МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЕЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ

Утверждаю:

Зам. директора по УР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/И.Ю.Соколовская

23 июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

# Дисциплины ОУД.08 Основы безопасности жизнедеятельности

**Код и наименование специальности**

# 49.02.01 «Физическая культура»

**Чита**

**2023**

Рабочая программа дисциплины ОБЖ разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 49.02.01

«Физическая культура»

Организация-разработчик: ГПОУ «Среднее специальное училище (техникум) олимпийского резерва» Забайкальского края (УОР)

Разработчики: Насибулина Н.А., Соколовская И.Ю.

Рассмотрено на заседании педагогического совета «23» июня 2023 г. (протокол №5)

# СОДЕРЖАНИЕ

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

ДИСЦИПЛИНЫ 4

1. [СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ](#_TOC_250000)

6

1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

ДИСЦИПЛИНЫ 14

# КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

**ДИСЦИПЛИНЫ 15**

# ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

название дисциплины

# Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины (часть тем, оценочный контроль) может реализовываться с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Дистанционные образовательные технологии и электронное обучение используются для реализации части образовательных программ и реализуются комплексно с другими формами обучения, предусмотренными Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Дистанционные образовательные технологии и электронное обучение используются, как для обучения временно отсутствующих по уважительным причинам (например, участие в учебно-тренировочных (тренировочных) сборах или соревнованиях) обучающихся, а также в иных случаях, установленных нормативными правовым актами в сфере образования.

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы специальностей СПО

# 49.02.01 Физическая культура.

Программа может использоваться другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования.

# Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в общеобразовательный цикл

# Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Освоение содержания дисциплины «Основы безопасности

жизнедеятельности» обеспечивает достижение следующих **результатов:**

## личностных:

−− развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешнихи 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 природ- ного, техногенного и социального характера;

## метапредметных:

−− овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; ана- лизировать 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 собеседни- ка, 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 чрезвы- чайных 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 вырабатывать план действий в кон-

кретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

−− формирование умения анализировать явления и события природного, тех- ногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения

и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного по- ведения;

−− 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 жизнедеятель- ности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, по- вышающем 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, уволь- нения 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;

В результате изучения дисциплины «ОБЖ» обучающийся должен обладать общими компетенциями:

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

ОК.2 Организовывать собственную деятельность, определять методы

решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК.3 Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК.4 Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК.5 Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК.6 Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК.7 Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК.8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК.9 Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК.10 Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ОК.11 Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ОК.12 Владеть профессионально значимыми двигательными действиями

избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

# Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:

максимальной нагрузки обучающегося 68 часов, в том числе:

обязательной аудиторской учебной нагрузки обучающегося 68 часов.

# СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

* 1. **Объём дисциплины и виды работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды работы** | **Объём часов** |
| **Максимальная нагрузка (всего)** | 68 |
| **Обязательная аудиторская нагрузка (всего)** | 68 |
| в том числе: |  |
| лекции | 34 |
| практические работы, в том числе: | 34 |
| контрольные работы |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего), в том числе:** |  |
| реферат, эссе | 5 |
| **Промежуточная аттестация в форме экзамена** |  |

* 1. **Тематический план и содержание дисциплины** Основы безопасности жизнедеятельности

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов**  **и тем** | **Содержание материала, лабораторные работы и**  **практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа** | | | **Объём часов** | **Уровень усвоения** |
| **1** | **2** | | | **3** | **4** |
| **Введение** | **Содержание материала:** | | | **2** | 2 |
| 1.Основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности. | | |
| **Раздел 1.** | **Раздел 1 реализуется через:** | | |  |  |
| **Обеспечение личной безопасности и**  **сохранение здоровья** | **теоретическое обучение практические занятия** | | | **10**  **7** |
|  |  | | |  |
| **Тема 1.1.**  **Здоровье и здоровый образ жизни** | **Содержание материала:** | | | **5** | 2 |
| 1. Общие понятия о здоровье. 2. Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья. 3. Факторы, способствующие укреплению здоровья. 4. Двигательная активность и закаливание организма. 5.Занятия физической культурой. | | | 1 |
|  | **Практическое занятие № 1**: способствующих укреплению здоровья | Изучение | факторов | 1 |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся:**  1.Подготовка письменного сообщения о различных методиках | | |  |  |
|  | закаливания. | | |  |
|  | 2.Подготовка презентаций по теме. | | |  |
| **Тема 1.2.** | **Содержание материала:** | | | **7** | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вредные привычки и их профилактика** | 1. Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности. 2. Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. 3. Влияние курения на нервную систему, сердечно - сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье. 4. Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. 5. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. 6.Профилактика наркомании. | 4 |  |
| **Практическое занятие № 2:** Изучение влияния алкоголя на  здоровье человека. | 2 |
| **Практическое занятие № 3:** Влияние курения на здоровье  человека. |
| **Практическое занятие № 4:** Профилактика наркомании. |
| **Тема 1.3.**  **Репродуктивное здоровье человека** | **Содержание материала:** | **2** | 2 |
| 1.Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья  человека. | 1 |
| **Практическое занятие № 5:** Профилактика инфекционных  заболеваний(краснуха, корь, чесотка) | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  Подготовка рефератов (по выбору) |  |  |
| **Тема 1.4.**  **Инфекционные заболевания** | **Содержание материала:** | **2** | 2 |
| 1.Классификация инфекционных заболеваний. 2.Основные инфекционные заболевания.  3.Профилактика инфекционных заболеваний. | 1 |
| **Практическое занятие № 6:** профилактика инфекционных  заболеваний(кишечные, воздушно-капельные) | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема 1.5.**  **Первая медицинская помощь** | **Практическое занятие № 7:** Первая медицинская помощь при травмах и ранениях.  **Практическое занятие № 8:** Приемы и правила транспортировки больных.  **Практическое занятие № 9:** Экстренная реанимационная помощь. | **3** | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  1.Подготовка письменного сообщения об оказании первой медицинской помощи одним человеком при сердечно-лёгочной недостаточности. |  |  |
| **Раздел 2.**  **Государственная**  **система обеспечения безопасности**  **населения** | **Раздел 2 реализуется через:**  **теоретическое обучение практические занятия контрольная работа** | **10**  **9**  **1** |
| **Тема 2.1.**  **Правила поведения в условиях**  **чрезвычайных**  **ситуаций природного и техногенного характера** | **Содержание материала:** | **5** | 2 |
| 1.Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций  природного и техногенного характера. | 3 |
| **Практическое занятие № 10:** Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.). | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема 2.2.**  **Единая**  **государственная система**  **предупреждения и ликвидации**  **чрезвычайных ситуаций (РСЧС)** | **Содержание материала:** | **2** | 2 |
| 1. РСЧС, история её создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций. 2. Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. 3. Структура и органы управления гражданской обороны. | 2 |
| **Практическое занятие № 11:** Структура и организация  управления ГО. | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  1. Подготовка рефератов (по выбору) |  |  |
| **Тема 2.3.**  **Гражданская оборона**  **– составная часть обороноспособности страны** | **Содержание материала:** | **15** | 2 |
| 1. Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения. 2. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. 3.Защитные сооружения гражданской обороны, их основное предназначение. 3. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях. 4. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. 5. Санитарная обработка людей после пребывания их в зонах заражения. 6. Оповещение и информация населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. 7. Организация гражданской обороны в образовательном | 4 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | учреждении, её предназначение.   1. 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. 2. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. 3. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий. 4. Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени. |  |  |
| **Практическое занятие № 12: Р**абота со средствами  дозиметрического контроля. | 6 |
| **Практическое занятие № 13:Р**абота со средствами  радиационной и химической разведки. |
| **Практическое занятие № 14:** Правила поведения в убежище. |
| **Практическое занятие № 15:** Организация и ведение аварийно-  спасательных работ. |
| **Практическое занятие № 16:** Схема проведения санитарной  обработки. |
| **Практическое занятие № 17:** Жизнеобеспечение населения в  ЧС. |
| **Практическое занятие № 18:** Организация ГО в  образовательном учреждении. |
| **Практическое занятие № 19:** Примерное содержание плана |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | действий государственных организаций по защите населения. |  |  |
| **Практическое занятие № 20:** Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий. |
| **Практическое занятие № 21,22:** Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени. |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**   1. Начертить схему убежища со всеми расположенными в нём помещениями. 2. Подготовить презентации по темам. |  |
|  |
| **Тема 2.4.**  **Государственные службы по охране здоровья и**  **безопасности граждан** | **Содержание материала:** | **4** | 2 |
| 1. МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций. 2. Полиция в Российской Федерации – система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных действий. 3. Служба скорой помощи. 4. Другие государственные службы в области безопасности. | 1 |
| **Практическое занятие № 23**:Государственная служба в области  безопасности. | 1 |  |
| **Практическое занятие № 24:** Служба МЧС Нижегородской  области. |
|  | **Контрольная работа №1 по материалам разделов 1,2**  **«Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья. Государственная система обеспечения безопасности** | 1 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **населения».** |  |  |
| **Раздел 3.**  **Основы государства и воинская обязанность** | **Раздел 3 реализуется через:**  **теоретическое обучение практические занятия** | **8**  **11** |  |
| **Тема 3.1.**  **История создания Вооружённых Сил России** | **Практическое занятие № 25:** Военная реформа Петра I | **1** | 2 |
| **Практическое занятие № 26:** Вооружённые Силы Российской федерации |
| **Тема 3.2.**  **Организационная структура**  **Вооружённых Сил** | **Содержание материала:** | **7** | 2 |
| 1.Виды Вооружённых Сил Российской Федерации, рода войск. 2.Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура.   1. Военно-Воздушные Силы: история создания, предназначение, структура. 2. Военно-Морской Флот, история создания, предназначение, структура. 3. Ракетные войска стратегического назначения: история создания и предназначение. 4. Космические войска: история создания, предназначение, структура. 5. Воздушно-десантные войска: история создания, | 4 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | предназначение, структура.   1. Другие войска: пограничные войска Федеральной службы безопасности РФ, внутренние войска Министерства внутренних дел РФ, железнодорожные войска РФ, войска гражданской обороны МЧС России, их состав и предназначение. 2. Функции и основные задачи Современных Вооружённых Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности. |  |  |
| **Практическое занятие № 27:** Функции и основные задачи  Современных Вооружённых Сил России | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  1. Подготовка рефератов (по выбору), презентаций. |  |  |
| **Тема 3.3.**  **Воинская обязанность** | **Практическое занятие № 28:** Воинский учёт. Организация  воинского учёта и его предназначение. | 4 | 2 |
| **Практическое занятие № 29:** Обязательная подготовка граждан к военной службе. Основное содержание обязательной  подготовки граждан к военной службе. |
| **Практическое занятие № 30:** Призыв на военную службу.  Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих |
| **Практическое занятие № 31:** Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы. |
| **Практическое занятие № 32:** Общие права и обязанности военнослужащих. |
| **Практическое занятие № 33:** Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная,  административная, гражданско-правовая, материальная, |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | уголовная). |  |  |
| **Тема 3.4.**  **Военнослужащий – защитник своего**  **Отечества** | **Практическое занятие № 34:** Требования воинской  деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально- психологическим и профессиональным качествам гражданина | 2 | **2** |
| **Практическое занятие № 35** :Основные понятия о  психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета). |
| **Практическое занятие № 36:** Воинская дисциплина, её  сущность и значение. Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  1.Подготовка письменного сообщения об ответственности военнослужащих за воинские преступления совершённые в ВС РФ, с примерами. |  |  |
| **Тема 3.5.**  **Как стать офицером Российской армии** | **Практическое занятие № 37**:И зучение организации полготовки офицерских кадров для Вооружённых Сил РФ. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  1.Подготовка письменного сообщения о высших военных училищах РФ, порядке поступления в них и обучении, презентации о военных училищах. |  |  |
| **Тема 3.6.**  **Боевые традиции Вооружённых Сил России** | **Практическое занятие № 38:** Дни воинской славы России – дни славных побед | **1** | 2 |
| **Практическое занятие № 39:** Особенности воинского коллектива |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  Подготовка рефератов (по выбору) Подготовка сообщений, презентаций. |  |  |
| **Тема 3.7.**  **Символы воинской чести** | **Содержание материала:** | **4** | 2 |
| 1. Боевое знамя воинской части – символы воинской чести, доблести и славы. 2. Ордена – почётные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе. |  |
| **Тема 3.8. Ритуалы**  **Вооружённых Сил Российской**  **Федерации** | **Содержание материала:** | **2** | 2 |
| 1. Ритуал приведения к военной присяге. 2. Ритуал вручения Боевого знамени воинской части. 3. Вручение личному составу вооружения и военной техники. 4.Проводы военнослужащих, уволенных в запас или отставку. | 1 |
| **Практическое занятие № 40: И**зучени**е** ритуала приведения к военной присяге. | 1 |
| **Раздел 4.**  **Основы медицинских знаний и здорового образа жизни** | **Раздел 1 реализуется через: теоретическое обучение практические занятия контрольная работа** | **10**  **6**  **1** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Самостоятельная работа обучающегося,**  **в том числе работа над рефератом** |  |  |
| **Тема 4.1.**  **Социальная роль женщины в**  **современном обществе** | **Практическое занятие № 41:** Факторы, влияющие на гармонию совместной жизни. | **2**  **3** | 2 |
| **Тема 4.2.**  **Влияние**  **неблагоприятных факторов на здоровье**  **человека** | **Практическое занятие № 42:** Профилактика вредных привычек.  **Самостоятельная работа обучающихся:**  1.Подготовка письменных сообщений, презентаций по теме. |
| **Тема 4.3.**  **Здоровый образ жизни как составная часть здоровья**  **человека** | **Практическое занятие № 43**: Изучение основных  составляющих здорового образа жизни. | **4** | 2 |
| **Практическое занятие № 44:** Понятие о психическом здоровье  и эмоциях. |
| **Практическое занятие № 45:** Профилактика утомления и  переутомления. |
| **Практическое занятие № 46:** Изучение правил личной  гигиены. |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**   1. Подготовка письменного сообщения о качестве продуктов питания. 2. Найти по пять этикеток от продуктов питания с добавками опасными для здоровья человека. 3. Составление личного распорядка дня. |  |  |
| **Тема 4.4.** | **Содержание материала:** | **4** | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Правовые аспекты взаимоотношения полов** | 1.Правовые аспекты взаимоотношения полов. 2.Брак и семья. Культура брачных отношений. 3.Основные функции семьи.   1. Основы семейного права в РФ. 2. Права и обязанности родителей. Концепция ООН «О правах ребёнка. 3. Беременность и гигиена беременности. Уход за младенцем. | 6 |  |
| **Контрольная работа №2 по материалам разделов 3,4**  **«Основы государства и воинская обязанность. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».** | 1 |  |
| **экзамен** |  |  |
|  | **Всего 68 час** |  |

Для характеристики уровня освоения материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

Темы рефератов

1. Здоровый образ жизни и его составляющие.
2. Профилактика вредных привычек.
3. Профилактика основных инфекционных заболеваний.
4. Первая медицинская помощь при острых состояниях.
5. Правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.
6. Правила безопасного при террористических актах.
7. Уголовная ответственность несовершеннолетних.
8. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны.
9. История создания Вооруженных Сил РФ.
10. Боевые традиции Вооруженных Сил РФ.
11. Символы воинской чести.
12. Законодательные и нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности.
13. Современные средства поражения и их поражающие факторы.
14. Основные мероприятия РСЧС и ГО по защите населения в мирное и военное время.

# УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

* 1. **Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация дисциплины требует наличия кабинета «Основы безопасности жизнедеятельности».

Оборудование кабинета «Основы безопасности жизнедеятельности»:

* посадочные места по количеству обучающихся;
* рабочее место преподавателя с лицензионным программным обеспечением и мультимедийным проектором
* комплект учебно-наглядных пособий

# Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

* + 1. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. Базовый уровень: учебник / В.Н.Латчук, В.В.Марков, С.К.Миронов, С.Н.Вангородский; под ред. В.Н.Латчука. – 2-е изд., стереотип. – М.:Дрофа, 2014. – 255с.
    2. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень. 11 кл. : учебник / В.Н.Латчук, В.В.Марков, С.К.Миронов, С.Н.Вангородский; под ред. В.Н.Латчука. – М. : Дрофа, 2014. – 239 с.
    3. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студентов учреждений среднего профессионального

образования/Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. – М.: Академия,2020.

– 368 с.

Дополнительные источники:

1. Журнал. Основы безопасности жизнедеятельности. – М.: Русский мир. 2015-2016.
2. Глыбочко П.В., Никоненко В.Н., Алексеев Е.А., Карнаухов Г.М. Первая медицинская помощь. – М.: Академия. 2016.
3. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Здоровый образ жизни и его составляющие. – М.: Академия. 2015.
4. Общевоинские уставы Вооружённых Сил РФ. – М.: Военное издательство.2017
5. Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник для 10-11 классов. – М.: Просвещение. 2016

Интернет-ресурсы:

<http://apkro.ru/profedu.php> [http://www.ict.edu.ru](http://www.ict.edu.ru/)

# 4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, самостоятельных работ.

По итогам освоения дисциплины контроль проводится в форме дифференцированного зачета.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные**  **знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| Знания различных видов познавательной деятельности, применение основных методов познания  (системно-информационный анализ, моделирование) для изучения различных сторон окружающего естественного мира; | Текущий контроль в форме:   * устного опроса. * лабораторная работа * практическое занятие |
| Формулирование гипотез, анализ и синтез, сравнение, обобщение, систематизация, выявление причинно-следственных связей, поиск аналогов; | Текущий контроль в форме:   * устного опроса * тестирования |
| Генерация идей в области естествознания и определять средства, необходимые для их реализации; | Текущий контроль в форме:   * устного опроса * лабораторная работа * практическое занятие |
| Определять цели и задачи деятельности, а также выбирать средства реализации этих целей и применять на практике; использовать различные источники для получения естественно-научной информации и  понимания зависимости от | Текущий контроль в форме:   * устного опроса * тестирования |

|  |  |
| --- | --- |
| содержания и формы представленной информации и целей адресата. |  |
| Давать определения изученных понятий; | Текущий контроль в форме:   * устного опроса * лабораторная работа * практическое занятие |
| Описание демонстрационных и самостоятельно проведенных экспериментов, используя для этого русский (родной) язык и язык естественных наук; | Текущий контроль в форме:   * устного опроса * лабораторная работа * практическое занятие |
| Классифицировать изученные объекты и явления; | Текущий контроль в форме:   * устного опроса * лабораторной работы |
| Изложение выводов и умозаключений из наблюдений, изученных естественнонаучных закономерностей, прогнозирование поведения и свойств неизученных естественнонаучных объектов по аналогии со свойствами изученных; | Текущий контроль в форме:   * устного опроса * лабораторная работа * практическое занятие |
| Структурирование изученного материала; | Текущий контроль в форме:   * устного опроса * тестирования |
| Интерпретация  естественнонаучной информации, полученной из других источников, оценка ее научной достоверности; | Текущий контроль в форме:   * устного опроса * лабораторная работа * практическое занятие |

|  |  |
| --- | --- |
| Самостоятельный поиск новых для себя естественнонаучных знаний, используя для этого доступные источники информации; | Текущий контроль в форме:   * устного опроса * лабораторная работа * практическое занятие |
| Анализ и оценка последствий для окружающей среды бытовой и производственной деятельности человека; | Текущий контроль в форме:   * устного опроса * лабораторная работа * практическое занятие |
| Проведение естественнонаучных экспериментов и выполнение индивидуального проекта исследовательского характера; | Текущий контроль в форме:   * устного опроса * лабораторная работа * практическое занятие |
| Соблюдение правил техники безопасности при работе в кабинете обж (физики, химии, биологии); | Текущий контроль в форме:   * устного опроса * тестирования |
| Оказание первой помощи при отравлениях, ожогах и других травмах, связанных с веществами, электрическим током и лабораторным оборудованием. | Текущий контроль в форме:   * устного опроса * лабораторная работа * практическое занятие   Итоговый контроль в форме:  дифференцированного зачета |
| В результате изучения дисциплины студент должен обладать общими компетенциями, включающими в  себя способность: |  |

|  |  |
| --- | --- |
| ОК.1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. | Текущий контроль:   * выполнение тренировочных заданий ней устойчивый интерес * написание рефератов |
| ОК.2 Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | Текущий контроль:   * выполнение тренировочных заданий ней устойчивый интерес * подготовка сообщения или реферата |
| ОК.3 Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. | Текущий контроль:  - контроль выполнения индивидуальных и групповых заданий  -выполнение тренировочных заданий |
| ОК.4 Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. | Текущий контроль:   * выполнение тренировочных заданий   -подготовка реферата   * подготовка сообщения |
| ОК.5 Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности. | Текущий контроль:   * выполнение тренировочных заданий   -подготовка реферата или сообщения   * контроль выполнения индивидуальных и групповых заданий |
| ОК.6 Работать в коллективе и  команде, взаимодействовать с коллегами и социальными | Текущий контроль: |

|  |  |
| --- | --- |
| партнерами. | -подготовка реферата или сообщения  -контроль выполнения индивидуальных и групповых заданий |
| ОК.7 Ставить цели, мотивировать деятельность  занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных  мероприятий и занятий. | Текущий контроль:   * выполнение тренировочных заданий   -подготовка реферата   * подготовка сообщения   -контроль выполнения индивидуальных и групповых заданий |
| ОК.8 Самостоятельно  определять задачи  профессионального и личностного развития, заниматься  самообразованием, осознанно  планировать повышение квалификации. | Текущий контроль:  -подготовка реферата или сообщения  - выполнение тренировочных заданий |
| ОК.9 Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий. | Текущий контроль:   * выполнение тренировочных заданий   -подготовка реферата   * подготовка сообщения |
| ОК.10 Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся. | Текущий контроль:   * выполнение тренировочных заданий   -подготовка реферата   * подготовка сообщения |
| ОК.11 Строить  профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее | Текущий контроль:  - выполнение тренировочных заданий |

|  |  |
| --- | --- |
| регулирующих. | -подготовка реферата   * подготовка сообщения * контроль выполнения индивидуальных и групповых заданий |
| ОК.12 Владеть профессионально значимыми двигательными действиями  избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно- спортивной деятельности. | Текущий контроль:   * выполнение тренировочных заданий   -подготовка реферата   * подготовка сообщения |