

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Луганский государственный университет имени Владимира Даля»**

Колледж

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
общеобразовательной дисциплины**

**ОУД.10 Основы безопасности жизнедеятельности**

**специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование**

2023

Рассмотрено и согласовано методической комиссией  
механических дисциплин

Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

Разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (зарегистрирован в Минюсте России 07.06.2012 № 24480) (далее – ФГОС СОО), примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» для профессиональных образовательных организаций (базовый уровень, вариант 1).

Председатель методической комиссии

\_\_\_\_\_ Чепенко Григорий Николаевич

Заместитель директора

\_\_\_\_\_ Захаров Владимир Викторович

Составитель(и): Гличенко Марина Игоревна, преподаватель Колледжа  
ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля»

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20\_\_ / 20\_\_ учебный год  
Протокол № \_\_ заседания МК от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель МК \_\_\_\_\_

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20\_\_ / 20\_\_ учебный год  
Протокол № \_\_ заседания МК от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель МК \_\_\_\_\_

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20\_\_ / 20\_\_ учебный год  
Протокол № \_\_ заседания МК от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель МК \_\_\_\_\_

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20\_\_ / 20\_\_ учебный год  
Протокол № \_\_ заседания МК от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель МК \_\_\_\_\_

**СОДЕРЖАНИЕ**

|   | стр. |
|---|------|
| 1. Общая характеристика рабочей программы<br>общеобразовательной дисциплины | 4    |
| 2. Структура и содержание<br>общеобразовательной дисциплины                 | 11   |
| 3. Условия реализации программы<br>общеобразовательной дисциплины           | 21   |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения<br>общеобразовательной дисциплины | 25   |

## **1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины**

1.1. Общеобразовательная дисциплина ОУД.10 «Основы безопасности жизнедеятельности» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности

### **09.02.07 Информационные системы и программирование**

(код и наименование специальности)

реализуемой на базе основного общего образования.

Программа разработана на основании требований ФГОС среднего общего образования с учетом профессиональной направленности получаемой специальности.

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

### **1.2.1. Цели и задачи дисциплины:**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины ОУД.10 «Основы безопасности жизнедеятельности» направлено на достижение следующих **целей**:

— формирование компетенций, обеспечивающих повышение уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз.

Освоение курса ОУД.10 «Основы безопасности жизнедеятельности» предполагает решение следующих **задач**:

— сформировать представления о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении;

— сформировать представления о возможных источниках опасности в различных ситуациях (в быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде); владение основными способами предупреждения опасных и экстремальных ситуаций; знать порядок действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях;

— сформировать представления 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;

— знать способы безопасного поведения в природной среде; уметь применять их на практике; знать порядок действий при чрезвычайных ситуациях природного характера; сформировать представления об экологической безопасности, ценности бережного отношения к природе, разумного природопользования;

— владеть основами медицинских знаний: приемами оказания первой

помощи при неотложных состояниях; знание мер профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья; сформировать представления о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; знать перечень необходимых действий при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера;

— знать основы безопасного, конструктивного общения, уметь различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; уметь предупреждать опасные явления и противодействовать им;

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

— знать основы пожарной безопасности; уметь 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;

— сформировать представления об опасности и негативном влиянии на жизнь личности, общества, государства экстремизма, терроризма, знать роль государства в противодействии терроризму, уметь различать приемы вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность и противодействовать им; знать порядок действий при объявлении разного уровня террористической опасности;

— знать порядок действий при угрозе совершения террористического акта; совершении террористического акта; проведении контртеррористической операции;

— сформировать представления 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;

— знать основы 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;

— знать основы государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз; сформировать представлений о роли государства, общества и личности в обеспечении безопасности.

### 1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (далее – ОК) и профессиональных компетенций (далее – ПК).

| Код и наименование формируемых компетенций   | Планируемые результаты освоения дисциплины   |   |
|--|--|---|
|  | Общие  | Дисциплинарные  |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать представления 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;</li> <li>- знать порядок действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях</li> </ul> |
| ОК 02. Использовать  | В области ценности научного познания:  | - проявить нетерпимость к проявлениям насилия в социальном  |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности</p>   | <p>- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;</p> <p>- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;</p> <p>- осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе;</p> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>в) работа с информацией:</p> <p>- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;</p> <p>- создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;</p> <p>- оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;</p> <p>- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p> <p>- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности;</p> | <p>взаимодействию;</p> <p>- знать о способах безопасного поведения в цифровой среде;</p> <p>- уметь применять их на практике;</p> <p>- уметь распознавать опасности в цифровой среде (в том числе криминального характера, опасности вовлечения в деструктивную деятельность) и противодействовать им</p>  |
| <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях</p> | <p>В области духовно-нравственного воспитания:</p> <p>- сформированность нравственного сознания, этического поведения;</p> <p>- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;</p> <p>- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;</p> <p>- 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;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <p>- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</p> <p>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>- давать оценку новым ситуациям;</p> <p>способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и</p>   | <p>- сформировать представления о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении;</p> <p>- владеть основами медицинских знаний: владеть приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях; знать меры профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья; сформировать представления о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; знать о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера;</p> <p>угрозах военного характера; роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении мира; знать основы обороны государства и воинской службы;</p> <p>прав и обязанностей гражданина в области гражданской обороны; знать действия при сигналах гражданской обороны</p> |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | <p>культурный уровень;</p> <p>б) самоконтроль:<br/>использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;</li> </ul> <p>в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:<br/>внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;</li> <li>- социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты</li> </ul>   |   |
| <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать основы безопасного, конструктивного общения,</li> <li>- уметь различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера;</li> <li>- уметь предупреждать опасные явления и противодействовать им</li> </ul>  |
| <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознание обучающимися российской гражданской идентичности;</li> <li>- целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы;</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать представления о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении;</li> <li>- знать основы безопасного, конструктивного общения, уметь различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; умение предупреждать опасные</li> </ul> |



|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>  | <p>В части гражданского воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;</li> <li>- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;</li> <li>- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;</li> <li>- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;</li> <li>- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;</li> <li>- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;</li> </ul> <p>патриотического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;</li> <li>- идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;</li> </ul> <p>освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности</li> </ul> | <p>явления и противодействовать им;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать представления об опасности и негативном влиянии на жизнь личности, общества, государства экстремизма, терроризма; знать роль государства в противодействии терроризму; уметь различать приемы вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность и противодействовать им; знать порядок действий при объявлении разного уровня террористической опасности; знать порядок действий при угрозе совершения террористического акта; совершении террористического акта; проведении контртеррористической операции;</li> <li>- сформировать представления о роли России в современном мире; угрозах военного характера; роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении мира; знать основы обороны государства и воинской службы; прав и обязанностей гражданина в области гражданской обороны; знать действия при сигналах гражданской обороны;</li> <li>- знать основы 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;</li> <li>- знать основы государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз; сформировать представления о роли государства, общества и личности в обеспечении безопасности</li> </ul> |
| <p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях</p> | <p>В области экологического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;</li> <li>- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;</li> <li>- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;</li> <li>- умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать представления о возможных источниках опасности в различных ситуациях (в быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде); владеть основными способами предупреждения опасных и экстремальных ситуаций; знать порядок действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях;</li> <li>- сформировать представления о важности соблюдения правил дорожного движения всеми участниками движения, правил безопасности на транспорте. Знать правила безопасного поведения на транспорте, уметь применять их на практике, знать о порядке</li> </ul>   |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- расширение опыта деятельности экологической направленности;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul>  | <p>действий в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях на транспорте;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать о способах безопасного поведения в природной среде; уметь применять их на практике; знать порядок действий при чрезвычайных ситуациях природного характера; сформировать представления об экологической безопасности, ценности бережного отношения к природе, разумного природопользования;</li> <li>- знать основы пожарной безопасности; уметь 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</li> </ul> |
| <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основами медицинских знаний: владеть приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях; знать меры профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья; сформировать представления о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; знать о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера</li> </ul>  |
| <p>ПК 4.4. Обеспечивать защиту программного обеспечения компьютерных систем программными средствами.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> </ul>   |   |
| <p>ПК 11.6. Защищать информацию в базе данных с использованием технологии защиты информации</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать представления о роли России в современном мире;</li> </ul>  |   |

## 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                  | Объем в часах |
|---|---------------|
| Объем образовательной программы дисциплины          | <b>68</b>     |
| 1. Основное содержание                              | <b>58</b>     |
| в т. ч.:  |               |
| теоретическое обучение                              | 50            |
| практические занятия                                | 8             |
| 2. Профессионально-ориентированное содержание       | <b>8</b>      |
| в т. ч.:  |               |
| теоретическое обучение                              | 2             |
| практические занятия                                | 6             |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | <b>2</b>      |

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОУД.10 Основы безопасности жизнедеятельности

| Наименование разделов и тем  | № занятия | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, индивидуальный проект (если предусмотрены)   | Объем часов | Формируемые общие и профессиональные компетенции |
|--|-----------|---|-------------|--|
| <p><b>Раздел 1.</b><br/>Мир опасностей современной молодежи. Методы оценки риска</p> |           | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Опасность — это способность явлений, процессов, объектов в системе «человек – среда обитания» в определенных условиях причинять вред людям, природной среде и материальным ресурсам; опасность как система – «объект защиты - источник опасности - негативное воздействие, опасность как процесс 1) накопления отклонений от нормального состояния или процесса; 2) инициирование негативной способности/чрезвычайного события; 3) актуализация негативных факторов; 4) локализация/прекращение действия негативных факторов; предметное действие: моделирование поля опасностей на примере современной молодежи; правило действия: чтобы выявить и описать опасности нужно определить условия, при которых элемент системы человек – среда обитания становится причиной нанесения вреда человеку алгоритм выявления и классификации опасностей (по происхождению, по кругам опасностей)</p> <p>Риск – это количественная мера опасности, сочетание 1) вероятности (или частоты) нанесения ущерба и 2) тяжести этого ущерба для объекта защиты; - приемлемый риск - уровень опасности, который на данном этапе социально-экономического и научно-технического развития общество считает допустимым; определение вероятности осуществления риска и масштаба последствий воздействия вредных и опасных факторов среды для разработки/выбора мер по профилактике и защите; чтобы оценить риск, нужно рассчитать вероятность наступления негативного события и определить тяжесть его последствий; алгоритм расчета риска по формуле</p> <p>Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека; основные источники загрязнения окружающей среды; техносфера как источник негативных факторов;</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни; общие понятия о здоровье; здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества; факторы, способствующие укреплению здоровья; двигательная активность и закаливание организма; занятия физической культурой; психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья; режим дня, труда и отдыха; рациональное питание и его значение для здоровья; влияние двигательной активности на здоровье человека; закаливание и его влияние на здоровье; правила личной гигиены и здоровье человека</p> <p>Риски для здоровья – количественная мера опасности заболеваний (в т.ч. смертельно опасных, инфекционных, нервно-психологических) и смерти от других факторов, сочетающая риск 1) вероятности (или частоты) негативного события и 2) тяжести его</p> | 14          | ОК 1; ОК 02; ОК 04; ОК 07; ПК 4.4.; ПК 11.6      |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <p>ущерба жизни и здоровью (заболевания, травмы, гибель)</p> <p>Предметное действие: определение вероятности осуществления опасных и вредных факторов риска для жизни и здоровья подростков (по формуле) и тяжести последствий их воздействия для разработки/выбора мер по профилактике и защите</p> <p>Правило действия: чтобы оценить риск опасных и вредных факторов для жизни и здоровья в подростковом возрасте, нужно рассчитать вероятность наступления негативного события и определить тяжесть его последствий</p> <p>Алгоритм оценки рисков для жизни и здоровья подростков</p> <p>Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика; алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности; курение и его влияние на состояние здоровья; табачный дым и его составные части; влияние курения на нервную систему, сердечнососудистую систему; пассивное курение и его влияние на здоровье; наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения; социальные последствия пристрастия к наркотикам; профилактика наркомании;</p> <p>Опасности на дорогах - это способность явлений, процессов, объектов в системе «человек-участник дорожного движения – среда дорожного движения» в определенных условиях причинять вред людям, среде и материальным ресурсам;</p> <p>Предметное действие: выявлять и описывать опасности для разных участников дорожного движения (пешеход, электросамокатчик/райдер, мотоциклист);</p> <p>Правило действия: чтобы выявить и описать опасности на дорогах нужно определить условия, при которых элемент системы «человек-участник дорожного движения – среда дорожного движения» становится причиной нанесения вреда человеку;</p> <p>Алгоритм выявления и описания опасностей на дорогах</p> <p>Риски на дорогах - количественная мера опасности для участника дорожного движения, сочетающая риск 1) вероятности (или частоты) негативного события/ДТП и 2) тяжести его ущерба жизни и здоровью;</p> <p>Предметное действие: определение вероятности осуществления риска (по формуле) и масштаба последствий воздействия опасных факторов дорожного движения в отношении различных его участников для разработки/выбора мер по профилактике и защите</p> <p>Правило действия: чтобы оценить риск негативного события/ДТП для участника дорожного движения, нужно рассчитать вероятность наступления негативного события и определить тяжесть его последствий для участника дорожного движения</p> <p>Алгоритм оценки риска для разных участников дорожного движения (пешеход, электросамокатчик/райдер, мотоциклист)</p> <p>Опасность пожара в общественном месте – это способность явлений, процессов горения, горючих материалов и объектов причинять вред людям и материальным</p> |  |  |
|--|---|--|--|

|   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|--|
|   |   | <p>ресурсам;</p> <p>Предметное действие: выявлять и описывать опасности в ситуации пожара в общественном месте</p> <p>Правило действия: чтобы выявить и описать опасности пожара нужно определить условия пожара, при которых элемент системы «человек – общественное место» становится причиной нанесения вреда человеку</p> <p>Алгоритм выявления и описание опасностей в ситуации пожара в общественном месте (на примере торгового центра, кинотеатра, клуба)</p> <p>Риски в ситуации пожара в общественном месте - количественная мера опасности для посетителя, сочетающая риск 1) вероятности (или частоты) пожара и 2) тяжести его ущерба жизни и здоровью от опасных факторов пожара (ожоги, отравление угарным газом, гибель)</p> <p>Предметное действие: определение вероятности осуществления риска пожара в общественном месте (по формуле) и масштаба последствий воздействия опасных факторов пожара на посетителей для разработки/выбора мер по профилактике и защите</p> <p>Правило действия: чтобы оценить риск негативного события - пожара в общественном месте, нужно рассчитать вероятность его наступления (по формуле) и определить тяжесть его последствий для посетителей</p> <p>Алгоритм оценки рисков опасных факторов пожара в общественном месте (торговом центре, клубе, интернате для престарелых)</p> <p>Классификация опасностей: по видам профессиональной деятельности, по причинам возникновения на рабочем месте, по опасным событиям вследствие воздействия опасностей. Источники опасностей и вредностей, факторы риска, условия возникновения и развития нежелательных событий. Порядок проведения идентификации опасностей на рабочем месте</p> <p>Возможные последствия опасностей по степени тяжести: гибель, травма, профессиональное заболевание. Статистические данные по несчастным случаям на производстве. Определение вероятности наступления опасностей. Основные причины травматизма и профессиональных заболеваний: технические, организационные, санитарно-гигиенические, психофизиологические. Методы уменьшения опасностей на рабочем месте, выбор средств индивидуальной и коллективной защиты. Типовые отраслевые нормы выдачи средств индивидуальной защиты</p> |   |  |
| 1 | 1 | Лекция. Опасности, с которыми сталкивается современная молодежь. Мера опасности. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека  | 2 |  |
| 2 | 2 | Лекция. Здоровый образ жизни как необходимое условие реализации закона сохранения Жизни как общественного и человеческого смысла<br>Факторы, способствующие укреплению здоровья.  | 2 |  |
| 3 | 3 | Лекция. Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление  | 2 |  |

|   |   |   |   |           |   |
|---|---|---|---|-----------|---|
|   |   |   | наркотиков) и их профилактика   |           |   |
|   | 4 | 4 | Лекция. Выявление, описание и оценка рисков на дорогах  | 2         |   |
|   | 5 | 5 | Практическое занятие. Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения  | 2         |   |
|   | 6 | 6 | Лекция. Выявление, описание и оценка рисков в ситуации пожара в общественном месте  | 2         |   |
|   | 7 | 7 | Лекция. Выявление, описание и оценка рисков на рабочем месте. Определение методов защиты от опасностей на рабочем месте   | 2         |   |
| <b>Раздел 2.</b><br>Основы медицинских знаний |   |   | <p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Понятие о неотложных состояниях в УК РФ Статья 124, Статья 125, Правила проведения диагностики и помощи в неотложных состояниях. Оказание первой помощи при остановке сердца, искусственная вентиляция легких. Понятие об ДТП и ЧС на транспорте.</p> <p>Правила помощи при травмах рук, ног, головы, при переломах, вывихах, ушибах и т.д. Алгоритмы оказания первой помощи при травмах, ранениях, переломах. Отработка моделей поведения при ЧС на транспорте</p> <p>Понятие об эпилепсии, инсульте, обмороке, инфаркте, диабете, токсикологическом опьянении. Правила и алгоритмы поведения и оказания первой помощи при этих состояниях</p> <p>Тематическая экскурсия в Центр медицины и катастроф. С применением практических навыков по отработке неотложных состояний на тренажере для реанимационных действий. Выявление причин травмирования на производстве, в транспорте и в общественных местах. Самостоятельный выбор методов и средств помощи пострадавшим в ДТП, на производстве</p> <p>Понятие о видах кровотечений, средствах обеззараживания и дезинфекции. Правило остановки кровотечений способом наложение жгута и закрутки. Алгоритмы оказания первой помощи при кровотечениях</p> <p>Понятие об ожогах и их видах (термические, химические, кислотные, щелочные). Правило алгоритм помощи при ожогах различных видов.</p> <p>Способы самоспасения. Первая помощь пострадавшему на производстве. Алгоритм поведения при ЧС.</p> <p>Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути; основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей;</p> <p>Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика; пути передачи возбудителей инфекционных болезней; индивидуальная и общественная профилактика инфекционных заболеваний; инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика</p> | <b>20</b> | ОК 02; ОК 04; ОК 07; ОК 08, ПК 4.4.; ПК 11.6. |

|  |    |  |           |                     |
|--|----|--|-----------|---------------------|
|  |    | Формирование основ здорового образа жизни; духовность и здоровье семьи<br>Понятие об экстремальных ситуациях в природных условиях. Способы и особенности фиксации конечностей. Способы транспортировки пострадавших. Способы согревания на открытой местности, Вынужденное автономное существование. Правило добычи: воды, пищи, огня. Временное жилище.   |           |                     |
| 8  | 1  | Лекция. Первая помощь при неотложных состояниях: закон и порядок оказания Алгоритм помощи пострадавшим при ДТП и ЧС  | 2         |                     |
| 9  | 2  | Лекция. Первая помощь при состояниях вызванных нарушением сознания   | 2         |                     |
| 10   | 3  | Практическое занятие. Методы оказания первой помощи гражданам при ЧС и автомобильных катастрофах: изучение и освоение основных способов искусственного дыхания   | 2         |                     |
| 11   | 4  | Лекция. Первая помощь при кровотечениях и ранениях   | 2         |                     |
| 12   | 5  | Практическое занятие. Методы оказания первой помощи гражданам при ЧС и автомобильных катастрофах: изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях  | 2         |                     |
| 13   | 6  | Лекция. Первая помощь при воздействии температур на организм человека. Способы самоспасения.   | 2         |                     |
| 14   | 7  | Лекция. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания и попадании инородных тел в верхние дыхательные пути  | 2         |                     |
| 15   | 8  | Лекция. Индивидуальная и общественная профилактика инфекционных заболеваний  | 2         |                     |
| 16   | 9  | Лекция. Формирование основ здорового образа жизни в семье  | 2         |                     |
| 17   | 10 | Лекция. Оказание помощи подручными средствами в природных условиях   | 2         |                     |
| <b>Раздел 3.</b><br>Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций |    | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Защита от опасностей – это способы и методы снижения уровня и продолжительности действия опасностей на человека (природу). Правило: чтобы защитить объект от опасностей, необходимо снизить негативное влияние источников опасности (сокращением значения риска и размеров опасных зон), его выведением из опасной зоны; применением экобиозащитной техники и средств индивидуальной защиты<br>Предметное действие: выбор мер (способы, методы, средства, модели поведения) для защиты от опасностей окружающей среды, в том числе в чрезвычайной ситуации<br>Правило действия: чтобы выбрать меры для защиты объекта от опасностей окружающей среды, в том числе в чрезвычайной ситуации, необходимо подобрать согласно нормативным требованиям оптимальные/ доступность+функциональность/ средства индивидуальной защиты, модели безопасного поведения, обозначить пути выхода из опасной зоны, сформулировать правила поведения/техники безопасности<br>Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, | <b>10</b> | ОК 02; ОК 04; ОК 07 |



|      |   |  |   |  |
|------|---|--|---|--|
|      |   | <p>наиболее вероятных для данной местности и района проживания; правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательной организации (учреждения) (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.)</p> <p>Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые для защиты населения от чрезвычайных ситуаций; гражданская защита — составная часть обороноспособности республики; основные понятия и определения, задачи гражданской защиты; структура и органы управления гражданской защиты; мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций; современные средства поражения и их поражающие факторы; мероприятия по защите населения; оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени; эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций; организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; инженерная защита, виды защитных сооружений; основное предназначение защитных сооружений гражданской защиты; правила поведения в защитных сооружениях; аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций; организация и основное содержание аварийно-спасательных работ; санитарная обработка людей после их пребывания в зонах заражения; обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций; основные направления деятельности государственных организаций и ведомств по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения; организация гражданской защиты в образовательной организации (учреждении), ее предназначение</p> <p>Защита жизни и здоровья в ситуации захвата заложников в общественном месте - способы и методы снижения уровня действия опасных факторов теракта за счет выведения объекта защиты из опасной зоны, применения моделей безопасного поведения, включая способы психологической защиты</p> <p>Предметное действие: выбор мер (средств индивидуальной защиты, правил, моделей поведения) для защиты жизни и здоровья в ситуации захвата заложников/стрельбы в общественном месте. Правило действия: чтобы выбрать меры защиты жизни и здоровья в ситуации захвата заложников в общественном месте, необходимо подобрать способы и методы снижения уровня действия опасных факторов теракта/стрельбы за счет выведения объекта защиты из опасной зоны, применения моделей безопасного поведения</p> |   |  |
| 1/18 | 1 | <p>Лекция. Понятие о защите от опасности.<br/>Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера</p>   | 2 |  |

|   |      |   |  |           |   |
|---|------|---|--|-----------|---|
|   | 2/19 | 2 | Лекция. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Структура и органы управления гражданской защиты   | 2         |   |
|   | 3/20 | 3 | Лекция. Современные средства поражения и их поражающие факторы   | 2         |   |
|   | 4/21 | 4 | Лекция. Меры безопасности для населения, оказавшегося на территории военных действий и при угрозе террористического акта:  | 2         |   |
|   | 5/22 | 5 | Практическое занятие. Как безопасно вести себя в ситуации захвата заложников в общественном месте (ЧС)   | 2         |   |
| <b>Раздел 4.</b><br>Основы военной службы |      |   | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Понятие о Вооруженных Сил России, обеспечении безопасности нашей страны. Предназначение Вооруженных Сил РФ. Реформирование Армии и Флота.</p> <p>Основы Международного гуманитарного права; символы воинской чести; ордена и медали</p> <p>Понятие о воинском учете, обязательной подготовке к военной службе, призыве на военную службу, прохождении военной службы по призыву, пребывании в запасе, призыве на военные сборы и прохождении военных сборов в период пребывания в запасе, а также воинская обязанность в период военного времени, военного положения и в период мобилизации.</p> <p>Особенности военной службы: правовые основы военной службы, ритуалы Вооружённых Сил; Устав гарнизонной и караульной службы Вооружённых Сил; пост и его оборудование; смена часового на посту; действие часового; основные особенности воинской деятельности; основные обязанности военнослужащих; прохождение военной службы</p> <p>Понятие о психологических основах взаимодействия военнослужащих в коллективе, совместной жизнедеятельности военнослужащих. Понятие конфликта и его влияние на уровень боеспособности и боеготовности отделения, экипажа, расчета. Понятие о способах бесконфликтного общения в условиях военной службы.</p> <p>Понятие об офицерском составе, порядке поступления и обучения в военных образовательных учреждениях, требованиях, предъявляемых к подготовке офицеров. Кодексе чести Российского офицера, требованиях общества, предъявляемых к офицеру.</p> <p>Тематическая экскурсия с показом учебных классов, казармы, специальной военной техники, посещение музея части.</p> <p>Строевая подготовка; элементы строя; строй и управление ими; обязанности военнослужащих перед построением в строю; повороты на месте и в движении; выход из строя и возвращение в строй; подход к начальнику и отход от него; движение строевым и походным шагом; воинское приветствие на месте и в движении; строевые приемы с оружием; строевое слаживание отделения</p> | <b>22</b> | ОК 1; ОК 2; ОК 03; ОК 04; ОК 06; ; ОК 08; ПК 4.4.; ПК11.6 |

|       |    |   |           |  |
|-------|----|---|-----------|--|
|       |    | <p>Понятия об одиночной строевой подготовке и слаживания подразделений. Правила и алгоритмы предметных действий: Строевой стойки. Выполнение команд «Становись, Равняйся, Смирно, Вольно, Заправиться». Повороты на месте. Перестроение из одношереножного строя в двухшереножный строй и обратно. Движение строевым шагом. Повороты в движении. Прохождение в составе подразделения торжественным маршем и в составе подразделения с песней. Приветствие в движении.</p> <p>Огневая подготовка: история развития стрелкового оружия; основы стрельбы из стрелкового оружия; устройство боеприпасов; явление выстрела; приемы и правила стрельбы.; ручные гранаты, устройство, характеристика; назначение и боевые свойства автомата Калашникова; порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова</p> <p>Понятие о назначении и боевых свойствах оружия, его устройстве, мерах безопасности при обращении с оружием и патронами, о неполной и полной разборке автомата, назначении частей, узлов и механизмов автомата.</p> <p>Правило и алгоритмы предметных действий: неполной разборки, сборки автомата</p> <p>Правила и приемы стрельбы, способов поиска целей и управления огнем, действиях по командам руководителя стрельб</p> |           |  |
| 6/23  | 1  | Лекция. История создания Вооруженных Сил России   |           |  |
| 7/24  | 2  | Лекция. Основы Международного гуманитарного права. Символы воинской чести. Ордена и медали  | 2         |  |
| 8/25  | 3  | Лекция. Основные понятия о воинской обязанности   | 2         |  |
| 9/26  | 4  | Лекция. Особенности военной службы. Правовые основы военной службы. Ритуалы Вооружённых Сил   | 2         |  |
| 10/27 | 5  | Лекция. Основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета). Тренинг бесконфликтного общения и саморегуляции  | 2         |  |
| 11/28 | 6  | Лекция. Как стать офицером РА. Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования   | 2         |  |
| 12/29 | 7  | Практическое занятие. Знакомство с повседневным бытом военнослужащих  | 2         |  |
| 13/30 | 8  | Лекция. Изучение и освоение методики проведения строевых приёмов без оружия и с оружием   | 2         |  |
| 14/31 | 9  | Практическое занятие. Строевая подготовка   | 2         |  |
| 15/32 | 10 | Лекция. История развития стрелкового оружия, основы стрельбы из стрелкового оружия. Приёмы и правила стрельбы   | 2         |  |
| 16/33 | 11 | Практическое занятие. Огневая подготовка. Порядок неполной сборки и разборки ММГ АК-74  | 2         |  |
| 17/34 |    | <b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</b>   | <b>2</b>  |  |
|       |    | <b>Всего часов:</b>   | <b>68</b> |  |

### 3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины предполагает наличие учебного кабинета охраны труда и безопасности жизнедеятельности.

Оборудование учебного кабинета:

— наглядные пособия (комплекты учебных таблиц, стендов, схем, плакатов, портретов выдающихся ученых в области обеспечения безопасной жизнедеятельности населения и др.);

— тренажеры для отработки навыков оказания сердечно-легочной и мозговой реанимации с индикацией правильности выполнения действий на экране компьютера и пульте контроля управления — роботы-тренажеры типа «Гоша», «Максим» и др.;

— тренажер-манекен взрослого для отработки приемов удаления инородного тела из верхних дыхательных путей;

— имитаторы ранений и поражений;

— образцы средств первой медицинской помощи: индивидуальный перевязочный пакет ИПП-1; жгут кровоостанавливающий; аптечка индивидуальная АИ-2; комплект противоожоговый; индивидуальный противохимический пакет ИПП-11; сумка санитарная; носилки плащевые;

— образцы средств индивидуальной защиты (СИЗ): противогаз ГП-7, респиратор Р-2, защитный костюм Л-1, общевойсковой защитный костюм и оборудования: общевойсковой прибор химической разведки, компас-азимут; дозиметр бытовой (индикатор радиоактивности);

— макеты: встроенного убежища, быстровозводимого убежища, противорадиационного укрытия, а также макеты местности, зданий и муляжи;

— образцы средств пожаротушения (СП);

— макет автомата Калашникова;

— электронный стрелковый тренажер;

— персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением;

— мультимедийный проектор;

— интерактивная доска;

— выход в локальную сеть.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Основные источники:**

1 Смирнов А.Т. Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 кл. Под ред. А. Т. Смирнова. — М. Просвещение, 2021. — 253 с. — ISBN 978-5-09-079258-5.

2 Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности 10 кл. Под редакцией А. Т. Смирнова. — М: Просвещение, 2013, 351 с.

3 Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности 11 кл. Под редакцией А. Т. Смирнова — М. Просвещение, 2014, 321 с.

4 Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни 10-11 кл. Под редакцией

А. Т. Смирнова. — М: Просвещение , 2015, 256 с.

5 Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А. Основы безопасности жизнедеятельности, Москва: «Академия», 2017, 368с.

### **Электронные издания**

- 1 <http://www.mvd.ru> сайт МВД РФ
- 2 <http://www.mil.ru> сайт Министерство обороны Российской Федерации
- 3 <http://www.fsb.ru> сайт ФСБ РФ
- 4 <http://www.mchs.gov.ru> Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС России)
- 5 <http://www.minzdrav.gov.ru> Министерство здравоохранения Российской Федерации
- 6 <http://www.rostrud.gov.ru> Федеральная служба по труду и занятости (Роструд)
- 7 <http://www.gospotrebnadzor.ru> Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор)
- 8 <http://anty-crim.boxmail.biz> Искусство выживания
- 9 <http://www.hsea.ru> Первая медицинская помощь
- 10 <http://www.meduhod.ru> Портал детской безопасности
- 11 <http://www.spas-extreme.ru> Россия без наркотиков
- 12 <http://www.obzh.info> информационный веб-сайт (обучение и воспитание основам безопасности жизнедеятельности).
- 13 <http://www.school-obz.org/> Информационно-методическое издание по основам безопасности жизнедеятельности
- 14 <http://kombat.com.ua/stat.html> Статьи по выживанию в различных экстремальных условиях
- 15 <http://www.novgorod.fio.ru/projects/Project1132/index.htm> Автономное существование в природе – детям
- 16 <http://www.consultant.ru> Справочная правовая система «Консультант Плюс»
- 17 <http://www.garant.ru> Справочная правовая система «Гарант»
- 18 <http://www.safety.ru> ОАО НТЦ «Промышленная безопасность».
- 19 <http://www.mspbsng.org> Межгосударственный совет по промышленной безопасности
- 20 <http://www.ilo.org> Международная организация труда (МОТ)
- 21 <http://www.edu.ru> Федеральный портал «Российское образование»
- 22 <http://ru.wikipedia.org> Энциклопедия Википедия

### **Дополнительные источники:**

- 1 Алексеев С.В., Данченко С.П., Костецкая Г.А., Ладнов С.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы: базовый уровень. – М.: Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ, 2021. – 414 с.
- 2 Ким С.В., Горский В. А. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы: базовый уровень. – М.: Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ, 2022. – 400 с.
- 3 Латчук В.Н., Марков В.В., Миронов С.К. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. Базовый уровень. – М.: ДРОФА, 2020. – 256 с.

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

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

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

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

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

9 Мурашова К., Кривец Н. Игра-тренажер «Экзамен для подростков». – М.: Дискурс, 2020. – 160 с.

10 Кагермазова Л.Ц. Возрастная психология [Электронный ресурс]: учебное пособие

11 Барышков В.П., Гунибский М.Ш., Рыбаков О.Ю. Конфликтология: учебное пособие для специалистов. – М.: Проспект, 2021. – 336 с.

12 Бочарова, Н. И. Педагогика дополнительного образования. Обучение выживанию: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. И. Бочарова, Е. А. Бочаров. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 174 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-08521-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454510>

13 Долгов, В. С. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник / В. С. Долгов. – Санкт-Петербург: Лань, 2020. – 188 с. – ISBN 978-5-8114-3928-7. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/133903>

14 Охрана труда: учебно-методическое пособие / Т. С. Иванова, Е. Ю. Гузенко, Ю. Л. Курганский [и др.]. - Волгоград: ФГБОУ ВО Волгоградский ГАУ, 2019. - 88 с. - Текст: электронный. - URL: <https://znaniy.com/catalog/product/1087921> (дата обращения: 11.07.2021). – Режим доступа: по подписке.

15 Экстренная допсихологическая помощь: практическое пособие

16 Оказание первой помощи пострадавшим: памятка ГУМЧС России

17 Колесников М.М. Основы безопасности жизнедеятельности. Обеспечение личной и государственной безопасности населения. Сохранение здоровья и основы медицинских знаний : учеб. пособие / М. М. Колесников, П. С. Сабуров ; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. – Владимир, Изд-во ВлГУ, 2019.–215 с.

## 5. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

| Код и наименование формируемых компетенций   | Раздел/Тема   | Тип оценочных мероприятий  |
|--|---|--|
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам   | Раздел 1. Темы 1.7.<br>Раздел 4. Темы 4.6.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- устный опрос;</li> <li>- фронтальный опрос;</li> <li>- наблюдение за ходом выполнения заданий практического занятия;</li> <li>- оценка участия в практическом занятии;</li> <li>- тестирование</li> </ul> |
| ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности  | Раздел 1. Темы 1.1., 1.2., 1.3., 1.4., 1.5., 1.6., 1.7.<br>Раздел 2. Темы 2.1., 2.2., 2.3.<br>Раздел 3. Темы 3.1., 3.2., 3.3., 3.4., 3.5.<br>Раздел 4. Темы 4.7.  |  |
| ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях  | Раздел 4. Темы 4.2., 4.3., 4.4., 4.8.,  |  |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде  | Раздел 1. Темы 1.1., 1.2., 1.3., 1.4., 1.5., 1.6., 1.7<br>Раздел 2. Темы 2.1., 2.2., 2.3., 2.4., 2.5., 2.6., 2.7, 2.8., 2.9., 2.10<br>Раздел 3. Темы 3.1., 3.2., 3.3., 3.4., 3.5.<br>Раздел 4. Темы, 4.5., 4.7., 4.9., 4.10., 4.11. |  |
| ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения | Раздел 4. Темы, 4.1., 4.2., 4.3., 4.4., 4.5., 4.6., 4.7., 4.8., 4.9., 4.10., 4.11.  |  |
| ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях   | Раздел 1. Темы 1.1., 1.2., 1.3., 1.4., 1.5., 1.6., 1.7<br>Раздел 2. Темы 2.1., 2.2., 2.3., 2.4., 2.5., 2.6., 2.7, 2.8., 2.9., 2.10<br>Раздел 3. Темы 3.1., 3.2., 3.3., 3.4., 3.5.   |  |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности   | Раздел 2. Темы 2.6., 2.7, 2.8., 2.9.<br>Раздел 4. Темы, 4.1., 4.2., 4.3., 4.4., 4.5., 4.6., 4.8., 4.9., 4.10., 4.11.  |  |
| ПК 4.4. Обеспечивать защиту программного обеспечения компьютерных систем программными средствами.  | Раздел 1. Темы 1.7.<br>Раздел 2. Темы 2.3., 2.5.<br>Раздел 4. Темы, 4.7.  |  |
| ПК 11.6. Защищать информацию в базе данных с использованием технологии защиты информации   |   |  |