, прав и обязанностей гражданина в этой области;

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

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов
1	2	3
Введение. Актуальность изучения предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».	Содержание	2
	Основные понятия предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».	1
	1. Цель и задачи учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».	
	2. Взаимодействие человека со средой обитания. Уровни взаимодействия человека и окружающей среды. Примеры.	
	3. Понятия «опасность», «безопасность», «риск» (угроза), «опасная ситуация», «экстремальная ситуация», «чрезвычайная ситуация». Опасные и вредные факторы в среде обитания человека.	
	Концепция «абсолютной безопасности».	1
	1. Риск и безопасность. Концепция «абсолютной безопасности». «Риск-ориентированный подход». Риск-ориентированный подход на уровне личности, общества, государства.	
2. Культура безопасности. Значение культуры безопасности для жизни человека, государства, общества.		
3. Обеспечение безопасности и уровни безопасности. Безопасное и виктимное поведение. Общие правила безопасного поведения. Безопасное поведение как неотъемлемая часть жизни современного человека и общества.		
Раздел 1. Совершенствование и сохранение здоровья		11
Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание	2
	1.1.1. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
	1. Понятие «здоровье», «охрана здоровья», «здоровый образ жизни», «лечение», «профилактика».	
	2. Факторы, влияющие на здоровье человека и составляющие здорового образа жизни.	
	3. Смысл понятий «психическое здоровье» и «психологическое благополучие». Критерии психического здоровья и психологического благополучия и факторы, влияющие на них. Представление о важности раннего выявления психических расстройств, роли инклюзивной среды. Доброжелательное отношение к людям с особенностями психического развития. Способы сохранения психического здоровья. Критерии, когда необходима помощь специалиста.	
1.1.2. Основные показатели здоровья.	1	

	1.	Критерии здоровья.	
	2.	Факторы риска для возникновения сердечно-сосудистых, онкологических, эндокринных заболеваний, заболеваний дыхательной системы. Роль образа жизни в профилактике неинфекционных заболеваний. Роль диспансеризации для профилактики неинфекционных заболеваний.	
Тема 1.2. Факторы, способствующие укреплению здоровья.	Содержание		2
	1.2.1. Режим и двигательная активность.		1
	1.	Факторы, способствующие укреплению здоровья.	
	2.	Понятие «режим». Режим дня, труда и отдыха.	
	3.	Двигательная активность. Влияние двигательной активности на здоровье человека.	
	1.2.2. Питание, закаливание и личная гигиена.		1
	1.	Рациональное питание и его основные принципы.	
2.	Закаливание организма и его влияние на здоровье.		
3.	Правила личной гигиены и здоровье человека.		
Тема 1.3. Влияние окружающей среды на здоровье человека	Содержание		2
	1.3.1. Окружающая среда человека.		1
	1.	Понятие «Экология». Влияние деятельности человека на экологию. Негативные факторы окружающей среды.	
	2.	Основные источники загрязнения окружающей среды.	
	1.3.2. Безопасность человека в окружающей среде.		1
	1.	Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека	
2.	Способы защиты от негативных факторов. Бережное отношение к природе и разумное использование природных богатств.		
Тема 1.4. Вредные привычки и их профилактика	Содержание		2
	1.4.1. Вредные социальные явления: алкоголизм и табакокурение.		1
	1.	Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя. Негативное отношение к употреблению алкоголя и наркотиков. Влияние хронического стресса, психотравмирующей ситуации, злоупотребления алкоголем и употребления наркотических средств на психическое здоровье и психологическое благополучие человека.	
	2.	Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Пассивное курение и его влияние на здоровье.	
1.4.2. Вредные социальные явления: наркомания и трендовые социальные явления.		1	

	1.	Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Наказания за действия, связанные с наркотическими и психотропными веществами, предусмотренные в УК РФ. Профилактика наркомании.	
	2.	Трендовые вредные привычки: кальяны, вейпы, снюс, насвай. Влияние на организм.	
Тема 1.5. Правовые основы взаимодействия полов и репродуктивное здоровье.	Содержание		2
	3.1.1. Репродуктивное здоровье.		1
	1.	Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Ранние половые связи и их последствия для здоровья.	
	2.	Инфекции, передающиеся половым путём. Правила профилактики ИППП.	
	3.1.2. Культура брачных отношений.		1
	1.	Правовые основы взаимоотношения полов. Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи.	
2.	Основы семейного права в Российской Федерации. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка».		
Самостоятельная работа № 1			1
Составить диаграмму связей (ментальную карту) по видам и способам совершенствования здоровья, а также его поддержания.			
Раздел 2. Меры безопасности в повседневной жизни			13
Тема 2.1. Меры безопасности в домашних условиях	Содержание		2
	2.1.1. Опасности дома.		1
	1.	Классификация и характеристика источников опасности в быту; Общие правила безопасного поведения в бытовых ситуациях. Порядок действий в различных бытовых ситуациях. Порядок действий при возникновении опасных ситуаций в быту. Правила безопасного поведения в местах общего пользования (подъезд; лифт; мусоропровод; придомовая территория; детская площадка; площадка для выгула собак и других).	
2.	Понятие «общение», «социальная группа», «большая группа», «малая группа». Принципы и показатели эффективного межличностного общения и общения в группе. правила безопасного и комфортного существования со знакомыми людьми и в различных группах (в школьном классе; в коллективе кружка, секции; в спортивной команде). Конфликты межличностного, группового и межгруппового характера, примеры избегания и разрешения конфликтов. Механизмы психологического влияния в больших группах. Способы воздействия на человека в большой группе (заражение;		

	внушение; подражание).	
3.	Опасные проявления конфликтов и способы разрешения межличностных конфликтов, способы противодействия буллингу и проявлению насилия. Негативное отношение к опасным проявлениям конфликтов. Манипуляция. Отличие просьбы, аргументированного воздействия от манипулятивного, иных форм деструктивного воздействия. Различные манипулятивные приёмы. Представление о современных формах манипуляций, в том числе с применением цифровых технологий или с использованием деструктивных психологических технологий. Манипулятивные компоненты в мошеннических криминалистических схемах. Отличия конструктивных способы психологического воздействия от деструктивных форм.	
2.1.2. Принципы обеспечения безопасности дома.		1
1.	Принципы электробезопасности. Правила обращения с электрическими и газовыми приборами. Правила поведения при коммунальной аварии, порядок вызова аварийных служб и взаимодействия с ними.	
2.	Основы противодействия манипуляциям, организации пространства для «здорового» общения внутри различных групп и коллективов. Смысл понятия «достоверность информации». Знать критерии проверки достоверности информации. «Информационный пузырь». Признаки манипуляции сознанием и пропаганды. Понятие «Фейк», цели создания и распространения, основные их виды. Правила и основные инструменты распознавания фейковых текстов и изображений. основах правового регулирования, основных правонарушений в сети Интернет. Методы защиты прав в цифровом пространстве.	
3.	«Цифровая среда» и «цифровой след». Сущность и примеры положительного и отрицательного влияния цифровой среды на жизнь человека. Основные риски цифровой среды, опасность цифровой зависимости. Основные права человека в цифровой среде. Основные виды вредоносного программного обеспечения, принципы работы. Признаки мошенничества в цифровой среде. Основные поведенческие риски в цифровой среде. Опасность сетевой травли. Признаки деструктивных сообществ и контента в цифровой среде, признаки вовлечения в сообщества, правила профилактики и противодействия вовлечению в деструктивные сообщества.	
4.	Правила безопасного поведения в цифровой среде. Правила безопасного использования электронных устройств и программного обеспечения, правила защиты от мошенников. Правила противостояния травле в цифровой среде и профилактические меры. Правила безопасной коммуникации в цифровой среде.	

		Защита прав потребителя, в том числе при совершении покупок в Интернете.	
Тема 2.2. Безопасность на улице и в транспорте	Содержание		2
	2.2.1. Улица и безопасность.		1
	1.	Опасные факторы улицы и мероприятия по обеспечению безопасности. Ситуации криминального характера. Меры профилактики и порядок действий в ситуациях криминального характера.	
	2.	Источники опасности в общественных местах. Источники опасности, связанные с действиями человека (возникновение толпы, давки; проявление агрессии; криминальные ситуации; случаи, когда потерялся человек).	
	3.	Правила безопасного поведения в общественных местах. Порядок действий при попадании в толпу, давку. Правила поведения при проявлении агрессии. Порядок действий при: криминальной опасности; в случаях, когда потерялся человек; Порядок действий при угрозе обрушения зданий или отдельных конструкций.	
	2.2.2. Безопасные ПДД.		1
	1.	Опасности на различных видах транспорта. Опасные факторы при участии в дорожном движении. Порядок действий при дорожно-транспортных происшествиях разного характера (при отсутствии пострадавших; с одним или несколькими пострадавшими; при опасности возгорания; с большим количеством участников).	
2.	Взаимосвязь водителя и пассажира. Знания и навыки, необходимые водителю автомобиля;		
3.	Правила дорожного движения, установленные для пешехода, пассажира, водителя велосипеда и иных средств передвижения с учётом разных условий (движение по обочине; движение в тёмное время суток; движение с использованием средств индивидуальной мобильности).		
4.	Безопасное поведение в метро, Ж/Д, водном, авиационном транспорте. Порядок действий при возникновении опасности (в том числе при угрозе возникновения пожара, совершения террористического акта, действий криминального характера).		
Тема 2.3. Мероприятия по пожарной безопасности	Содержание		2
	2.3.1. Противопожарная безопасность в домашних условиях.		1
	1.	Пожар. Основные составляющие процесса горения. Основные поражающие факторы пожара. Источники возгорания в квартире.	
	2.	Современные системы извещения и пожаротушения в жилых помещениях. Профилактика пожаров. Правила пожарной безопасности в быту.	
3.	Порядок действий при угрозе или возникновении пожара. Нормативы прибытия		

		пожарных в городах и сельской местности, правила действий пожарных расчётов. Права и ответственность граждан в области пожарной безопасности.	
		2.3.2. Противопожарная безопасность в общественных местах.	1
	1.	Пожары в общественных местах. Мероприятия по защите от пожаров в общественных местах. Порядок действий при угрозе или возникновении пожара в различных общественных местах (лечебных, образовательных, культурных учреждениях).	
	2.	Порядок использования первичных средств пожаротушения.	
Тема 2.4. Контртеррористическая безопасность		Содержание	2
		2.4.1. Экстремизм, терроризм и террористический акт.	1
	1.	Понятия «терроризм» и «экстремизм», их взаимосвязь. Примеры экстремистской и террористической деятельности. Влияние экстремизма и терроризма на жизнь государства и общества. Признаки вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность, способы противодействия.	
	2.	Цели, задачи, принципы противодействия экстремизму и терроризму. Структура общегосударственной системы противодействия терроризму. Нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма и терроризма.	
		2.4.2. Правила безопасного поведения при угрозе теракта.	1
	1.	Порядок действий при объявлении различных уровней террористической направленности.	
	2.	Порядок действий при угрозе (обнаружении бесхозных вещей, подозрительных предметов) или совершении террористического акта (нападении террористов и попытке захвата заложников; попадании в заложники; огневом налёте; наезде транспортного средства; подрыве взрывного устройства), проведении контртеррористической операции.	
Тема 2.5. Меры безопасности в природе и при общении с животными		Содержание	6
		2.5.1. Опасности в природе и добровольная автономия.	1
	1.	Характеристика основных источников опасности в природной среде. Правила безопасного поведения на природе (в лесу; в горах; на водоёмах).	
	2.	Принципы обеспечения безопасности на природе.	
		2.5.2. Концепция выживания в условиях вынужденной природной автономии.	1
	1.	Понятие о вынужденной автономии. Способы ориентирования на местности, традиционные и современные средства навигации. Порядок действий в случаях, когда человек потерялся в природной среде.	

	2.	Способы подачи сигнала о помощи. Возможности выживания в автономных условиях (способы сооружения убежища; получения воды и пищи; защита от перегрева и переохлаждения; правила поведения при встрече с дикими животными).	
	Практические занятия.		2
	Практическое занятие № 1. Принципы выживания в условиях добровольной автономии.		1
	1.	Решение ситуационных задач по организации добровольной автономии.	
	Практическое занятие № 2. Принципы выживания в условиях вынужденной автономии.		1
	1.	Решение ситуационных задач в условиях вынужденной автономии.	
	Самостоятельная работа № 2		1
	Подготовить памятку о мерах безопасности в повседневной жизни.		
Раздел 3. Обеспечение безопасности в чрезвычайных ситуациях			10
Тема 3.1. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	Содержание		2
	3.1.3. Природные ЧС.		1
	1.	Чрезвычайные ситуации природного характера. Классификация ЧС природного характера. Виды ЧС природного характера. Причины возникновения природных пожаров. Роль человека в возникновении и предупреждении природных пожаров. Примеры. Мероприятия по борьбе с лесными пожарами.	
	2.	Правила поведения при чрезвычайных ситуациях природного характера. Порядок действий при ЧС: геологического, гидрологического, метеорологического характера.	
	3.	Возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий и последствиях чрезвычайных ситуаций геологического, гидрологического, метеорологического характера.	
	3.1.4. Техногенные ЧС.		1
	1.	Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Классификация ЧС техногенного характера.	
	2.	Виды ЧС техногенного характера.	
	3.	Мероприятия по защите при возникновении ЧС техногенного характера.	
Тема 3.2. Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера,	Содержание		2
	3.2.1. Чрезвычайные ситуации, характерные для УР.		1
	1.	Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.	

наиболее вероятных для Удмуртской Республики.	3.2.2. Безопасность при чрезвычайных ситуациях.		1
	1.	Правила поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.).	
Тема 3.3. Защита населения системами РСЧС и ГО	Содержание		2
	3.3.1. Система РСЧС.		1
	1.	Классификации чрезвычайных ситуаций.	
	2.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Предназначение системы РСЧС. Силы системы, предназначенные для ликвидации ЧС местного уровня. Принципы организации и задачи РСЧС. Примеры.	
	3.	Обеспечение ликвидации ЧС: мониторинг, прогнозирование, АСДНР. Права и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций.	1
	3.3.2. Система ГО.		
	1.	Гражданская оборона Российской Федерации (ГО РФ). Предназначение системы ГО. Силы системы, предназначенные для ликвидации ЧС объектового уровня. Роль гражданской обороны в обеспечении национальной безопасности. Права и обязанности граждан Российской Федерации в области гражданской обороны.	
2.	Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, ее предназначение.		
Тема 3.4. Современные средства поражения и их поражающие факторы.	Содержание		2
	3.4.1. Обычные средства поражения.		1
	1.	Обычные средства поражения. Классификация. Поражающие факторы.	
	2.	Высокотехнологические средства поражения. Классификация. Поражающие факторы.	1
	3.4.2. Оружие массового поражения.		
1.	Оружие массового поражения. Классификация. Поражающие факторы.		
Тема 3.5. Организация защиты населения	Содержание		1
	3.5.1. Средства инженерной защиты населения.		1
	1.	Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.	
	2.	Виды защитных сооружений. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны.	
3.	Правила поведения в защитных сооружениях ГО.		
Контрольная работа			1

Раздел 4. Основы медицинских знаний		20
Тема 4.1. Понятие первой помощи.	Содержание	4
	4.1.1. Понятие первой помощи.	1
	1.	Понятие «первая помощь» и «скорая медицинская помощь». Общие правила и правовые основы оказания первой помощи. Правила вызова экстренных служб, порядок взаимодействия с экстренными службами.
	2.	Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь, мероприятия первой помощи, алгоритм первой помощи.
	4.1.2. Порядок оказания первой помощи.	1
	1.	Порядок и способы определения признаков жизни.
	2.	Алгоритм (универсальная схема) действий по оказанию первой помощи пострадавшему. Приёмы оказания первой помощи при неотложных состояниях. Порядок действий в сложных случаях оказания первой помощи (травмы глаза; «сложные» кровотечения; первая помощь с использованием подручных средств; первая помощь при нескольких травмах одновременно).
	Практические занятия.	2
	Практическое занятие № 3. Идентификация опасностей оказания первой помощи.	1
	1.	Принципы идентификации опасностей.
	2.	Решение ситуационных задач по идентификации опасностей при оказании первой помощи
	Практическое занятие № 4. Мероприятия по организации безопасных условий оказания первой помощи.	1
1.	Принципы обеспечения безопасных условий оказания первой помощи.	
2.	Решение ситуационных задач по обеспечению безопасных условий организации оказания первой помощи.	
Тема 4.2. Первая помощь при отсутствии сознания, нарушениях кровообращения и остановке сердца.	Содержание	4
	4.2.1. Неотложные состояния нарушения кровообращения.	1
	1	Признаки обморока. Причины обморока. Первая помощь при обмороке.
	2	Нарушения кровообращения. Инсульт, инфаркт. Симптомы.
	4.2.2. Первая помощь при нарушениях кровообращения.	1
	1.	Первая помощь при инфарктах и инсультах. Факторы остановки сердца. Возможные последствия электротравмы.
2.	Клиническая смерть. Подготовка к сердечно-легочной реанимации.	

	3.	Признаки угрожающих жизни и здоровью состояний, требующие вызова скорой медицинской помощи (инсульт, сердечный приступ, острая боль в животе, эпилепсия и другие).	
	Практические занятия.		2
	Практическое занятие № 5. Основные принципы проведения сердечно-легочной реанимации (СЛР).		1
	1.	Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания (сердечно-легочной реанимации)	
	2.	Отработка алгоритма подготовки к проведению базовой реанимации.	
	Практическое занятие № 6. Отработка навыков базовой сердечно-легочной реанимации (СЛР).		1
	1.	Приобретение практических навыков выполнения реанимационных действий, используя тренажеры.	
Тема 4.3. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути.	Содержание		2
	4.3.1. Понятие дыхания.		1
	1.	Значимость процесса дыхания в организме человека.	
	2.	Понятие об асфиксии. Виды асфиксии. Принципы оказания первой помощи при различных видах асфиксии.	
	4.3.2. Первая помощь при попадании инородных тел в дыхательные пути.		1
	1.	Признаки попадания инородного тела в дыхательные пути.	
	2.	Основные способы извлечения инородных тел из верхних дыхательных путей.	
Тема 4.4. Понятие травмы и их виды. Первая помощь при различных травмах.	Содержание		2
	4.4.1. Понятие травм и виды травм.		1
	1.	Понятие травма, классификация и виды травм.	
	2.	Первая помощь при травмах различных областей тела, переломах, травмах черепа. Порядок оказания первой помощи при ушибах, переломах, кровотечениях.	
	4.4.2. Первая помощь при различных травмах.		1
	1.	Первая помощь при травмах грудной клетки и брюшной полости.	
	2.	Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией.	
Тема 4.5. Понятие «рана» и их виды. Виды кровотечений.	Содержание		4
	4.5.1. Понятие раны. Виды ран.		1
	1.	Понятие и виды ран. Механизм образования. Классификация ран.	
	2.	Идентификация основных видов кровотечений. Понятие смешанного кровотечения.	

	Основные признаки внутреннего кровотечения.	
	4.5.2. Принципы остановки кровотечений.	1
	1. Первая помощь при кровотечениях.	
	2. Правила временной остановки кровотечения, закрытия раны и наложения бинта.	
	Практические занятия	2
	Практическое занятие № 7. Временная остановка различных видов кровотечений.	1
	1. Отработка основных способов временной остановки капиллярного и венозного кровотечения: закрытие раны, наложение основных видов повязок: спиралевидная и давящая повязка.	
	Практическое занятие № 8. Принципы остановки артериального кровотечения.	1
	1. Отработка основных способов временной остановки наружного артериального кровотечения: пальцевое прижатие, наложение жгута, закрутки.	
Тема 4.6. Первая помощь при воздействии высоких и низких температур.	Содержание	4
	4.6.1. Воздействие высоких температур на организм человека.	1
	1. Основные признаки теплового удара. Последствия воздействия высоких температур на организм человека. Первая помощь при воздействии высоких температур (перегреве).	
	2. Понятие, основные виды и степени ожогов. Порядок оказания первой помощи при термических и химически ожогах.	
	4.6.2. Воздействие низких температур на организм человека.	1
	1. Понятие переохлаждения. Основные признаки переохлаждения. Первая помощь при переохлаждении.	
	2. Отморожение. Виды отморожений. Первая помощь при отморожениях.	
	Практические занятия.	2
	Практическое занятие № 9. Первая помощь при нарушениях целостности костей.	1
	1. Отработка практических навыков иммобилизации конечностей с использованием подручных материалов.	
	Практическое занятие № 10. Первая помощь при ожогах и отморожениях.	1
	1. Отработка практических навыков оказания первой помощи при ожогах и отморожениях.	
Тема 4.7. Отравления и инфекционные заболевания.	Содержание	2
	4.7.1. Первая помощь при отравлениях.	1
	1. Острое и хроническое отравление. Признаки отравления.	

	2.	Первая помощь при отравлениях	
	4.7.2. Профилактика инфекционных заболеваний.		1
	1.	Инфекционные заболевания, механизмы их распространения и способы передачи. Меры профилактики и защиты от инфекционных заболеваний. Самые распространённые неинфекционные заболевания.	
	2.	Вакцинация. Значение изобретения вакцины для жизни людей. Национальный календарь профилактических прививок. Заболевания, вакцины от которых включены в национальный календарь. Примеры этих заболеваний и их возможные последствия.	
	3.	Заболевания, которые: побеждены при помощи вакцинации; не побеждены; от которых вакцины пока не созданы. Примеры ЧС биолого-социального характера. Примеры.	
Раздел 5. Основы военной службы и обороны государства			10
Тема 5.1. История Вооруженных сил России.	Содержание		2
	4.1.1. Вооруженные силы РФ.		1
	1.	История создания Вооруженных Сил России и медицинской службы. Современный облик Вооружённых Сил Российской Федерации.	
	2.	Функции и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности.	
	3.	Роль обороны страны для мирного социально-экономического развития Российской Федерации.	
	4.	Роль Вооружённых Сил Российской Федерации в обороне страны, борьбе с международным терроризмом. Примеры.	
	4.1.2. РФ на мировой военно-политической арене.		1
	1.	Стратегические национальные приоритеты РФ. Повышение угрозы использования военной силы. Роль реализации национальных приоритетов в обеспечении безопасности. Роль личности, общества, государства в реализации национальных приоритетов. Примеры.	
	2.	Национальные интересы РФ и стратегические национальные приоритеты. Обеспечение национальной безопасности РФ. Представление о правовой основе обеспечения национальной безопасности, принципы её обеспечения. Угроза национальной безопасности.	
	3.	Военная доктрина РФ. Стратегические цели обороны. Достижение целей обороны.	
4.	Основные задачи РФ по сдерживанию и по предотвращению военных конфликтов. Гибридная война и способы противодействия ей.		

Тема 5.2. Организационная структура Вооруженных сил Российской Федерации	Содержание		3
	5.2.1. Организация, функции и задачи войск РФ.		1
	1.	Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации.	
	2.	Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск.	
	3.	Функции и задачи видов и родов войск ВС РФ.	
	4.	Основные виды формирований войск РФ	
	5.2.2. Основные виды вооружения ВС РФ.		1
	1.	Основные виды вооружений видов и родов войск ВС РФ	
	2.	Основные виды стрелкового оружия ВС РФ: автоматические винтовки и гранаты.	
	3.	Средства индивидуальной защиты: противогаз, респиратор, общевойсковой защитный комплект, табельные медицинские средства индивидуальной защиты.	
	4.	Модернизация вооружения, военной и специальной техники в ВС РФ.	
	Самостоятельная работа № 3. Подготовить презентацию на одну из предложенных тем: «Дни воинской славы России», «Города – герои Российской Федерации», «Особенности службы в армии», «Медицинская служба в армии», «История дня защитника отечества», «Боевые победы России на рубеже XX – XXI века», «Особенности военных конфликтов XX века», «Основные символы ВС РФ», «Боевые традиции ВС РФ», «Ритуалы ВС РФ», «Символы воинской чести ВС РФ»		1
	Тема 5.3. Организация призыва на военную службу	Содержание	
5.3.1. Призыв на военную службу и начальная военная подготовка.		1	
1.			«Воинская обязанность» и «военная служба». Воинская обязанность граждан РФ в мирное время, в период мобилизации, военного положения и в военное время. Граждане, подлежащие (не подлежащие) призыву на военную службу, освобождение от призыва на военную службу.
2.			Обязательная военная служба. Призыв граждан на обязательную военную службу. Сроки призыва граждан на военную службу.
3.			Требования к кандидатам на прохождение военной службы и медицинское освидетельствование
4.			Виды воинской службы: добровольная (контрактная) военная служба и альтернативная гражданская служба. Начальные знания в области обороны, основ военной службы.
5.3.2. Начальная военная подготовка.		1	

	1.	Уставы ВС РФ: дисциплинарный, строевой, караульный.	
	2.	Распорядок дня военнослужащих. Оказание первой помощи военнослужащим.	
	3.	Огневая подготовка. Правила проведения стрельб и учений.	
	4.	Строевая подготовка. Основные элементы строевой подготовки.	
Тема 5.4. Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил России.	Содержание		3
	5.4.1. Ритуалы ВС РФ.		1
	1.	Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Порядок вручения Боевого знамени воинской части и приведения к Военной присяге.	
	2.	Боевые традиции Вооруженных Сил России. Дружба и войсковое товарищество.	
	3.	Ритуал подъема и спуска Государственного флага РФ. Вручение наград.	
	5.4.2. Символы войск РФ.		1
	1.	Символы воинской чести. Звания ВС РФ Военная форма одежды и знаки различия военнослужащих.	
	2.	Ордена РФ – знаки отличия, почетные государственные награды за особые заслуги.	
Самостоятельная работа № 4. Подготовится к дифференцированному зачету.		1	
Дифференцированный зачет			2
Всего			70

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	В том числе				Коды личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
			Л, У	ПЗ	К	СР	
ОУП.13 «Основы безопасности жизнедеятельности»		70	56	10		4	
1	Введение. Актуальность изучения предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».	2	2				ЛР 1, ЛР 16, ЛР 32
2	Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни.	2	2				ЛР 1, ЛР 5, ЛР 11, ЛР 16, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 32
3	Тема 1.2. Факторы, способствующие укреплению здоровья.	2	2				ЛР 1, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22
4	Тема 1.3. Влияние окружающей среды на здоровье человека.	2	2				ЛР 1, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 27, ЛР 30, ЛР 32
5	Тема 1.4. Вредные привычки и их профилактика	2	2				ЛР 1, ЛР 5, ЛР 15, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 32
6	Тема 1.5. Правовые основы взаимодействия полов и репродуктивное здоровье.	3	2			1	ЛР 1, ЛР 5, ЛР 13, ЛР 15, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 32
7	Тема 2.1. Меры безопасности в домашних условиях.	2	2				ЛР 1, ЛР 5, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 20
8	Тема 2.2. Безопасность на улице и в транспорте.	2	2				ЛР 1, ЛР 2, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 13, ЛР 20, ЛР 27, ЛР 32
9	Тема 2.3. Мероприятия по пожарной безопасности.	2	2				ЛР 1, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 13, ЛР 20, ЛР 27, ЛР 32
10	Тема 2.4. Контртеррористическая безопасность.	2	2				ЛР 1, ЛР 2, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 20, ЛР 32
11	Тема 2.5. Меры безопасности в природе и при общении с животными.	5	2	2		1	ЛР 1, ЛР 5, ЛР 13, ЛР 20, ЛР 26, ЛР 32
12	Тема 3.1. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	2	2				ЛР 1, ЛР 2, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 13, ЛР 32
13	Тема 3.2. Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, наиболее вероятных для Удмуртской Республики.	2	2				ЛР 1, ЛР 2, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 32

14	Тема 3.3. Защита населения системами РСЧС и ГО	2	2				ЛР 1, ЛР 2, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 32
15	Тема 3.4. Современные средства поражения и их поражающие факторы.	2	2				ЛР 1, ЛР 2, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 32
16	Тема 3.5. Организация защиты населения	1	1				ЛР 1, ЛР 2, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 32
Контрольная работа		1	1				
18	Тема 4.1. Понятие первой помощи.	4	2	2			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 5, ЛР 13, ЛР 20, ЛР 26, ЛР 30, ЛР 32
19	Тема 4.2. Первая помощь при отсутствии сознания, нарушениях кровообращения и остановке сердца.	4	2	2			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 5, ЛР 13, ЛР 20, ЛР 26, ЛР 30, ЛР 32
20	Тема 4.3. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути.	2	2				ЛР 1, ЛР 2, ЛР 5, ЛР 13, ЛР 20, ЛР 26, ЛР 30, ЛР 32
21	Тема 4.4. Понятие травмы и их виды. Первая помощь при различных травмах.	2	2				ЛР 1, ЛР 2, ЛР 5, ЛР 13, ЛР 20, ЛР 26, ЛР 30, ЛР 32
22	Тема 4.5. Понятие «рана» и их виды. Виды кровотечений.	4	2	2			ЛР 1, ЛР 5, ЛР 13, ЛР 20, ЛР 26, ЛР 30, ЛР 32
23	Тема 4.6. Первая помощь при воздействии высоких и низких температур.	4	2	2			ЛР 1, ЛР 5, ЛР 13, ЛР 20, ЛР 26, ЛР 30, ЛР 32
24	Тема 4.7. Отравления и инфекционные заболевания.	2	2				ЛР 1, ЛР 5, ЛР 13, ЛР 20, ЛР 26, ЛР 30, ЛР 32
25	Тема 5.1. История Вооруженных сил России	2	2				ЛР 3, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 25
26	Тема 5.2. Организационная структура Вооруженных сил Российской Федерации	3	2			1	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 25
27	Тема 5.3. Организация призыва на военную службу	2	2				ЛР 5, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 25
28	Тема 5.4. Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил России.	3	2			1	ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 25
Дифференцированный зачёт		2	2				

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «Основ безопасности жизнедеятельности», оснащённый:

1. Оборудованием:

- столы для студентов и преподавателя;
- стулья для студентов и преподавателя;
- шкафы встроенные;
- шкафы для имущества и литературы;
- классная доска.

2. Техническими средствами обучения:

- ноутбук;
- проектор;
- экран;
- колонки;
- телевизор.

3. Учебно-наглядными средствами обучения:

- плакаты, таблицы по основам военной службы;
- учебные стенды по Гражданской обороне;

4. Лабораторным оборудованием:

Приборы радиационной разведки и дозиметрического контроля

- ДП - 5В
- ДП – 22В
- ДП – 24
- ИД -1
- Бытовой дозиметр ДРГБ

Приборы химической разведки

- ВПХР
- ПХР МВ

5. Средствами индивидуальной защиты:

- противогаз гражданский ГП-5
- противогаз гражданский ГП-7В
- противогаз детский ПДФ
- камера защитная детская КЗД-6
- дополнительный патрон ДПП-3
- респиратор РПП-67
- респиратор «Алина»
- респиратор Р-2
- респиратор Ф-62
- респиратор «Лепесток»
- респиратор «Кама»
- ПТМ – 1
- ватно-марлевые повязки (на каждого обучающегося)
- Самоспасатели:
- самоспасатель «Феникс»
- самоспасатель ГДЗК-у
- самоспасатель изолирующий СПИ-20
- комплект защитный противочумный «Защита»
- костюм «Лада-2» для л/с санитарного поста
- бейсболка для л/с санитарного поста

- фляжка для л/с санитарного поста
- 6. Медицинскими средствами индивидуальной защиты и оказания первой помощи:
 - автоматический внешний дефибриллятор
 - портативный прибор для проведения ИВЛ (мешок Амбу)
 - динамометр становой
 - динамометр кистевой
 - негатоскоп
 - шина-воротник для транспортной иммобилизации
 - носилки санитарные
 - носилки мягкие
 - спирометр сухой портативный
 - индивидуальный противохимический пакет ИПП-(8, 11)
 - пакет перевязочный индивидуальный ППИ-1, ППИ-АВ 3
 - комплект индивидуальный медицинский гражданской защиты (КИМГЗ)
 - сумки и комплекты медицинского имущества для оказания первой и доврачебной помощи (сумка сан. дружинницы)
 - жгуты кровоостанавливающие
 - аптечка общего назначения
 - покрывало спасательное
- 7. Муляжами, фантомами, тренажерами:
 - манекен-тренажер для обучения приема первичной реанимационной помощи
 - муляжи поражений тканей человека проникающей радиацией и отравляющими веществами.

5.2. Информационное обеспечение образовательного процесса:

5.2.1. Основная литература:

1. Основы безопасности жизнедеятельности: 10-й класс: учебник / Б. О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Льяная, М. В. Маслов - Москва: Просвещение, 2023. - ISBN 978-5-09-102337-4. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBNP97850910233741.html>.
2. Основы безопасности жизнедеятельности: 11-й класс: учебник / Б. О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Льяная, М. В. Маслов - Москва: Просвещение, 2023. - ISBN 978-5-09-102338-1. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBNP97850910233811.html>.

Законы, указы, приказы, законодательные акты:

1. Российская Федерация. Конституция (1993). Конституция Российской Федерации: офиц. текст.- М. Маркетинг,2001. – 39 с.
2. О воинской обязанности и военной службе: /федер. закон: принят Гос. Думой 6 марта 1998 г.; одобрен Советом Федерации 12 марта 1998 г. – (4-е изд.). – М.; Ось-89, 2000. – 46 с.
3. Об альтернативной гражданской службе: /федеральный закон №113-ФЗ; принят Гос. Думой 28 июня 2002 г; одобрен Сов. Федерации 10.07.2002 г., с изменениями дополнениями. М.
4. О противодействии терроризму /федеральный закон № 35-ФЗ; принят Гос. Думой 26.02. 2006 года; одобрен Сов. Федерации 01 .03.2006 г., с изменениями дополнениями. М.
5. О гражданской обороне: /федеральный закон: принят Гос. Думой 26.12. 1997 г., одобрен Сов. Федерации 28 .01.1998 г. с изменениями дополнениями. М.
6. О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера:/федер. закон № 68-ФЗ; принят Гос. Думой 11.01.1994 г. М.
7. Об основах охраны здоровья в Российской Федерации / федеральный закон № 323-ФЗ; принят Гос., Думой 01.11.2011 г.; одобрен Сов. Федерации 09.11. 2011 г. М.
8. Об обороне / федеральный закон № 61-ФЗ; принят Гос. Думой 24.04.96 г.; одобрен Советом Федерации 15.05.1996 г. М.

9. Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи / приказ Минздравсоцразвития России от 04.05.2012 N 477н; зарегистрировано в Минюсте России 16.05.2012 N 24183.

Интернет-ресурсы

1. www.mchs.gov.ru (сайт МЧС РФ).
2. www.mvd.ru (сайт МВД РФ).
3. www.mil.ru (сайт Минобороны).
4. www.fsb.ru (сайт ФСБ РФ).
5. www.dic.academic.ru (Академик. Словари и энциклопедии).
6. www.booksgid.com (Books Gid. Электронная библиотека).
7. www.globalteka.ru/index.html (Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов).
8. www.window.edu.ru (Единое окно доступа к образовательным ресурсам).
9. www.iprbookshop.ru (Электронно-библиотечная система IPRbooks).
10. www.school.edu.ru/default.asp (Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность).
11. www.ru/book (Электронная библиотечная система).
12. www.pobediteli.ru (проект «ПОБЕДИТЕЛИ: Солдаты Великой войны»).
13. www.monino.ru (Музей Военно-Воздушных Сил).
14. www.simvolika.rsl.ru (Государственные символы России. История и реальность).
15. www.militera.lib.ru (Военная литература).

5.3. Особенности организации образовательного процесса по учебному предмету для лиц с инвалидностью, с ограниченными возможностями здоровья

В группах, в состав которых входят студенты с ОВЗ, в процессе проведения учебных занятий, преподавателю следует *стремиться к созданию гибкой и вариативной организационно-методической системы обучения, адекватной образовательным потребностям данной категории студентов*, которая позволит не только обеспечить преемственность систем общего (инклюзивного) и среднего профессионального образования, но и будет способствовать формированию у них компетенций, предусмотренных ФГОС СПО, ускорит темпы профессионального становления, а также будет способствовать их социальной адаптации.

В процессе преподавания учебного предмета необходимо *способствовать созданию на каждом занятии толерантной социокультурной среды*, необходимой для формирования у всех студентов гражданской, правовой и профессиональной позиции соучастия, готовности к полноценному общению, сотрудничеству, способности толерантно воспринимать социальные, личностные и культурные различия, в том числе и характерные для студентов с ОВЗ.

Посредством совместной, индивидуальной и групповой работы необходимо *способствовать формированию у всех студентов активной жизненной позиции и развитию способности жить в мире разных людей и идей*, а также обеспечить соблюдение обучающимся их прав и свобод и признание права другого человека, в т.ч. и студентов с ОВЗ на такие же права.

В процессе обучения студентов с ОВЗ в обязательном порядке необходимо *учитывать рекомендации службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии*, обусловленные различными стартовыми возможностями данной категории обучающихся (структурой, тяжестью, сложностью дефектов развития).

В процессе достижения студентами с ОВЗ образовательных результатов, предусмотренными рабочей программой учебного предмета преподавателю следует неукоснительно *руководствоваться следующими принципами построения инклюзивного образовательного пространства*:

Принцип индивидуального подхода, предполагающий выбор форм, технологий, методов и средств обучения и воспитания с учетом индивидуальных образовательных потребностей

каждого из студентов с ОВЗ, учитывающими различные стартовые возможностями данной категории обучающихся (структуру, тяжесть, сложность дефектов развития).

Принцип вариативной развивающей среды, который предполагает наличие в процессе проведения учебных занятий и самостоятельной работы студентов необходимых развивающих и дидактических пособий, средств обучения, а также организацию безбарьерной среды, с учетом структуры нарушения в развитии (нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха и др.).

Принцип вариативной методической базы, предполагающий возможность и способность использования преподавателем в процессе овладения студентами с ОВЗ данной учебной дисциплиной, технологий, методов и средств работы из смежных областей, применение методик и приемов тифло-, сурдо-, олигофренопедагогики, логопедии.

Принцип модульной организации основной образовательной программы, подразумевающий включение в основную образовательную программу модулей из специальных коррекционных программ, способствующих коррекции и реабилитации студентов с ОВЗ, а также необходимости учета преподавателем конкретной учебной дисциплины их роли в повышении качества профессиональной подготовки данной категории студентов.

Принцип самостоятельной активности студентов с ОВЗ, предполагающий обеспечение самостоятельной познавательной активности данной категории студентов, посредством дополнения раздела РПД «Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине», заданиями, учитывающими различные стартовые возможностями данной категории обучающихся (структуру, тяжесть, сложность дефектов развития).

В группах, в состав которых входят студенты с ОВЗ, в процессе проведения учебных занятий преподавателю необходимо осуществлять учет наиболее типичных проявлений психоэмоционального развития, поведенческих и характерологических особенностей, свойственных студентам с ОВЗ: повышенной утомляемости, лабильности или инертности эмоциональных реакций, нарушений психомоторной сферы, недостаточное развитие вербальных и невербальных форм коммуникации. В отдельных случаях следует учитывать их склонность к перепадам настроения, аффективность поведения, повышенный уровень тревожности, склонность к проявлениям агрессии, негативизма и т.д.

С целью коррекции и компенсации вышеперечисленных типичных проявлений психоэмоционального развития, поведенческих и характерологических особенностей, свойственных студентам с ОВЗ, преподавателю в ходе проведения учебных занятия следует использовать здоровьесберегающие технологии по отношению к данной категории студентов, в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии.

В группах, в состав которых входят студенты с ОВЗ различной нозологии, при проведении учебных занятий преподавателю следует обратить особое внимание:

– при обучении студентов с дефектами слуха на создание безбарьерной среды общения, которая определяется наличием у студентов данной категории индивидуальных слуховых аппаратов (или кохлеарных имплантов), наличия технических средств, обеспечивающих передачу информации на зрительной основе (средств статической и динамической проекции, видеотехника, лазерных дисков, адаптированных компьютеров и т.д.); присутствия на занятиях тьютора (при наличии в штате), владеющего основами разговорной, дактильной и калькирующей жестовой речи;

– при обучении студентов с дефектами зрения наличия повышенной освещенности (не менее 1000 люкс) или локального освещения не менее 400-500 люкс, а также наличия оптических средств (лупы, специальные устройства для использования компьютера, телевизионные увеличители, аудио оборудование для прослушивания «говорящих книг»), звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

– при обучении студентов с нарушениями опорно-двигательной функции (с сохранным интеллектом) предусматривается применение специальной компьютерной техники с соответствующим программным обеспечением, в том числе, специальные возможности операционных систем, таких, как экранная клавиатура, и альтернативные устройства ввода информации, а также обеспечение безбарьерной архитектурной среды, обеспечивающей доступность маломобильным группам студентов с ОВЗ;

В группах, в состав которых входят студенты с ОВЗ, с целью реализации индивидуального подхода, а также принципа индивидуализации и дифференциации, преподавателю следует использовать *технологии нелинейной конструкции учебных занятий*, предусматривающую одновременное сочетание фронтальных, групповых и индивидуальных форм работы с различными категориями студентов, в т.ч. и имеющими ОВЗ.

В процессе учебных занятий в группах, в состав которых входят студенты с ОВЗ, преподавателю желательно использовать *технологии, направленные на решение дидактических, коммуникативных и компенсаторных задач*, посредством использования информационно-коммуникативных технологий дистанционного и on-line обучения:

– *стандартные технологии* — например, компьютеры, имеющие встроенные функции настройки для лиц с ограниченными возможностями здоровья;

– *доступные форматы данных*, известные также как альтернативные форматы — например, доступный HTML и др.

– *вспомогательные технологии (ВТ)* — это «устройства, продукты, оборудование, программное обеспечение или услуги, направленные на усиление, поддержку или улучшение функциональных возможностей студентов с ОВЗ, к ним относятся аппараты, устройства для чтения с экрана, клавиатуры со специальными возможностями и т.д.

– *дистанционные образовательные технологии обучения* студентов с ОВЗ предоставляют возможность индивидуализации траектории обучения данной категории студентов, что подразумевает индивидуализацию содержания, методов, темпа учебной деятельности обучающегося, возможность следить за конкретными действиями студента с ОВЗ при решении конкретных задач, внесения, при необходимости, требуемых корректировок в деятельность обучающегося и преподавателя; данные технологии позволяют эффективно обеспечивать коммуникации студента с ОВЗ не только с преподавателем, но и с другими обучающимися в процессе познавательной деятельности.

– *наиболее эффективными формами и методами дистанционного обучения* являются персональные сайты преподавателей, обеспечивающих on-line поддержку профессионального образования студентов с ОВЗ, электронные УМК и РПД, учебники на электронных носителях, видеолекции и т.д.

В группах, в состав которых входят студенты с ОВЗ, преподавателю желательно использовать в процессе учебных занятий *технологии направленные на активизацию учебной деятельности*, такие как:

– *система опережающих заданий*, способствующих актуализации знаний и более эффективному восприятию студентами с ОВЗ данной учебной дисциплины;

– *работа в диадах* (парах) сменного состава, включающих студента с ОВЗ и его однокурсников, не имеющих отклонений в психосоматическом развитии;

– *опорные конспекты и схемы*, позволяющие систематизировать и адаптировать изучаемый материал в соответствии с особенностями развития студентов с ОВЗ различной нозологии;

– *бланковые методика*, с использованием карточек, включающих индивидуальные многоуровневые задания, адаптированные с учетом особенностей развития и образовательных потребностей студентов с ОВЗ и их возможностей;

– *методика ситуационного обучения* (кейс-метода);

– *методика совместного оставления проектов*, как способа достижения дидактической цели через детальную разработку актуальной проблемы, которая должна завершиться вполне реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом

временной инициативной группой разработчиков, из числа студентов с ОВЗ и их однокурсников, не имеющих отклонений в психосоматическом развитии;

– *методики совместного обучения*, реализуемые в составе временных инициативных групп, которые создаются в процессе учебных занятий из числа студентов с ОВЗ и их однокурсников, не имеющих отклонений в психосоматическом развитии, с целью совместного написания докладов, рефератов, эссе, а также подготовки библиографических обзоров научной и методической литературы, проведения экспериментальных исследований, подготовки презентаций, оформления картотеки нормативно-правовых документов, регламентирующих профессиональную деятельность и т.п.

В процессе учебных занятий, в группах, в состав которых входят студенты с ОВЗ, преподавателю желательно *использовать в процессе учебных занятий технологии, направленные на позитивное стимулирование их учебной деятельности*:

– предоставлять реальную возможность для получения в процессе занятий индивидуальной консультативно-методической помощи,

– давать возможность для выбора привлекательного задания, после выполнения обязательного,

– предупреждать возникновение неконструктивных конфликтов между студентами с ОВЗ и их однокурсниками, исключая, таким образом, возможность возникновения у участников образовательного процесса, стрессовых ситуаций и негативных реакций.

В группах, в состав которых входят студенты с ОВЗ, в процессе учебных занятий преподавателю желательно использовать *технологии, направленные на диагностику уровня и темпов профессионального становления* студентов с ОВЗ, а также *технологии мониторинга степени успешности достижения у них образовательных результатов*, предусмотренных ФГОС СОО при изучении данного учебного предмета, используя с этой целью специально адаптированный фонд оценочных средств и форм проведения промежуточной аттестации, специальные технические средства, предоставляя студентам с ОВЗ дополнительное время для подготовки ответов, привлекая тьюторов (при наличии в штате).

По результатам текущего мониторинга степени успешности достижения у студентов с ОВЗ образовательных результатов, предусмотренных ФГОС СОО в рамках изучения данного учебного предмета, при возникновении объективной необходимости, обусловленной оптимизацией темпов профессионального становления конкретного студента с ОВЗ, преподавателю, совместно с тьютором (при наличии в штате) и службой психологической поддержки, следует *разработать адаптированный индивидуальный маршрут овладения данным учебным предметом*, адекватный его образовательным потребностям и возможностям.

5.4. Формы организации обучения

При изучении учебного предмета применяются как традиционные (очные), так и дистанционные формы организации обучения. Дистанционные формы обучения реализуются в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном взаимодействии с обучающимися. С использованием дистанционных образовательных технологий могут организовываться такие виды учебной деятельности, как:

– лекции, уроки;

– онлайн-консультации;

– практические занятия;

– контрольные работы;

– самостоятельные работы.

Проведение занятий в электронной информационно-образовательной среде с использованием дистанционных образовательных технологий проводится в соответствии с расписанием учебных занятий.

Для реализации программы учебного предмета с использованием дистанционных технологий созданы условия для функционирования электронной информационно-

образовательной среды, включающей электронные информационные и образовательные ресурсы (мультимедийные презентации по темам, ресурсы электронно-библиотечной системы, учебные видеоресурсы), совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий и необходимых технологических средств.