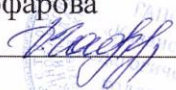


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
ГАПОУ «КАЗАНСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ

заместитель директора по УР

С.М. Гаффарова

  
« 30 » 06 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.07 Основы безопасности жизнедеятельности**

Специальность 44.02.01 Дошкольное образование

2021

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Общая характеристика учебной дисциплины.....	5
Место учебной дисциплины в учебном плане.....	7
Результаты освоения учебной дисциплины.....	8
Содержание учебной дисциплины.....	11
Тематическое планирование.....	17

## Пояснительная записка

Учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» является учебным предметом по выбору из обязательной предметной области «Естественные науки» ФГОС среднего общего образования

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования общепрофессиональной подготовки по специальности «Дошкольное образование» на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Содержание программы «Основы безопасности жизнедеятельности» направлено на достижение следующих целей:

- повышение уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз (жизненно важные интересы — совокупность потребностей, удовлетворение которых надежно обеспечивает существование и возможности прогрессивного развития личности, общества и государства);
- снижение отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;
- формирование антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- обеспечение профилактики асоциального поведения учащихся.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

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

### • *межпредметных*:

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций;
- обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; 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;

– формирование 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;

**• предметных:**

– 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;

**• личностных:**

**ЛР 1** Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

**ЛР 2** Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций

**ЛР 3** Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением.

Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих

**ЛР 4** Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»

**ЛР 5** Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России

**ЛР 6** Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России

**ЛР 7** Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

**ЛР 8** Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства

**ЛР 9** Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

**ЛР 10** Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой

**ЛР13** Принимающий и транслирующий ценность детства как особого периода жизни человека, проявляющий уважение к детям, защищающий достоинство и интересы обучающихся, демонстрирующий готовность к проектированию безопасной и психологически комфортной образовательной среды, в том числе цифровой.

**ЛР 14** Стремящийся находить и демонстрировать ценностный аспект учебного знания и информации и обеспечивать его понимание и переживание обучающимися

**ЛР 15** Признающий ценности непрерывного образования, необходимость постоянного совершенствования и саморазвития; управляющий собственным профессиональным развитием, рефлексивно оценивающий собственный жизненный и профессиональный опыт

**ЛР17** Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии, готовность транслировать эстетические ценности своим воспитанникам

**ЛР20** Проявляющий терпимость и уважение к обычаям и традициям народов России и других государств, учитывать культурные и иные особенности различных этнических, социальных групп и конфессий, способствовать межнациональному и межконфессиональному согласию обучающихся;

**ЛР 21** Проявляющий корректность, выдержку, такт и внимательность в обращении с участниками образовательных отношений, уважающий их честь и достоинство, доступный для общения, открытый и доброжелательный.

**ЛР22** Соблюдающий культуру речи, не допускающий использование в присутствии всех участников образовательных отношений грубости, оскорбительных выражений или реплик.

**ЛР 23** Демонстрирующий политическую культуру и электоральную активность; проявляющий субъектную позицию ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности и применяющего стандарты антикоррупционного поведения.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**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 и специальностей СПО.

**Основные виды деятельности:** Ознакомление с основами безопасности жизнедеятельности, с целями и задачами дисциплины. Определение теоретических положений дисциплины, определение терминов «среда обитания», «биосфера», «опасность», «риск», «безопасность». Определение роли основ безопасности жизнедеятельности в формировании современных навыков безопасного мышления и жизнедеятельности людей. Обучение правилам безопасного поведения в социуме, бережному отношению к индивидуальному здоровью, соблюдению основ здорового образа жизни. Определение тесной взаимосвязи между такими понятиями как «индивидуальное здоровье» человека и понятием «общественное здоровье», как категориями государственного значения.

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

Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. 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. Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика. Влияние алкоголя на физическое здоровье человека и его поведение. Влияние табачного дыма на физическое здоровье человека. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье. Социальные последствия алкоголизма и табакокурения.

Профилактика алкоголизма и табакокурения. Понятие о наркомании и токсикомании. Медицинские и социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.

Социальная роль женщины в современном обществе. Репродуктивное



здоровье женщины и факторы, влияющие на него. Здоровый образ жизни - необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья.

Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. Понятие об инфекционных заболеваниях. Пути передачи возбудителей инфекционных болезней. Классификация инфекционных заболеваний. Основные методы профилактики инфекционных заболеваний.

Понятие первой помощи. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Признаки жизни. Общие правила оказания первой помощи. Понятия травма, рана, ранение. Меры асептики и антисептики. Оказание первой медицинской помощи. Соблюдение правил асептики антисептики.

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

### ***Основные виды деятельности:***

Получение представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности. Формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности. Получение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека. Развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз. Овладение 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.

Определение роли семьи как средства обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности, формирование представлений о здоровом образе жизни. Освоение знаний о положениях семейного кодекса, декларации ООН «О правах ребенка», факторов определяющих взаимоотношения полов, факторов пагубно влияющих на здоровье родителей, а следовательно на здоровье ребенка, факторов повышающих уровень защищенности жизненно важных интересов личности - создание благополучной семьи и её сохранение.

Воспитание ответственного отношения к сохранению личного здоровья женщины во время беременности и рождения здорового ребенка. Обучение соблюдению правил личной гигиены беременной женщины, а также правил ухода за новорожденным. Формирование представлений о

культуре, традициях, социально-нравственных позициях семейных отношений, в том числе духовных и здоровых взаимоотношений в семье. Определение приемов по нормализации психологического климата в семье.

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

Классификация ЧС. Характеристика и причины ЧС природного и техногенного характера. Оценка, меры по обеспечению безопасности. Действия населения при ЧС природного характера. Действия населения при ЧС техногенного характера.

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), история ее создания, предназначение, структура, задачи. Понятие о Гражданской обороне. Структура РСЧС и ГО. Силы и средства РСЧС и ГО осуществляют: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения, наблюдение, контроль, ликвидацию ЧС. Организация гражданской обороны в общеобразовательной организации. Содержание плана мероприятий общеобразовательной организации по защите учащихся и персонала в ЧС. Гражданская оборона и её предназначение. Основные задачи гражданской обороны. Права и обязанности граждан РФ в области гражданской обороны.

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.

Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы и их основное предназначение. Основные проводимые мероприятия. Локализация или нейтрализация источников опасности. Санитарная обработка людей после их пребывания в зонах заражения. Частичная санитарная обработка. Дезактивация, дегазация и дезинфекция. Специальные дезинфицирующие средства.

Признаки опасности возникновения взрыва. Правила поведения при возможной опасности взрыва.

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

Наиболее эффективные методы борьбы с террористической угрозой.

МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Полиция РФ - система государственных органов исполнительной власти в области защиты

здоровья, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств. Служба скорой медицинской помощи. Полиция Российской Федерации — система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор России). Другие государственные службы в области безопасности.

***Основные виды деятельности:***

Овладение приемами действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера. Формирование личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз. Приобретение умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях. Формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Обучение умению предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников. Умение 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;

-развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях.

Изучение основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз. Формирование представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения; освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера. Получение знаний основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций. Прогнозирование возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники. Умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного

поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях.

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

История создания Вооруженных Сил России. Функции и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности.

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.

Воинская 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.

Обязательная подготовка граждан к военной службе. Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе. Добровольная подготовка граждан к военной службе.

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

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.

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

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. 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.

Воинская дисциплина и ответственность.

Боевые традиции Вооруженных Сил России. Патриотизм и верность воинскому долгу – основные качества защитника Отечества. Воинский долг – обязанность по вооруженной защите Отечества.

Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения боевого знамени воинской части.

Основные виды деятельности:

Формирование личностных, духовных и физических качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз. Формирование готовности к служению Отечеству, его защите. 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. 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, порядка несения службы и воинских ритуалов. Освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту.

#### **4. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

Понятия – рождаемость, смертность, продолжительность жизни. Характеристика уровней репродуктивного здоровья человека и общества. Наследственные болезни. Основные группы наследственных болезней. Риск рождения ребенка с наследственной болезнью. Резус - несовместимость матери и плода. Последствия резус – несовместимости крови матери и плода. Загрязнение атмосферы. Радиоактивное загрязнение. Загрязнение вод. Влияние неблагоприятных факторов внешней среды на здоровье плода и новорожденного. Нравственность и её значение в жизни человека. Факторы, влияющие на благополучие семьи. Причины распада молодой семьи. Инфекции - передаваемые

половым путем, их профилактика. ВИЧ/СПИД, способы передачи, профилактика. Понятие репродуктивное здоровье. Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье. ЗОЖ - основная стратегия сохранения репродуктивного здоровья. Понятие о эмоциях и эмоциональных состояниях. Психосоматические заболевания и их причины. Формирование психологической устойчивости. Понятия самовоспитание, самосовершенствование личности. Пути развития качеств – силы воли, сознания. Понятие стресс. Стадии адаптации к стрессу. Понятие дистресс. Общие принципы борьбы со стрессом. Психическое саморегулирование. Известные методы психического саморегулирования: Аутогенная тренировка, дыхательная гимнастика, методика отработки концентрации внимания. Понятие о биоритмах и работоспособности. Основные хронотипы человека. Физиологические основы построения режима дня. Вода важный компонент организма. Значение соблюдения питьевого режима для сохранения здоровья человека. Основные положения о понятии рациональное питание. Таблицы состава пищевых продуктов. Расчет калорийности и сбалансированности рациона по основным питательным веществам. Формирование примерного рациона питания для разных категорий людей в зависимости от энергозатрат в течении суток. Понятие о двигательной активности. Влияние двигательной активности на организм. Понятие о гипокинезии и гиподинамией. Влияние недостатка двигательной активности на организм. Гигиена как область медицины. Понятие личная гигиена. Правила личной гигиены. Гигиена кожи, волос, одежды, обуви. Гигиена кожи. Основные правила гигиенического ухода за кожей и её производными.

### ***Основные виды деятельности:***

Развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз.

Формирование ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности. 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. Получение навыков необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки.

Привитие 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.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Максимальное кол-во часов	Часы самостоятельной работы	Количество часов, организационная форма занятий			Характеристика основных видов деятельности учащихся	Уровень освоения/ ЛР
				Всего аудиторных	Лекционные	Практические		
1	2	3		4	5	6	7	8
1	Введение. Основные составляющие ЗОЖ и их влияние на обеспечение жизнедеятельности.	1		1	1.		Понятие здоровый образ жизни. Составляющие ЗОЖ: физическая активность, рациональная организация труда, отдыха, личная гигиена, полноценное питание, психологическая уравновешенность, отказ от вредных привычек.	2 ЛР 9
2	<b>Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>	<b>41</b>		<b>22</b>	<b>23</b>			ЛР 9 ЛР 10
3	Тема 1.1. Общее понятие о здоровье	1		1	1		Здоровье физическое, психическое, социальное. Факторы, влияющие на здоровье: наследственность, окружающая среда, образ жизни, здравоохранение.	2



4	Тема 1.2. Здоровый образ жизни и его составляющие.	2		2	2		Понятие о здоровом образе жизни. Составляющие ЗОЖ: физическая активность, рациональная организация труда и отдыха, личная гигиена, полноценное питание, психологическая уравновешенность, отказ от вредных привычек.	2
5	Тема 1.3. Режим труда и отдыха.	1		1	1		Понятие о биоритмах и работоспособности. Основные хронотипы человека. Физиологические основы построения режима дня.	2
6	Тема 1.4. Рациональное планирование деятельности.	1		1	1		Тайм-менеджмент – наука управления временем. Способы эффективной организации времени.	2
7	Тема 1.5. Питание и здоровье.	6	4	2	2		Основные положения теории сбалансированного питания А.Покровского. Определение величины энергопотребления расчетным методом.	2
8	Тема 1.6. Калорийность и сбалансированность рациона по основным питательным веществам.	1		1	1		Таблица химического состава пищевых продуктов. Расчет калорийности и сбалансированности рациона по основным питательным веществам.	2
9	Тема 1.7. Движение и здоровье.	1		1	1		Понятие о двигательной активности. Влияние двигательной активности на организм. Понятие о гипокинезии и гиподинамией. Влияние недостатка движений на организм.	2

10	Тема 1.8. Закаливание и здоровье.	1		1	1		Физиологическая сущность и значение закаливания. Природные факторы закаливания. Методика проведения основных закаливающих процедур.	2
11	1.9. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья.	4	2	2	2		Понятие об эмоциях и эмоциональных состояниях. Психосоматические заболевания, их причины. Формирование психологической устойчивости. Методы психорегуляции.	2
12	Тема 1.10. Алкоголь и его влияние на здоровье человека.	4	2	2	2		Влияние алкоголя на физиологические функции организма, поведение. Социальные последствия употребления алкоголя. Самозащита от употребления алкоголя.	2
13	Тема 1.11. Курение и его влияние на состояние здоровья.	4	2	2	2		Состав табачного дыма. Влияние табачного дыма на организм. Социальные последствия табакокурения. Самозащита от табакокурения.	2
14	Тема 1.12. Наркомания и токсикомания, их социальные последствия.	4	2	2	2		Понятие о наркомании и токсикомании. Медицинские и социальные последствия пристрастия к наркотикам. Самозащита от наркомании.	2
15	Тема 1.13. Репродуктивное здоровье, его сохранение.	1		1	1		Понятие о репродуктивном здоровье. Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье. Безопасное поведение-основная стратегия сохранения репродуктивного здоровья.	2

16	Тема 1.14. Инфекции, передаваемые половым путем, их профилактика.	4	2	2	2	Инфекции, передаваемые половым путем, их профилактика. ВИЧ/СПИД, способы передачи, профилактика.	2
17	Тема 1.15. Основы семейного права в Российской Федерации.	3	2	1	1	Понятие о браке и семье. Факторы, определяющие взаимоотношение полов. Основные функции семьи. Основы семейного права в РФ.	2
18	Тема 1.16. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка».	3	2	1	1	Права и обязанности в отношении своих детей. Алиментарные обязанности родителей и детей. Конвенция ООН «О правах ребенка».	2
19	<b>Раздел 2. Государственная система обеспечения населения.</b>	<b>28</b>		<b>18</b>	<b>12</b>		ЛР1, ЛР2, ЛР 5, ЛР6, ЛР8, ЛР20, ЛР 21, ЛР23
20	Тема 2.1. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	6	2	4	4	Классификация ЧС. Характеристика и причины ЧС природного и техногенного характера. Оценка, меры по обеспечению безопасности. Действия населения при ЧС природного характера. Действия населения при ЧС техногенного характера.	
21	Тема 2.2. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.	2		2	2	РСЧС. История создания, предназначения, структура, задачи. Понятие о Гражданской обороне. Структура РСЧС и ГО. Силы и средства РСЧС и ГО: наблюдения, контроля, ликвидации ЧС.	2

22	Тема 2.3. Гражданская оборона как составляющая часть обороноспособности страны.	2		2	2		Гражданская оборона и её предназначение. Основные задачи гражданской обороны. Права и обязанности граждан РФ в области гражданской обороны	2
23	Тема 2.4. Современные средства поражения и их поражающие факторы	4	2	2	2		Оружие массового поражения. Ядерное оружие и его поражающие факторы. Действия населения при угрозе ядерного поражения. Химическое оружие. Классификация ОВ по характеру воздействия на организм человека:· нервно-паралитические;· кожно-нарывные;· общеядовитые;· удушающие;· психохимические;· раздражающие. Признаки поражения ОВ, первая помощь. Биологическое оружие. Действия населения при угрозе поражения биологическим оружием. Первая помощь	2
24	Тема 2.5. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ.	2		2	2		Аварийно-спасательные и другие неотложные работы и их основное предназначение. Основные проводимые мероприятия. Локализация или нейтрализация источников опасности.	2
24	Тема 2.6 Санитарная обработка людей после пребывания в зонах заражения.	2		2	2		Понятие санитарная обработка людей после пребывания в зоне заражения. Частичная санитарная обработка. Дезактивация, дегазация и дезинфекция. Специальные дезинфицирующие средства.	2

25	Тема 2.7. Организация ГО в общеобразовательном учреждении.	2		2	2		Предназначение гражданской обороны в общеобразовательной организации. Организация гражданской обороны в общеобразовательной организации. Содержание плана мероприятий общеобразовательной организации по защите учащихся и персонала в ЧС.	2
26	Тема 2.8. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника.	6	4	2	2		Признаки опасности возникновения взрыва. Правила поведения при возможной опасности взрыва. Правила поведения в случае захвата в заложники. Наиболее эффективные методы борьбы с террористической угрозой.	2
	Тема 2.9. Государственные службы по охране здоровья и безопасности Граждан	2		2	2		МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Полиция РФ - система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств. Служба скорой медицинской помощи.	
27	<b>Раздел 3 . Основы обороны государства и воинская обязанность.</b>	<b>22</b>		<b>18</b>	<b>14</b>			ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР5, ЛР6, ЛР8, ЛР10, ЛР20, ЛР21, ЛР23

28	Тема 3.1. История создания Вооруженных сил России.	6	4	2	2	Организация вооруженных сил Московского государства в 14-15 веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине 16 в. Военная реформа Петра 1, создание регулярной армии. Военные реформы в России во второй половине 19 в., создание массовой армии. Создание Советских Вооруженных Сил, их структура, предназначение.	2
29	Тема 3.2. Организационная структура ВС РФ.	8	2	6	6	Виды ВС РФ, рода ВС РФ, рода войск. Сухопутные войска, история создания. Структура, предназначение, состав. Военно-морские силы. Структура, предназначение, состав. История создания. ВВС: история создания, предназначение, структура. РВСН: история создания, структура, предназначение. Космические войска: история создания, предназначение, структура. ВДВ: история создания, предназначение, структура. Функции и основные задачи современных ВС РФ, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности. Другие войска: пограничные войска, ФСБ РФ, внутренние войска МВД РФ, ЖДВ, войска ГО МЧС РФ.	2
30	Тема 3.3. Воинская обязанность.	4		4	4	Основные понятия о воинской обязанности. Организация воинского учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на воинский учет.	2

						Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования. Призыв на военную службу. Особенности прохождения военной службы по призыву. Прохождение военной службы по контракту. Альтернативная гражданская служба. Виды воинской деятельности и их особенности. Права и ответственность военнослужащего. Военнослужащий-подчиненный. Строго соблюдающий Конституцию и законы РФ, выполняющий требования воинских уставов, приказы начальников и командиров. Воинская дисциплина, ее сущность и значение. Уголовная ответственность военнослужащих за воинские преступления.	
31	Тема 3.4. Боевые традиции ВС и символы воинской чести.	4	2	2	2	Памяти поколений – дни воинской славы России. Воинские ритуалы (присяга, вручение боевого знамени, оружия).	2
32	<b>Раздел 4. Основы медицинских знаний.</b>	<b>23</b>		<b>18</b>	<b>18</b>		ЛР13, ЛР10
33	Тема 4.1. Первая медицинская помощь при ранениях, травмах и несчастных случаях.	5	1	4	4	Понятие травм и их виды. Правила первой помощи при ранениях. Правила наложения повязок. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга. Первая помощь при переломах. Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией.	2

34	Тема 4.2. Понятие и виды кровотечений.	4		4	4		Первая помощь при наружных кровотечениях. Правила наложения жгута и закрутки. Смешанное кровотечение. Основные признаки внутреннего кровотечения.	2
35	Тема 4.3. Первая помощь при ожогах. Первая помощь при воздействии низких температур.	4		4	4		Понятие, основные виды и степени ожогов. Первая помощь при термических и химических ожогах. Основные признаки теплового удара. Основные признаки отморожений.	2
36	Тема 4.4. Первая помощь при попадании инородных тел в дыхательные пути. Отравления. Первая помощь при отсутствии сознания.	6	2	4	4		Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей. Острое и хроническое отравление. Признаки обморока. Первая помощь при остановке сердца. Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственного дыхания.	2
37	Тема 4.5. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка.	4	2	2	2		Основные средства планирования семьи. Факторы, влияющие на здоровье ребенка. Беременность и гигиена беременности. Понятие патронажа. Основы ухода за младенцем.	2
49	<b>Зачет</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>2</b>			<b>2</b>
	<b>Всего</b>	<b>117ч</b>	<b>39 ч</b>		<b>78 ч</b>			



## ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### Дидактическое и методическое обеспечение

Дидактическое обеспечение	Методическое обеспечение
<p>Основные источники:</p> <p>1. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. В 2ч. Ч.1. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. для общеобразовательных учреждений: базовый уровень /А.Т. Смирнова; Рос акад. Наук, Рос акад. Образования, изд-во «Просвещение». - 7-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 223с.</p> <p>2. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. В 2 ч. Ч.2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. для общеобразовательных учреждений: базовый уровень /А.Т. Смирнова; Рос акад. Наук, Рос акад. Образования, изд-во «Просвещение». - 7-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 160с.</p> <p>Дополнительные источники:</p> <p>1. Хван Т.А., Хван П.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Серия «Среднее профессиональное образование» - Ростов н/Д: «Феникс», 2003.</p> <p>2. Хван Т.А., Хван П.А. основы безопасности жизнедеятельности. Серия «Учебники и учебные пособия» - Ростов н/Д.: «Феникс»,</p>	<p>Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».</p> <p>Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования». Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».</p> <p>Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».</p>

<p>2000г</p> <p>3. Безопасность жизнедеятельности: Учебн. для студ. Средн. Учебных завед. /Э.А. Арустамов, Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко, Г.В. Гуськов. – М.: Изд.дом «Академия», 2004.</p> <p>4. Хван Т.А., Хван П.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Серия «Высшее образование» - Ростов н/Д: «Феникс, 2004.</p> <p>5.Безопасность жизнедеятельности: Учебник для студ. Сред. учеб. заведений /Э.А.Арустамов, Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко, Г.В. Гуськов. – 2е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004.</p> <p>6. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. пособие для студ. Учреждений сред. проф. Образования /Ю.Г. Сапронов, А.Б. Сыса, В.В. Шахбазян. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2004.</p> <p>4. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 кл.: учеб. для образовательных учреждений/ В.В. Марков, В.Н. Латчук, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский. – 9-е изд., испр. - М.: Дрофа, 2008.</p> <p>5. Основы безопасности жизнедеятельности: Проб. Учеб. для общеобр. Учр. 10 кл./ Смирнов А.Т., Фролов М.П., Литвинов Е.Н., Богоявленский И.Ф., Петров С.В. - М.: Издательство АСТ-ЛТД,1997.</p> <p>6. Основы безопасности жизнедеятельности: 11 кл.; Учеб. для образовательных учреждений/</p>	<p>Семейный кодекс РФ. Декларация ООН «О правах ребенка»</p> <p>Карпов А.М. Самозащита от наркомании. Образовательно-воспитательные основы профилактики и психотерапии курения. - Казань: изд-во «ДАС», 2001.</p> <p>Карпов А.Н., Шакирзянов Г.З. Самозащита от курения. Образовательно-воспитательные основы профилактики и психотерапии курения. - Казань: изд-во «ДАС», 2001.</p> <p>В.Н. Касаткин, И.А. Паршутин, А.С. Митькин, Т.П. Симонятова, А.В. Тихомирова, П.П. Огурцов, Ф.Ф. Харисов Предупреждение употребления алкоголя и наркотиков школьниками.- Казань: Татарское Республиканское издательство «Хэтер» (ТаРИХ) 2002.</p> <p>.</p>
---	--

<p>М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов, А.Т. Смирнов и др. - М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «издательство АСТ», 2001.</p>	
---	--

### Материально-техническое обеспечение

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
<p>Оборудование для занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-индивидуальные средства защиты (ватно-марлевые повязки, респираторы, противогазы);</li> <li>-противохимический пакет;</li> <li>-индивидуальный перевязочный пакет;</li> <li>-перевязочные средства (бинты, лейкопластыри, вата медицинская);</li> <li>-медицинские предметы расходные (шина фанерная);</li> <li>-Жгут кровоостанавливающий;</li> <li>-учебно-наглядные пособия по дисциплине.</li> </ul> <p>Технические средства обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-мультимедийный проектор;</li> <li>-экран;</li> <li>-компьютер;</li> </ul>		

### Информационно-коммуникационные средства

Видеофильмы	Цифровые образовательные ресурсы	Ресурсы Интернета
<p>Видеофильмы по темам:</p> <p>1. Чрезвычайные ситуации природного</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> - Единая коллекция цифровых</p>	<p>Интернет-ресурсы:</p> <p><a href="http://6kolnik.ru">http://6kolnik.ru</a></p> <p>1. ГригоренкоМ.М.</p>

<p>и техногенного характера.</p> <p>2. Вред употребления алкоголя.</p> <p>3. Пагубное влияние наркотиков на здоровье человека</p> <p>4. Первая помощь при неотложных состояниях.</p> <p>5. Ядерное оружие.</p> <p>6. Профилактика ВИЧ.</p>	<p>образовательных ресурсов.</p> <p><a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов</p>	<p>Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие - изд-во СПбГУ – ЭФ, 2008г.</p> <p>2. Смирнов А.Т., Шахрамьян М.А., Крючек Н.А. и др. Безопасность жизнедеятельности. М. Дрофа, 2009.</p>
--	--	--