




Министерство образования Пензенской области
Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Пензенской области
«Пензенский колледж пищевой промышленности и коммерции»
/ГАПОУ ПО «ПКППиК»/

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ ПО «ПКППиК»
 Арфьева Е.В.
«17» 04 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основы безопасности жизнедеятельности

Название дисциплины

ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА

по специальности

38.02.08 Торговое дело

Код, название специальности

2024 г.

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее ФГОС СОО), утвержденного Приказом Министерством Просвещения Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (с изменениями и дополнениями), с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 38.02.08 Торговое дело, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 июля 2023 г. № 548, примерной основной общеобразовательной программы по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» для профессиональных общеобразовательных организаций, утвержденной Советом по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования при ФГБОУ ДПО ИРПО Протокол № 14 от 30 ноября 2022 г.

Организация – разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Пензенской области «Пензенский колледж пищевой промышленности и коммерции» /ГАПОУ ПО «ПКППиК»/

Разработчики:

Кузнецова Анна Игоревна, преподаватель ГАПОУ ПО «ПКППиК»

Рассмотрена на заседании методической комиссии преподавателей общеобразовательных дисциплин (протокол № 9 от 10 апреля 2024 г.) и утверждена решением педагогического совета Государственного автономного профессионального образовательного учреждения Пензенской области «Пензенский колледж пищевой промышленности и коммерции» (протокол № 5 от 17 апреля 2024 года).

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ
БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.08 «Торговое дело»

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины ОБЖ направлено на достижение следующих целей:

- способность применять принципы и правила безопасного поведения в повседневной жизни на основе понимания необходимости ведения здорового образа жизни, причин и механизмов возникновения и развития различных опасных и чрезвычайных ситуаций, готовности к применению необходимых средств и действиям при возникновении чрезвычайных ситуаций;

- сформированность активной жизненной позиции, осознанное понимание значимости личного и группового безопасного поведения в интересах благополучия и устойчивого развития личности, общества и государства;

- знание и понимание роли личности, общества и государства в решении задач обеспечения национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК1, ОК2, ОК4, ОК6, ОК7, ОК8 и ПК 3.2

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; - владеть видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов; - формировать научный тип мышления, владеть научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт; разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; - осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; 	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать представления о возможных источниках опасности в различных ситуациях (в быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде); владение основными способами предупреждения опасных и экстремальных ситуаций; - знать порядок действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях;

	<ul style="list-style-type: none"> - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения; 	
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;	<p>владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;</p> <ul style="list-style-type: none"> - создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; - оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам; - использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; - владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности. 	<ul style="list-style-type: none"> - проявить нетерпимость к проявлениям насилия в социальном взаимодействии; - знать о способах безопасного поведения в цифровой среде; - уметь применять их на практике; - уметь распознавать опасности в цифровой среде (в том числе криминального характера, опасности вовлечения в деструктивную деятельность) и противодействовать им;
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	<ul style="list-style-type: none"> - осознать ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе; - сформировать социальные навыки, включающие способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты; 	<p>знать основы безопасного, конструктивного общения,</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; - уметь предупреждать опасные явления и противодействовать им;
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать гражданскую позицию обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; - осознать свои конституционные права и обязанности, уважать законы и правопорядок; - готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; 	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать представления о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении; - знать основы безопасного, конструктивного общения, уметь различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе

<p>традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; - готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу; - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем; 	<p>криминального характера; умение предупреждать опасные явления и противодействовать им;</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать представления об опасности и негативном влиянии на жизнь личности, общества, государства экстремизма, терроризма; знать роль государства в противодействии терроризму; уметь различать приемы вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность и противодействовать им; знать порядок действий при объявлении разного уровня террористической опасности; знать порядок действий при угрозе совершения террористического акта; совершении террористического акта; проведении контртеррористической операции; - сформировать представления о роли России в современном мире; угрозах военного характера; роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении мира; знать основы обороны государства и воинской службы; прав и обязанностей гражданина в области гражданской обороны; знать действия при сигналах гражданской обороны; - знать основы государственной политики в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций различного характера; знание задач и основных принципов организации Единой системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, прав и обязанностей гражданина в этой области; - знать основы государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз; сформировать представления о роли государства, общества и личности в обеспечении безопасности
<p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды,</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; 	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать представления о возможных источниках опасности в различных ситуациях (в быту, транспорте,

<p>ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; - владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; - использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; - уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению 	<p>общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде); владеть основными способами</p> <p>предупреждения опасных и экстремальных ситуаций; знать порядок действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать представления о важности соблюдения правил дорожного движения всеми участниками движения, правил безопасности на транспорте. Знать правила безопасного поведения на транспорте, уметь применять их на практике, знать о порядке действий в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях на транспорте; - знать о способах безопасного поведения в природной среде; уметь применять их на практике; знать порядок действий при чрезвычайных ситуациях природного характера; сформировать представления об экологической безопасности, ценности бережного отношения к природе, разумного природопользования; - знать основы пожарной безопасности; уметь применять их на практике для предупреждения пожаров; знать порядок действий при угрозе пожара и пожаре в быту, общественных местах, на транспорте, в природной среде; знать права и обязанности граждан в области пожарной безопасности
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания</p>	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - проявить активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть основами медицинских знаний: владеть приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях; знать меры профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья; сформировать представления о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; знать о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера

<p>необходимого уровня физической подготовленности;</p>		
<p>ПК 3.2 Анализировать интернет-пространство, а также поведение пользователей при поиске необходимой информации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</p>	<p>владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p>	<p>сформировать представления о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении; - знать основы безопасного, конструктивного общения, уметь различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; умение предупреждать опасные явления и противодействовать им;</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
70	68
в т.ч.	
Основное содержание	68
в т. ч.:	
теоретическое обучение	24
практические занятия	44
самостоятельная работа	
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	2
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Основное содержание			
Модуль № 1. «Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе»		2	
Тема 1.1 Современные представления о культуре безопасности	Содержание учебного материала Понятие «культура безопасности», его значение в жизни человека, общества, государства Соотношение понятий «опасность», «безопасность», «риск» («угроза») Соотношение понятий «опасная ситуация», «экстремальная ситуация», «чрезвычайная ситуация» Представление об уровнях взаимодействия человека и окружающей среды Общие принципы (правила) безопасного поведения Индивидуальный, групповой, общественно-государственный уровни решения задачи обеспечения безопасности	1	ОК 02; ОК 04;
Тема 1.2 Влияние поведения на безопасность. Рискориентированный подход к обеспечению безопасности на уровне личности, общества, государства	Содержание учебного материала Понятия «виктимность», «виктимное поведение», «безопасное поведение» Влияние действий и поступков человека на его безопасность и благополучие. Действия, позволяющие предвидеть опасность Действия, позволяющие избежать опасности Действия в экстремальной и опасной ситуации Рискориентированное мышление как основа обеспечения безопасности Рискориентированный подход к обеспечению безопасности личности, общества, государства	1	ОК 02; ОК 04;
Модуль № 2. «Безопасность в быту»		18	
Тема 2.1. Источники опасности в быту. Профилактика и первая помощь при отравлениях	Содержание учебного материала Источники опасности в быту, их классификация Общие правила безопасного поведения Защита прав потребителя Правила безопасного поведения при осуществлении покупок в Интернете Причины и профилактика бытовых отравлений Первая помощь, порядок действий в экстренных случаях Профессионально-ориентированное содержание ПК 3.2 Анализировать интернет-пространство, а также поведение пользователей при поиске необходимой информации в информационно-телекоммуникационной сети	1	ОК 04; ОК 07; ПК 3.2

	«Интернет»		
Тема 2.2 Безопасность в быту. Предупреждение травм и первая помощь при них Пожарная безопасность в быту	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 07;
	Практическое занятие Предупреждение бытовых травм Правила безопасного поведения в ситуациях, связанных с опасностью получить травму (спортивные занятия, использование различных инструментов, стремянок, лестниц и др.) Первая помощь при ушибах, переломах, кровотечениях Основные правила безопасного поведения при обращении с газовыми и электрическими приборами Последствия электротравмы Порядок проведения сердечно-лёгочной реанимации Основные правила пожарной безопасности в быту Термические и химические ожоги. Первая помощь при ожогах	16	
Тема 2.3 Безопасное поведение в местах общего пользования	Содержание учебного материала	1	ОК 1; ОК 02; ОК 04;
	Правила безопасного поведения в местах общего пользования (подъезд, лифт, мусоропровод, придомовая территория, детская площадка, площадка для выгула собак и др) Коммуникация с соседями Меры по предупреждению преступлений. Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения Правила безопасного поведения в ситуации коммунальной аварии Порядок вызова аварийных служб и взаимодействия с ними Действия в экстренных случаях		
Модуль № 3. «Безопасность на транспорте»		6	
Тема 3.1 Безопасность дорожного движения	Содержание учебного материала	1	ОК 02; ОК 04;
	История появления правил дорожного движения и причины их изменчивости Рискориентированный подход к обеспечению безопасности на транспорте Безопасность пешехода в разных условиях (движение по обочине; движение в тёмное время суток; движение с использованием средств индивидуальной мобильности) Взаимосвязь безопасности водителя и пассажира Правила безопасного поведения при поездке в легковом автомобиле, автобусе Ответственность водителя Ответственность пассажира Представления о знаниях и навыках, необходимых водителю		
Тема 3.2. Порядок действий при дорожно-транспортных происшествиях	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 07;
	Практическое занятие Порядок действий при дорожно-транспортных происшествиях разного характера (при отсутствии пострадавших; с одним или несколькими пострадавшими; при	4	

	опасности возгорания; с большим количеством участников)		
Тема 3.3 Безопасное поведение на разных видах транспорта	Содержание учебного материала Основные источники опасности в метро Правила безопасного поведения Порядок действий при возникновении опасности, экстремальной или чрезвычайной ситуации Основные источники опасности на железнодорожном транспорте Правила безопасного поведения Порядок действий при возникновении опасности, экстремальной или чрезвычайной ситуации Основные источники опасности на водном транспорте Правила безопасного поведения Порядок действий при возникновении опасности, экстремальной или чрезвычайной ситуации Основные источники опасности на авиационном транспорте Правила безопасного поведения Порядок действий при возникновении опасности, экстремальной или чрезвычайной ситуации	1	ОК 02; ОК 04;
Модуль № 4. «Безопасность в общественных местах»		3	
Тема 4.1. Безопасность в общественных местах Опасности социально-психологического характера	Содержание учебного материала Общественные места и их классификация Основные источники опасности в общественных местах закрытого и открытого типа Общие правила безопасного поведения Опасности в общественных местах социально-психологического характера (возникновение толпы и давки; проявление агрессии; криминальные ситуации; случаи, когда потерялся человек) Порядок действий при риске возникновения или возникновении толпы, давки Эмоциональное заражение в толпе, способы самопомощи Особенности поведения при попадании в агрессивную и паническую толпу	1	ОК 02; ОК 04;
Тема 4.2 Безопасность в общественных местах Опасности криминального характера	Содержание учебного материала Правила безопасного поведения при проявлении агрессии Криминальные ситуации в общественных местах Правила безопасного поведения Порядок действий при попадании в опасную ситуацию Порядок действий в случаях, когда потерялся человек (ребёнок; взрослый; пожилой человек; человек с ментальными расстройствами) Порядок действий в ситуации, если вы обнаружили потерявшегося человека	1	ОК 02; ОК 04; ОК 08
Тема 4.3 Безопасность в общественных местах Действия при пожаре, обрушении конструкций, угрозе или совершении	Содержание учебного материала Порядок действий при угрозе возникновения пожара в различных общественных местах, на объектах с массовым пребыванием людей (лечебные, образовательные, культурные, торгово-развлекательные учреждения) Меры безопасности и порядок действий при угрозе обрушения зданий и отдельных	1	ОК 02; ОК 04; ОК 07

террористического акта	конструкций Меры безопасности и порядок поведения при угрозе, в условиях совершения террористического акта		
Модуль № 5. «Безопасность в природной среде»		22	
Тема 5.1 Безопасность в природной среде	Содержание учебного материала	1	ОК 02; ОК 04; ОК 07
	Отдых на природе Источники опасности в природной среде Основные правила безопасного поведения в лесу, в горах, на водоёмах Общие правила безопасности в походе Особенности обеспечения безопасности в водном походе Особенности обеспечения безопасности в горном походе Ориентирование на местности Карты, традиционные и современные средства навигации (компас, GPS)		
Тема 5.2 Выживание в автономных условиях	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК7, ОК 08
	Практическое занятие Порядок действий в случаях, когда человек потерялся в природной среде Источники опасности в автономных условиях Сооружение убежища Получение воды и питания Способы защиты от перегрева и переохлаждения в разных природных условиях Первая помощь при перегревании, переохлаждении и отморожении факторов для здоровья от опасностей окружающей, необходимо подобрать согласно гигиеническим нормам/требованиям оптимальные средства профилактики заболевания, модели безопасного поведения, в т.ч. в пандемию Алгоритм выбора способа профилактики типичных/смертельно опасных для подростков заболеваний (инфекционных, психологических)	16	
Тема 5.3 Чрезвычайные ситуации природного характера Природные пожары	Содержание учебного материала	1	ОК 04; ОК 07
	Чрезвычайные ситуации природного характера (предвидеть; избежать опасности; действовать: прекратить или минимизировать воздействие опасных факторов; дождаться помощи) Природные пожары Возможности прогнозирования и предупреждения Правила безопасного поведения Последствия природных пожаров для людей и окружающей среды		
Тема 5.4. Чрезвычайные ситуации геологического характера: землетрясения, извержение вулканов, оползни, камнепады	Содержание учебного материала	1	ОК 04; ОК 07
	Чрезвычайные ситуации геологического характера Возможности прогнозирования, предупреждения смягчения последствий Правила безопасного поведения Последствия чрезвычайных ситуаций геологического характера		
Тема 5.5 Чрезвычайные	Содержание учебного материала	1	ОК 04; ОК 07

ситуации гидрологического характера: наводнения, паводки, половодья, цунами, сели, снежные лавины	Чрезвычайные ситуации гидрологического характера Возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий Правила безопасного поведения Последствия чрезвычайных ситуаций гидрологического характера		
Тема 5.6 Чрезвычайные ситуации метеорологического характера: бури, ливни, град, мороз, жара	Содержание учебного материала Чрезвычайные ситуации метеорологического характера Возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий Правила безопасного поведения Последствия чрезвычайных ситуаций метеорологического характера	1	ОК 02; ОК 04; ОК 07;
Тема 5.7. Экологическая грамотность и разумное природопользование	Содержание учебного материала Влияние деятельности человека на природную среду Причины и источники загрязнения Мирового океана, рек, почвы, космоса Чрезвычайные ситуации экологического характера Возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий Экологическая грамотность и разумное природопользование	1	ОК7,
Модуль № 6. «Здоровье и как его сохранить. Основы медицинских знаний»		4	
Тема 6.1 Факторы, влияющие на здоровье человека Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала Понятия «здоровье», «охрана здоровья», «здоровый образ жизни», «лечение», «профилактика» Биологические, социально-экономические, экологические (геофизические), психологические факторы, влияющие на здоровье человека Составляющие здорового образа жизни: сон, питание, физическая активность, психологическое благополучие	1	ОК 03; ОК 08
Тема 6.2 Инфекционные заболевания Значение вакцинации в борьбе с инфекционными заболеваниями	Содержание учебного материала Общие представления об инфекционных заболеваниях Механизм распространения и способы передачи инфекционных заболеваний Чрезвычайные ситуации биолого-социального характера Меры профилактики и защиты Роль вакцинации Национальный календарь профилактических прививок Вакцинация по эпидемиологическим показаниям Значение изобретения вакцины для человечества	-	ОК 04;
Тема 6.3 Неинфекционные заболевания Факторы риска и меры профилактики Роль диспансеризации для сохранения здоровья	Содержание учебного материала Неинфекционные заболевания. Самые распространённые неинфекционные заболевания Факторы риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний Факторы риска возникновения онкологических заболеваний Факторы риска возникновения заболеваний дыхательной системы Факторы риска возникновения эндокринных заболеваний Меры профилактики неинфекционных заболеваний Роль диспансеризации в профилактике неинфекционных заболеваний. Признаки угрожающих жизни и здоровью состояний, требующих вызова скорой медицинской помощи (инсульт, сердечный приступ, острая боль в животе, эпилепсия и др)	1	ОК 1; ОК 2; ОК 08

<p>Тема 6.4 Психическое здоровье и психологическое благополучие</p>	<p>Содержание учебного материала Психическое здоровье и психологическое благополучие Критерии психического здоровья и психологического благополучия Основные факторы, влияющие на психическое здоровье и психологическое благополучие Основные направления сохранения и укрепления психического здоровья (раннее выявление психических расстройств; минимизация влияния хронического стресса: оптимизация условий жизни, работы, учёбы; профилактика злоупотребления алкоголем и употребления наркотических средств; помощь людям, перенёвшим психотравмирующую ситуацию) Меры, направленные на сохранение и укрепление психического здоровья</p>	<p>1</p>	<p>ОК 04; ОК 08</p>
<p>Тема 6.5 Первая помощь</p>	<p>Содержание учебного материала Первая помощь История возникновения скорой медицинской помощи и первой помощи Состояния, при которых оказывается первая помощь Мероприятия первой помощи Алгоритм первой помощи Оказание первой помощи в сложных случаях (травмы глаза; «сложные» кровотечения; первая помощь с использованием подручных средств; первая помощь при нескольких травмах одновременно) Действия при прибытии скорой медицинской помощи</p>	<p>1</p>	<p>ОК 04; ОК 08</p>
<p>Модуль № 7. «Безопасность в социуме»</p>		<p>4</p>	
<p>Тема 7.1. Общение в жизни человека Межличностное общение, общение в группе</p>	<p>Содержание учебного материала Определение понятия «общение» Особенности общения людей Принципы и показатели эффективного общения Общие представления о понятиях «социальная группа», «большая группа», «малая группа» Межличностное общение, общение в группе, межгрупповое общение (взаимодействие) Особенности общения в группе Психологические характеристики группы и особенности взаимодействия в группе Групповые нормы и ценности Коллектив как социальная группа Психологические закономерности в группе.</p>	<p>1</p>	<p>ОК 02; ОК 06, ОК 04;</p>
<p>Тема 7.2. Конфликты и способы их разрешения</p>	<p>Содержание учебного материала Понятие «конфликт» Стадии развития конфликта Конфликты в межличностном общении; конфликты в малой группе Факторы, способствующие и препятствующие эскалации конфликта Способы поведения в конфликте Деструктивное и агрессивное поведение Конструктивное поведение в конфликте Роль регуляции эмоций при разрешении конфликта, виды эмоциональной регуляции Способы разрешения конфликтных ситуаций Основные формы участия третьей стороны в процессе урегулирования и разрешения</p>	<p>1</p>	<p>ОК 04; ОК 06,</p>

	конфликта Ведение переговоров при разрешении конфликта Опасные проявления конфликтов Конфликт, буллинг, насилие Понятие «виктимность» Способы противодействия буллингу и проявлению насилия		
Тема 7.3. Конструктивные и деструктивные способы психологического воздействия	Содержание учебного материала	1	ОК 02; ОК 04;
	Способы психологического воздействия Психологическое влияние в малой группе Положительные и отрицательные стороны конформизма Эмпатия и уважение к партнёру (партнёрам) по общению как основа коммуникации Убеждающая коммуникация Этапы убеждения Подчинение и сопротивление влиянию Манипуляция в общении Цели, технологии и способы противодействия. Манипулятивное воздействие в группе Манипулятивные приёмы Манипуляция и мошенничество		
Тема 7.4. Психологические механизмы воздействия на большие группы людей	Содержание учебного материала	1	ОК 04
	Деструктивные псевдопсихологические технологии Психологическое влияние в больших группах Способы воздействия на человека в большой группе (заражение; убеждение; внушение; подражание)		
Модуль № 8. «Безопасность в информационном пространстве»		4	
Тема 8.1 Безопасность в цифровой среде	Содержание учебного материала	1	ОК 04
	Понятия «цифровая среда», «цифровой след» Влияние цифровой среды на жизнь человека Приватность, персональные данные Цифровая зависимость, её признаки и последствия Опасности и риски цифровой среды, их источники Правила безопасного поведения в цифровой среде		
Тема 8.2. Опасности, связанные с использованием программного обеспечения.	Содержание учебного материала	1	ОК 04;
	Вредоносное программное обеспечение Виды вредоносного программного обеспечения, его цели, принципы работы Правила защиты от вредоносного программного обеспечения Кража персональных данных, паролей Мошенничество, фишинг, правила защиты от мошенников Правила безопасного использования устройств и программ.		
Тема 8.3 Опасности, связанные с коммуникацией в цифровой среде	Содержание учебного материала	1	ОК 1; ОК 02; ОК 04
	Поведенческие риски в цифровой среде и их причины Опасные персоны, имитация близких социальных отношений Неосмотрительное поведение и коммуникация в Сети как угроза для будущей жизни и карьеры Травля в Сети, методы защиты от травли Деструктивные сообщества и деструктивный контент в цифровой среде, их		

	признаки Механизмы вовлечения в деструктивные сообщества Вербовка, манипуляция, воронки вовлечения		
Тема 8.4 Достоверность информации в цифровой среде	Содержание учебного материала	1	ОК 1; ОК 02;
	Достоверность информации в цифровой среде Источники информации Проверка на достоверность «Информационный пузырь», манипуляция сознанием, пропаганда Фальшивые аккаунты, вредные советчики, манипуляторы Понятие «фейк», цели и виды, распространение фейков. Правила и инструменты для не распознавания фейковых текстов и изображений.		
Тема 8.5 Защита прав в цифровом пространстве	Содержание учебного материала	-	ОК 1; ОК 02; ОК6,
	Понятие прав человека в цифровой среде, их защита Ответственность за действия в Интернете Запрещённый контент Защита прав в цифровом пространстве		
Модуль № 9. «Основы противодействия экстремизму и терроризму»		2	
Тема 9.1 Экстремизм и терроризм как угроза устойчивому развитию общества	Содержание учебного материала	1	ОК 02; ОК 04; ОК 06;
	Экстремизм и терроризм как угроза устойчивому развитию общества Понятия «экстремизм» и «терроризм», их взаимосвязь Варианты проявления экстремизма, возможные последствия Преступления террористической направленности, их цель, причины, последствия Опасность вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность: способы и признаки Предупреждение вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность и противодействие этому		
Тема 9.2 Правила безопасного поведения при угрозе и совершении террористического акта	Содержание учебного материала	1	ОК 02; ОК 04; ОК 06
	Формы совершения террористических актов Уровни террористической угрозы Правила поведения и порядок действий при угрозе или совершении террористического акта, проведении контртеррористической операции		
Тема 9.3 Противодействие экстремизму и терроризму	Содержание учебного материала	-	ОК 02;; ОК 06
	Противодействие экстремизму и терроризму в Российской Федерации Цели, задачи, принципы		
Модуль № 10. «Взаимодействие личности, общества и государства в обеспечении безопасности жизни и здоровья населения»		12	
Тема 10.1 Оборона страны как обязательное условие её благополучного развития	Содержание учебного материала	1	ОК 02; ОК 06
	Россия в современном мире Оборона страны как обязательное условие мирного социально-экономического развития Российской Федерации и обеспечения её военной безопасности Роль Вооружённых сил Российской Федерации и других войск, воинских формирований и органов, повышения мобилизационной готовности		

	Российской Федерации в обеспечении национальной безопасности Современная армия Воинская обязанность и военная служба Подготовка к службе в армии Права и обязанности граждан Российской Федерации в области гражданской обороны		
Тема 10.2 Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций	Содержание учебного материала	1	<i>OK 02; OK 06</i>
	Классификация чрезвычайных ситуаций по масштабам и причинам возникновения Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) Территориальный и функциональный принцип организации РСЧС Её задачи и примеры их решения Права и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций		
Тема 10.3 Взаимодействие личности, общества и государства в обеспечении национальной безопасности	Содержание учебного материала	-	<i>OK 02; OK 06</i>
	Практическое занятие Правовая основа обеспечения национальной безопасности Принципы обеспечения национальной безопасности Реализация национальных приоритетов как условие обеспечения национальной безопасности и устойчивого развития Российской Федерации Взаимодействие личности, государства и общества в реализации национальных приоритетов	10	
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)		2	
Всего:		70	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: учебный кабинет «Основ безопасности жизнедеятельности».

1. Оборудование учебного кабинета: Общевоинской защитный комплект (ОЗК)
2. Общевоинской противогаз или противогаз ГП-7
3. Макет массогабаритный АК-74
4. Комплекты плакатов

Технические средства обучения: ПК, *мультимедиа проектор, видеофильмы*

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания:

1. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. – 8-е изд., перераб.-М.: Издательский центр «Академия», 2013.- 336 стр

3.2.2. Электронные издания

Долгов, В. С. Основы безопасности жизнедеятельности : учебник. — СПб : Лань, 2020. — Текст : электронный // ЭБС Лань

3.2.3. Дополнительные источники

1. Основы безопасности жизнедеятельности 10 класс: учеб. Для общеобразоват. Учреждений: базовый и профил. уровни/ А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников./ под общ. ред. А.Т. Смирнова; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, Просвещение, - 2-е изд. – М.: Просвещение, 2010. - 303 с.
2. Основы безопасности жизнедеятельности 11 класс: учеб. Для общеобразоват. Учреждений: базовый и профильн. уровни/ А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников/ под общ. ред. А.Т. Смирнова; Рос. Акад. Наук, Рос. акад.

образования, Просвещение», - 2-е изд. – М.: Просвещение, 2010. - 303 с.

3. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся /А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов/ Под ред.

А.Т.Смирнова. – М., 2007.

3. Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учреждений. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, П.В.Ижевский; под общ. ред. А.Т.Смирнова. – 6-е изд. – М., 2006.

4. Топоров И.К. Основы безопасности жизнедеятельности. Методические рекомендации. 10—11 кл. – М., 2005.

5. www.mchs.gov.ru – сайт МЧС РФ.

6. www.mvd.ru – сайт МВД РФ.

7. www.mil.ru - сайт Минобороны.

8. www.fsb.ru – сайт ФСБ РФ.

9. dic.academic.ru - Академик. Словари и энциклопедии.

www.booksgid.com - Books Gid. Электронная библиотека.

globalteka.ru/index.html - Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов.

10. window.edu.ru - Единое окно доступа к образовательным ресурсам.

11. www.iprbookshop.ru – Электронно-библиотечная система IPRbooks www.school.edu.ru/default.asp - Российский образовательный портал.

12. ru/book - Электронная библиотечная система.

13. <http://www.pobediteli.ru> –Проект «ПОБЕДИТЕЛИ: Солдаты Великой войны»

14. <http://www.monino.ru> –Музей Военно-Воздушных Сил

15. <http://simvolika.rsl.ru>– Государственные символы России. История и реальность

16. <http://militera.lib.ru> – Военная литература

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК.01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	M2. Тема 2.3 M6, Тема 6.3 M7, Тема 7.3 M8, Тема 8.4, Тема 8.5	<ul style="list-style-type: none"> - Кейс-задание; - Старт-задание; - Задание исследование; - Задание-эксперимент; - Фронтальный опрос; - Графический диктант; - Защита алгоритма оказания первой помощи; - Защита презентаций; - Тестирование; - Тест-задание;
ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	M1, Темы: 1.1, 1.2 M2 Темы:2.3 M3 Темы: 3.1, 3.3 M4, Темы: 4.1,4.2,4.3 M5, Темы: 5.1,5.6 M6, Темы 6.3 M7 Темы: 7.1,7.3 M8, Темы: 8.3, 8.4 M9 Тема: 9.1, 9.2, 9.3 M10, Темы: 10.1, 10.2, 10.3	
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	M1, Темы: 1.1, 1.2 M2 Темы:2.1, 2.2, 2.3 M3 Темы: 3.1,3.2, 3.3 M4, Темы: 4.1,4.2,4.3 M5, Темы: 5.1,5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 5.6 M6, Темы 6.1, 6.4, 6.5 M7 Темы: 7.1,7.2,7.3, 7.4 M8, Темы: 8.1, 8.2, 8.3 M9 Тема: 9.1, 9.2,	
ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты	M7 Темы: 7.1,7.2 M8, Темы: 8.5 M9 Тема: 9.1, 9.2, 9.3 M10, Темы: 10.1, 10.2, 10.3	

антикоррупционного поведения		
ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	М2 Темы:2.1, 2.2 М3 Темы: 3.2 М4, Темы:,4.3 М5, Темы: 5.1,5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 5.7	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	М5, Темы: 5.2 М6, Темы 6.1, 6.3, 6.4, 6.5	
ПК 3.2 Анализировать интернет-пространство, а также поведение пользователей при поиске необходимой информации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	М2, Тема 2.1	