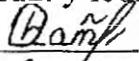


Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение  
Новосибирской области  
«Искитимский центр профессионального обучения»

СОГЛАСОВАНО

Зав. учебной части

 Н.А. Осокина  
«31» 08 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

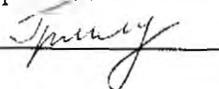
Заместитель директора по УВР  
ГБПОУ НСО «Искитимский центр  
профессионального обучения»

 Д.А. Солонко  
«31» 08 2021года.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**  
**ПО ПРОФЕССИИ 35.01.23 «ХОЗЯЙКА (ИН) УСАДЬБЫ»**  
**2021-2025 годы обучения**

Разработал:

преподаватель

 Грамотина А.С.

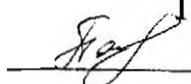
ПРИНЯТО:

На заседании ПЦК

«24 августа 2021г.

Протокол № 1

Председатель ПЦК:

 Полынцева М.Г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	2
2. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....	9
3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УЧЁТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ .....	17
4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ .....	22

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов её достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Организовывать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.

ОК 8. Осуществлять денежные операции.

ОК 9. Добиваться соблюдения своих социально-трудовых прав в рамках закона.

ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Личностные результаты изучения предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» включают в себя:

– развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

– формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;

– исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);

– воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;

– освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

Метапредметные результаты изучения предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» включают в себя:

– овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций;

– умение обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций;

- умение выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- развитие умения применять полученные теоретические знания на практике;
- принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;
- развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;
- освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;
- приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки.

Предметные результаты изучения предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» включают в себя:

– сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;

– получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;

– сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;

– сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

– освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

– освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;

– развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

– формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;

– развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

– получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы; уставных отношений, быта военнослужащих; порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;

– освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

– владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и

различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

### **Обучающийся научится:**

- комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области здорового образа жизни;
- использовать основные нормативные правовые акты в области здорового образа жизни для изучения и реализации своих прав;
- оперировать основными понятиями в области здорового образа жизни;
- описывать факторы здорового образа жизни;
- объяснять преимущества здорового образа жизни;
- объяснять значение здорового образа жизни для благополучия общества и государства;
- комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области обороны государства;
- характеризовать состояние и тенденции развития современного мира и России;
- описывать национальные интересы РФ и стратегические национальные приоритеты;
- приводить примеры факторов и источников угроз национальной безопасности, оказывающих негативное влияние на национальные интересы России;
- приводить примеры основных внешних и внутренних опасностей;
- раскрывать основные задачи и приоритеты международного сотрудничества РФ в рамках реализации национальных интересов и обеспечения безопасности;
- разъяснять основные направления обеспечения национальной безопасности и обороны РФ;
- оперировать основными понятиями в области обороны государства;
- раскрывать основы и организацию обороны РФ;
- раскрывать предназначение и использование ВС РФ в области обороны;
- объяснять направление военной политики РФ в современных условиях;
- описывать предназначение и задачи Вооруженных Сил РФ, других войск, воинских формирований и органов в мирное и военное время;
- характеризовать историю создания ВС РФ;
- описывать структуру ВС РФ;
- характеризовать виды и рода войск ВС РФ, их предназначение и задачи;
- распознавать символы ВС РФ;

- приводить примеры воинских традиций и ритуалов ВС РФ;
- комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области воинской обязанности граждан и военной службы;
- использовать нормативные правовые акты для изучения и реализации своих прав и обязанностей до призыва, во время призыва, во время прохождения военной службы, во время увольнения с военной службы и пребывания в запасе;
- оперировать основными понятиями в области воинской обязанности граждан и военной службы;
- раскрывать сущность военной службы и составляющие воинской обязанности гражданина РФ;
- характеризовать обязательную и добровольную подготовку к военной службе;
- раскрывать организацию воинского учета;
- комментировать назначение Общевоинских уставов ВС РФ;
- использовать Общевоинские уставы ВС РФ при подготовке к прохождению военной службы по призыву, контракту;
- описывать порядок и сроки прохождения службы по призыву, контракту и альтернативной гражданской службы;
- объяснять порядок назначения на воинскую должность, присвоения и лишения воинского звания;
- различать военную форму одежды и знаки различия военнослужащих ВС РФ;
- описывать основание увольнения с военной службы;
- раскрывать предназначение запаса;
- объяснять порядок зачисления и пребывания в запасе;
- раскрывать предназначение мобилизационного резерва;
- объяснять порядок заключения контракта и сроки пребывания в резерве.
- комментировать назначение Строевого устава ВС РФ;
- использовать Строевой устав ВС РФ при обучении элементам строевой подготовки;
- оперировать основными понятиями Строевого устава ВС РФ;
- описывать основные факторы и привычки, пагубно влияющие на здоровье человека;
- раскрывать сущность репродуктивного здоровья;
- распознавать факторы, положительно и отрицательно влияющие на репродуктивное здоровье;
- пользоваться официальными источниками для получения информации о здоровье, здоровом образе жизни, сохранении и укреплении репродуктивного здоровья;
- комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области оказания первой помощи;

- использовать основные нормативные правовые акты в области оказания первой помощи для изучения и реализации своих прав, определения ответственности;
- оперировать основными понятиями в области оказания первой помощи;
- отличать первую помощь от медицинской помощи;
- распознавать состояния, при которых оказывается первая помощь, и определять мероприятия по ее оказанию;
- оказывать первую помощь при неотложных состояниях;
- вызывать в случае необходимости службы экстренной помощи;
- выполнять переноску (транспортировку) пострадавших различными способами с использованием подручных средств и средств промышленного изготовления;
- действовать согласно указанию на знаках безопасности медицинского и санитарного назначения;
- оперировать понятием «инфекционные болезни» для определения отличия инфекционных заболеваний от неинфекционных заболеваний и особо опасных инфекционных заболеваний;
- классифицировать основные инфекционные болезни;
- определять меры, направленные на предупреждение возникновения и распространения инфекционных заболеваний;
- действовать в порядке и по правилам поведения в случае возникновения эпидемиологического или бактериологического очага.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- составлять модель личного безопасного поведения при оказании первой помощи пострадавшему;
- комментировать назначение основных нормативных правовых актов в сфере санитарно-эпидемиологическом благополучия населения;
- использовать основные нормативные правовые акты в сфере санитарно-эпидемиологического благополучия населения для изучения и реализации своих прав и определения ответственности;
- устанавливать и использовать мобильные приложения служб, обеспечивающих защиту населения от опасных и чрезвычайных ситуаций, для обеспечения личной безопасности;
- уяснять сущность гражданской обороны как системы мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей на территории Российской Федерации от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий, а также при возникновении ЧС природного и техногенного характера.
- систематизировать основные задачи гражданской обороны в мирное и военное время;
- осваивать систему оповещения населения чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени;

- классифицировать виды инженерных защитных сооружений по их назначению;
- формировать умения в использовании защитных сооружений гражданской обороны в условиях ЧС;
- использовать средства индивидуальной защиты (СИЗ) в условиях чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;
- формировать свое мнение об этом мероприятии, обосновывать его и подкреплять примерами из опыта по защите населения страны от ЧС.
- объяснять, как экологическая безопасность связана с национальной безопасностью и влияет на нее;
- раскрывать сущность военно-профессиональной деятельности;
- объяснять порядок подготовки граждан по военно-учетным специальностям;
- оценивать уровень своей подготовки и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военно-профессиональной деятельности;
- характеризовать особенности подготовки офицеров в различных учебных и военно-учебных заведениях;
- использовать официальные сайты для ознакомления с правилами приема в высшие военно-учебные заведения ВС РФ и учреждения высшего образования МВД России, ФСБ России, МЧС России.
- объяснять основные задачи и направления развития, строительства, оснащения и модернизации ВС РФ;
- приводить примеры применения различных типов вооружения и военной техники в войнах и конфликтах различных исторических периодов, проследить их эволюцию;
- оказывать первую самопомощь и первую помощь пострадавшим;
- предвидеть возникновение опасных ситуаций по их характерным признакам, а также на основе информации из различных источников;
- принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- проектировать безопасную жизнедеятельность с учетом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

### **Введение**

Актуальность изучения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», цели и задачи дисциплины. Основные теоретические положения дисциплины, определения терминов «среда обитания», «биосфера», «опасность», «риск», «безопасность».

Необходимость формирования безопасного мышления и поведения. Культура безопасности жизнедеятельности — современная концепция безопасного типа поведения личности. Значение изучения основ безопасности жизнедеятельности при освоении профессий СПО и специальностей СПО.

### **1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья**

1.1. Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.

1.2. 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.

1.3. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов.

1.4. 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, сердечно-сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье.

Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.

1.5. Правила и безопасность дорожного движения. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.

1.6. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Социальная роль женщины в современном обществе. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, влияющие на него. Здоровый образ жизни — необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья.

1.7. Правовые основы взаимоотношения полов. Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи. Основы семейного права в Российской Федерации. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка».

### ***Практические занятия***

Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.

Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.

## **2. Государственная система обеспечения безопасности населения**

2.1. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

2.2. Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, 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 образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.).

2.3. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые для защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

2.4. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны. Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций.

2.5. 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.

2.6. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Инженерная защита, виды защитных сооружений. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях.

2.7. 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.

2.8. Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций. Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств

Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, ее предназначение.

2.9. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника. Меры безопасности для населения, оказавшегося на территории военных действий.

2.10. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Полиция Российской Федерации — система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств. Служба скорой медицинской помощи. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор России). Другие государственные службы в области безопасности. Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.

### ***Практические занятия***

Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии.

Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте.

Изучение первичных средств пожаротушения.

Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.

## **3. Основы обороны государства и воинская обязанность**

3.1. История создания Вооруженных Сил России. Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности.

Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии.

Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение. Основные предпосылки проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе. Функции и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности.

3.2. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск. Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура. Военно-воздушные силы: история создания, предназначение, структура. Военно-морской флот, история создания, предназначение, структура. Ракетные войска стратегического назначения: история создания, предназначение, структура.

Войска воздушно-космической обороны: история создания, предназначение, структура. Воздушно-десантные войска: история создания, предназначение, структура.

Другие войска: Пограничные войска Федеральной службы безопасности Российской

Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, Железнодорожные войска Российской Федерации, войска гражданской обороны МЧС Росси. Их состав и предназначение.

3.3. Военская обязанность. Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет.

3.4. Обязательная подготовка граждан к военной службе. Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе. Добровольная подготовка граждан к военной службе. Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе: занятия военно-прикладными видами спорта; обучение по дополнительным образовательным программам, имеющее целью военную подготовку несовершеннолетних граждан в учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования; обучение по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах в образовательных учреждениях высшего профессионального образования.

3.5. Призыв на военную службу. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части.

3.6. Прохождение военной службы по контракту. Основные условия прохождения военной службы по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту. Сроки военной службы по контракту. Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту.

3.7. Альтернативная гражданская служба. Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы. Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы.

3.8. Качества личности военнослужащего как защитника Отечества: любовь к Родине, высокая воинская дисциплина, верность воинскому долгу и военной присяге, готовность в любую минуту встать на защиту свободы, независимости конституционного строя в России, народа и Отечества. Военнослужащий — специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина. Виды воинской деятельности и их особенности. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и

родах войск. Требования к психическим и морально-этическим качествам призывника.

Основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета). Военнослужащий — подчиненный, строго соблюдающий Конституцию РФ и законодательство Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников.

3.9. Воинская дисциплина и ответственность. Единоначалие — принцип строительства Вооруженных Сил Российской Федерации. Общие права и обязанности военнослужащих. Воинская дисциплина, ее сущность и значение. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная). Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву. Уголовная ответственность за преступления против военной службы (неисполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.). Соблюдение норм международного гуманитарного права.

3.10. Как стать офицером Российской армии. Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования. Правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования. Организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации.

3.11. Боевые традиции Вооруженных Сил России. Патриотизм и верность воинскому долгу — основные качества защитника Отечества. Воинский долг — обязанность по вооруженной защите Отечества. Дни воинской славы России — дни славных побед. Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России. Дружба, войсковое товарищество — основа боевой готовности частей и подразделений. Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений. Войсковое товарищество — боевая традиция Российской армии и флота.

3.12. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения боевого знамени воинской части. Вручение личному составу вооружения и военной техники. Проводы военнослужащих, уволенных в запас или отставку. Символы воинской чести. Боевое знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы. Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.

### ***Практические занятия***

Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции.

Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.

#### **4. Основы медицинских знаний**

4.1. Понятие первой помощи. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Признаки жизни. Общие правила оказания первой помощи. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации».

4.2. Понятие травм и их виды. Правила первой помощи при ранениях. Правила наложения повязок различных типов. Первая помощь при травмах различных областей тела. Первая помощь при проникающих ранениях грудной и брюшной полости, черепа. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга. Первая помощь при переломах. Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией.

4.3. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания. Понятие травматического токсикоза. Местные и общие признаки травматического токсикоза. Основные периоды развития травматического токсикоза.

4.4. Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при наружных кровотечениях.

Первая помощь при капиллярном кровотечении. Первая помощь при артериальном кровотечении. Правила наложения жгута и закрутки. Первая помощь при венозном кровотечении. Смешанное кровотечение. Основные признаки внутреннего кровотечения.

4.5. Первая помощь при ожогах. Понятие, основные виды и степени ожогов. Первая помощь при термических ожогах. Первая помощь при химических ожогах. Первая помощь при воздействии высоких температур. Последствия воздействия высоких температур на организм человека. Основные признаки теплового удара. Предупреждение развития перегревов. Воздействие ультрафиолетовых лучей на человека.

4.6. Первая помощь при воздействии низких температур. Последствия воздействия низких температур на организм человека. Основные степени отморожений.

4.7. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей.

4.8. Первая помощь при отравлениях. Острое и хроническое отравление.

4.9. Первая помощь при отсутствии сознания. Признаки обморока. Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца). Основные причины остановки сердца. Признаки расстройства кровообращения и клинической смерти. Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.

4.10. 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. Ранние половые связи и их последствия для здоровья.

4.11. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка. Основные средства планирования семьи. Факторы, влияющие на здоровье ребенка. Беременность и гигиена беременности. Признаки и сроки беременности. Понятие патронажа, виды патронажей. Особенности питания и образа жизни беременной женщины.

4.12. Основы ухода за младенцем. Физиологические особенности развития новорожденных детей. Основные мероприятия по уходу за младенцами. Формирование

основ здорового образа жизни. Духовность и здоровье семьи.

### ***Практические занятия***

Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях.

Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания.

### **Примерные темы рефератов (докладов), индивидуальных проектов:**

- Эволюция среды обитания, переход к техносфере.
- Взаимодействие человека и среды обитания.
- Стратегия устойчивого развития как условие выживания человечества.
- Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе.
- Здоровый образ жизни — основа укрепления и сохранения личного здоровья.
- Факторы, способствующие укреплению здоровья.
- Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы.
- Роль физической культуры в сохранении здоровья.
- Пути сохранения репродуктивного здоровья общества.
- Алкоголь и его влияние на здоровье человека.
- Табакокурение и его влияние на здоровье.
- Наркотики и их пагубное воздействие на организм.
- Компьютерные игры и их влияние на организм человека.
- Особенности трудовой деятельности женщин и подростков.
- Характеристика ЧС природного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.
- Характеристика ЧС техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.
- Терроризм как основная социальная опасность современности.
- Космические опасности: мифы и реальность.
- Современные средства поражения и их поражающие факторы.
- Оповещение и информирование населения об опасности.

- Инженерная защита в системе обеспечения безопасности населения.
- Правовые и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности.
- МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.
- Структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды и рода войск.
- Основные виды вооружения и военной техники в Российской Федерации.
- Военная служба как особый вид федеральной государственной службы.
- Организация и порядок призыва граждан на военную службу в Российской Федерации.
- Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации.
- Символы воинской чести.
- Радиационные воздействия на человека
- Дни воинской славы России.
- Города-герои Российской Федерации.
- Города воинской славы Российской Федерации.
- Профилактика инфекционных заболеваний.
- Первая помощь при острой сердечной недостаточности.
- СПИД — чума XXI века.
- Оказание первой помощи при бытовых травмах.
- Духовность и здоровье семьи.
- Здоровье родителей — здоровье ребенка.
- Формирование здорового образа жизни с пеленок.
- Как стать долгожителем?
- Рождение ребенка — высшее чудо на Земле.
- Политика государства по поддержке семьи.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УЧЁТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Личностные результаты
<b>1 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>			
1.	Введение в курс ОБЖ. Цели курса. Основные составляющие ЗОЖ.	1	ЛР 8, ЛР 29
2.	Общие понятия о здоровье	1	
3.	Факторы, способствующие укреплению здоровья.	1	
4.	Здоровье и спорт.	1	
5.	Вредные привычки и их влияние на здоровье. Курение.	1	
6.	Влияние алкоголя на здоровье человека. Социальные последствия алкоголизма.	1	
7.	Наркомания и токсикомания. Профилактика.	1	
8.	Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика	1	
9.	Виды инфекционных заболеваний	1	
10.	Факторы риска (причины) инфекционных заболеваний.	1	
11.	Понятие об иммунитете.	1	
12.	Профилактика инфекционных заболеваний.	1	
13.	Тестовая работа за 1 семестр.	1	
<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>6</b>	
Подготовка к устному или письменному опросу по учебнику, конспектам, интернет ресурсам.		3	
«Ответы на вопросы по теме «Обеспечение личной безопасности»		3	
<b>2 семестр</b>			
1.	Первая медицинская помощь при травмах и кровотечениях, ожогах.	1	ЛР 8, ЛР 29
2.	Первая мед. помощь при остановке сердца, ОН и инсульте.	1	
3.	Правила поведения на водоёмах, льду, гололед. Первая помощь утопающему. Отработка приемов искусственного дыхания по спасению на тренажере «Гоша».	1	
<b>2. ГОСУДАРСТВЕННАЯ СИСТЕМА ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ.</b>			
4.	Классификация ЧС. Оповещение о ЧС.	1	

5	Действия в ЧС природного характера	1	ЛР 12, ЛР 30
6	Защита от ЧС техногенного характера	1	
7	Отработка правил поведения по сигналу о ЧС	1	
8	РСЧС - история создания. структура, задачи.	1	
9	Органы управления РСЧС	1	
10	ГО-задачи и структура	1	
11	Современные средства поражения. Ядерное оружие, химическое оружие, бактериологическое оружие. Современные обычные средства поражения.	1	
12	Правила поведения при угрозе теракта Правовые основы организации защиты населения от ЧС мирного времени.	1	
13	Оповещение населения об опасностях в ЧС военного и мирного времени.	1	
14	Организация инженерной защиты населения в ЧС. Убежища. Противорадиационные укрытия. Правила поведения в защитных сооружениях.	1	
15	Средства индивидуальной защиты органов дыхания, средства защиты кожи, средства медицинской защиты.	1	
16	Аварийно-спасательные работы в зонах ЧС.	1	
17	Санитарная обработка людей при выходе из зоны ЧС. Эвакуация- как способ защиты населения.	1	
18	Тестовая работа за 2 семестр.	1	
<b>Самостоятельная работа:</b>		7	
Подготовка к устному или письменному опросу по учебнику, конспектам, интернет ресурсам.		3	
Решение ситуационных задач по правилам поведения в различных ЧС.		2	
Решение ситуационных задач по защите от различных видов оружия.		2	
<b>3 семестр</b>			
1.	Организация ГО в образовательном учреждении.	1	ЛР 12, ЛР 30
2.	Отработка нормативов по одеванию индивидуальных средств защиты органов дыхания и заполнению коллективных средств защиты.	1	
3.	Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан (МЧС, полиция, скорая мед. помощь).	1	
<b>3. ОСНОВЫ ОБОРОНЫ ГОСУДАРСТВА И ВОИНСКАЯ ОБЯЗАННОСТЬ</b>			

4.	История создания и развития ВС РОССИИ, Создание советских ВС, их структура и назначение.	1	ЛР 1, ЛР 2
5.	Вооруженные силы РФ на современном этапе. Реформы.	1	
6.	Виды ВС РФ и рода войск ВС РФ. Сухопутные войска.	1	
7.	Военно-воздушные силы РФ.	1	
8.	Военно-морской флот РФ.	1	
9.	Отдельные рода войск ВС РФ, их назначение.	1	
10.	Другие войска РФ	1	
11.	Функции и основные задачи ВС РФ.	1	
12.	Основные понятия о воинской обязанности.	1	
13.	Тестовая работа за 3 семестр.	1	
<b>Самостоятельная работа:</b>		7	
Подготовка к устному или письменному опросу по учебнику, конспектам, интернет ресурсам.		2	
Решение ситуационных задач по воинской обязанности, организации воинского учета.		2	
Решение ситуационных задач по дисциплинарному уставу, уставу внутренней службы.		2	
Решение ситуационных задач по общим обязанностям Военнослужащих.		1	
<b>4 семестр</b>			
1.	Организация воинского учета. Порядок постановки граждан на воинский учет.	1	ЛР 1, ЛР 2
2.	Порядок медицинского обследования. Обязательная подготовка граждан к военной службе. Добровольная подготовка граждан к военной службе.	1	
3.	Организация призыва на военную службу.	1	
4.	Прохождение военной службе по контракту.	1	
5.	Общие права и обязанности военнослужащих. Ответственность.	1	
6.	Виды воинской деятельности.	1	
7.	Воинская дисциплина, ее сущность и значение, ответственность. Правила приема в военные образовательные учреждения.	1	
8.	Боевое Знамя воинской части. Ордена - почетные награды за воинские заслуги. Ритуалы ВС РФ.	1	
<b>4. Основы медицинских знаний</b>			
9.	«Организм человека» Уровни организации живой природы. Органы, системы органов. Функции органов и систем. Заболевания, возникающие в результате нарушения нормальных функций организма.	1	

10.	«Основные признаки нарушения здоровья» Предболезнь, болезнь. Факторы, определяющие здоровье и болезнь. Общественное здоровье. Критерии оценки индивидуального здоровья. Модели организации здравоохранения. Основные принципы российской системы здравоохранения. Модели здравоохранения в Европе, США. Наши великие земляки - медики, их заслуги (Чехов, Ермольева, Федоров, Балязин, Красулин, Дюжиков). <b>Практическая часть:</b> Правила измерения температуры тела, пульса и дыхания.	1	
11.	«Понятие о микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. меры профилактики инфекционных заболеваний» Понятие об иммунитете, его виды. Понятие об инфекционных болезнях. История распространения инфекционных болезней. Инфекционный процесс. Эпидемический процесс. Инфекционные болезни. Меры профилактики инфекционных заболеваний.	1	
12.	«Диагностика и приемы оказания первой помощи при неотложных состояниях» Статистика заболеваемости по РО, место травм и неотложных состояний. Понятие о первой доврачебной неквалифицированной помощи. Этапы оказания первой помощи. Понятие «жизнь» и «смерть», виды смерти, признаки, обратимость. Болевой шок. Понятие, развитие, стадии, профилактика. Что делать, если человек подавился? <b>Практическая часть:</b> Первая помощь при инородных телах дыхательных путей взрослых и детей.	1	
13.	Остановка дыхания и кровообращения. <b>Практическая часть:</b> реанимационные мероприятия - ИВЛ, НМС. Критерии качества реанимационных мероприятий. Ошибки при реанимационных мероприятиях. Особенности реанимационных мероприятий у детей различных возрастов. Утопление, его виды. <b>Практическая часть:</b> Реанимационные мероприятия при утоплении.	1	ЛР 8, ЛР 29
14.	Первая помощь при поражении электрическим током и молнией. Кровотечения, их виды и признаки. Первая помощь при кровотечениях, способы остановки кровотечения. <b>Практическая часть:</b> Правила наложения кровоостанавливающего жгута, критерии качества оказанной помощи. Принципы транспортировки пострадавших от массивных кровотечений.	1	
15.	Физиологические показатели здоровья человека. Нормы показателей. Артериальное давление, способы его измерения. <b>Практическая часть:</b> Тонометр, его устройство и правила пользования. Принципы оценки показателей измерения АД.	1	

16.	Отморожения, степени отморожений, первая помощь при отморожениях.	1	
17.	Ожоги. Виды ожогов. Степень ожога, его площадь. <b>Практическая часть:</b> Способы измерения площади ожогов. Различение степеней ожога. Первая помощь при химических и термических ожогах.	1	
18.	Тестовая работа за 4 семестр.	1	
<b>Самостоятельная работа:</b>		9	
	Подготовка к устному или письменному опросу по учебнику, конспектам, интернет ресурсам.	3	
	Подготовка реферата по теме «Жизнь без наркотиков».	2	
	«Составление выписок из справочника первой помощи».	2	
	«Ответы на вопросы по теме «Основы медицинских знаний».	2	
<b>5 семестр</b>			
1.	Обморок, тепловой и солнечный удары. Механизмы развития этих состояний. <b>Практическая часть:</b> первая помощь при обмороке, тепловом ударе.		ЛР 8, ЛР 29
2.	Травмы головы, признаки, первая помощь. Раны, классификация, первая помощь при ранениях. <b>Практическая часть:</b> наложение повязки при ранениях.	1	
3.	Десмургия. Повязки, их виды, принципы наложения Ушибы, вывихи, растяжения. Механизм развития осложнений <b>Практическая часть:</b> первая помощь – наложение давящей повязки.	1	
4.	Боли в области сердца, первая помощь.		
5.	Пищевые отравления, признаки, первая помощь. Отравление алкоголем и его суррогатами. Понятие «острый живот», действия при подозрении на «острый живот».	1	
6.	Ранения грудной клетки. <b>Практическая часть:</b> Наложение герметичной повязки, правильная транспортировка при ранениях грудной клетки.	1	
7.	Укусы ядовитых змей, пауков. Виды ядов. Первая помощь при укусах змей, пауков.	1	
8.	Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути.	1	
9.	Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей.	1	
10.	Дифференцированный зачет.	1	
<b>Самостоятельная работа:</b>		5	
	Подготовка к устному или письменному опросу по учебнику, конспектам, интернет ресурсам.	1	
	«Составление выписок из справочника первой помощи».	2	
	«Ответы на вопросы по теме «Основы медицинских знаний».	2	

## 4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

### Основные источники

1. ОБЖ. 10 кл. Учебник для общеобразоват. учреждений /М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов, А.Т. Смирнов и др ; под. Ред. Ю.Л. Воробьева. – М.: Астрель, 2017. – 352 с.: ил.
2. ТОБЖ. 11 кл.: Учебник для общеобразоват. учреждений /М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов, А.Т. Смирнов и др ; под. Ред. Ю.Л. Воробьева. – М.: Астрель, 2017. – 318 с.: ил.
3. Основы медицинских знаний и ЗОЖ: 10-11 кл.: Учеб. для общеобраз. учрежд. / А.Т.. Смирнов, Б.И. Мишин, П.В. Ижевский. – М.: Просвещение, 2001-160 с. : 8 л. 4 л.

### Дополнительные источники

1. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник/ [А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, Р. А. Дурнев, Э. Н. Аюбов; под общ. ред. А. Т. Смирнова]. — М., 2007.
2. Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 639 с.
3. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.]; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 399 с.

### Интернет-ресурсы:

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