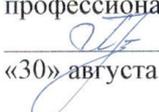
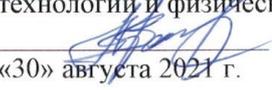


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ "МОСКОВСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА И ТУРИЗМА"  
(ГАОУ ВО МГУСsT)**

СОГЛАСОВАНО

Директор института среднего  
профессионального образования  
 Т.Г. Прокопович  
«30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор института спортивных  
технологий и физического воспитания  
 А.Л. Волобуев  
«30» августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.07 Основы безопасно-  
сти жизнедеятельности  
код специальности: 49.02.02 Адаптивная физическая культура  
квалификация: педагог по адаптивной физической культуре и спорту  
форма обучения: очная**

Москва  
2021

Рабочая программа ОУД.07 Основы безопасности жизнедеятельности составлена на основании ФГОС среднего профессионального образования, утвержденного Минобрнауки России от 11.08.2014 № 977, ФГОС среднего общего образования, утвержденного Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 и учебного плана ГАОУ ВО МГУСиТ по специальности среднего профессионального образования 49.02.02 Адаптивная физическая культура.

Разработчик рабочей программы преподаватель ГАОУ ВО МГУСиТ

 Черноротов С.В.

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры «Социально-экономических и гуманитарных дисциплин» «30» августа 2021 г.

Заведующий кафедрой «Социально-экономических и гуманитарных дисциплин»

 доктор психологических наук,  
профессор Слободчиков И.М.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела методического обеспечения и  
контроля качества образовательного процесса

 О.В. Федорова

Специалист по УМР отдела методического обеспечения  
и контроля качества образовательного процесса

 Е.В. Аверьянова

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел</b>	<b>стр.</b>
<b>1.</b>	<b>ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2.</b>	<b>СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>4.</b>	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

**1.1. Область применения программы:** реализация среднего общего образования в пределах ППССЗ по специальностям 49.02.02 адаптивная физическая культура и в соответствии ФГОС СОО и примерной основной образовательной программой среднего общего образования.

**Программа учебной дисциплины может быть использована** другими общеобразовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования.

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** данная дисциплина входит в цикл общеобразовательных дисциплин ФГОС среднего профессионального образования.

**1.3. В результате освоения учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» обучающийся достигает следующих результатов:**

## **Личностных:**

Л 1. Развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз.

Л 2. Готовность к служению Отечеству, его защите.

Л 3. Формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Л 4. Воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как индивидуальной и общественной ценности.

Л 5. Освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера.

## **Метапредметных:**

М 1. 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.

М 2. 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.

М 3. Формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях.

М 4. Приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий.

М 5. Развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение.

М 6. Формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли вовремя и при ликвидации чрезвычайных ситуаций.

М 7. Формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников.

М 8. Развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

М 9. Формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.

М 10. Развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях.

М 11. Освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни.

М 12. Приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации.

М 13. Формирование установки на здоровый образ жизни.

М 14. Развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки.

### **Предметных:**

П 1. Сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а так же средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора.

П 2. Получения знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз.

П 3. Сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения.

П 4. Сформированность представлений о здоровом образе жизни как средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности.

П 5. Освоения знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.

П 6. Освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека.

П 7. Развития знания основных мер защиты (в том числе и в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций.

П 8. Формирование умения предвидеть возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники.

П 9. 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.

П 10. Получение и освоение знаний 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 воинской службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки.

П 11. Освоение знаний основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе.

П 12. 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.

Формой аттестации по учебной дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» является в первом семестре – итоговая контрольная работа, во втором семестре дифференцированный зачет.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка обучающихся – **117** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся – **78** часов;
- самостоятельной работы обучающихся – **39** часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы:**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	117
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	78
в том числе:	
лекции	42
практические занятия	36
контрольные работы	
курсовая работа	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	39
в том числе:	
написание и выступление с докладом	39
<b>Итоговая аттестация в форме зачёта</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья.</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 1.1. Здоровье.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Основные составляющие здоровья и влияние на безопасность жизнедеятельности личности;		
	2. Здоровье. Общие понятия о здоровье.		
	3. Основа укрепления и сохранения личного здоровья.		
<b>Тема 1.2. Здоровый образ жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Здоровый образ жизни.		
	2. Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Доклад. Сохранение личного здоровья.		
<b>Тема 1.3. Факторы, разрушающие здоровье.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Факторы, способствующие укреплению здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Доклад. Укрепление здоровья.	2	
<b>Тема 1.4. Вредные привычки. Алкоголь и его влияние на здоровье человека.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	3
	1. Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Доклад. Социальные последствия употребления алкоголя.	2	
<b>Тема 1.5. Вредные привычки. Курение и его влияние на состояние здоровья.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	3
	1. Курение и его влияние на состояние здоровья.		
	2. Табачный дым и его составные части.		
	3. Влияние курения на нервную систему, сердечнососудистую систему.		
	4. Пассивное курение и его влияние на здоровье.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Доклад. Влияние курения на нервную систему.			

<b>Тема 1.6. Вредные привычки. Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	3
	1. Наркотики.		
	2. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения.		
	3. Социальные последствия пристрастия к наркотикам.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Доклад Социальные последствия пристрастия к наркотикам.	2	
<b>Тема 1.7. Основные инфекционные болезни, их классификация. Кишечные инфекции, инфекции дыхательных путей.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Доклад Кишечные инфекции, инфекции дыхательных путей.	2	3
<b>Тема 1.8. Основные инфекционные болезни, их классификация. Кровяные инфекции, инфекции наружных покровов.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	3
	1. Инфекционные болезни, их классификация.		
	2. Кровяные инфекции.		
	3. Инфекции наружных покровов.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Доклад Кровяные инфекции, инфекции наружных покровов.	2	
<b>Раздел 2. Безопасность обучающихся в образовательных учреждениях.</b>		<b>34</b>	
<b>Тема 2.1. Влияние техногенных факторов на здоровье человека.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	3
	1. Влияние техногенных факторов на здоровье человека.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Доклад Техногенные факторы.	2	
<b>Тема 2.2. Безопасность при перевозках учащихся. Автобус.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	3
	1. Безопасность при перевозках учащихся. (Городской транспорт)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Доклад Правила перевозки учащихся. (автомобильный транспорт)	2	
<b>Тема 2.3. Безопасность при перевозках учащихся. Железнодорожный транспорт.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	3
	1. Безопасность при перевозках учащихся. (ж/д транспорт)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Доклад Правила перевозки учащихся. (Железнодорожный транспорт)	2	
<b>Тема 2.4. Безопасность при перевозках учащихся. Водный, воздушный транспорт.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	3
	1. Безопасность при перевозках учащихся. (водный, воздушный транспорт)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Доклад. Правила перевозки учащихся (водный, воздушный транспорт).	2	

Тема 2.5. Первая помощь (ПП) при травмах, ранениях в ЧС мирного времени.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	3
	1. Первая помощь при травмах и ранениях.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Доклад Травма и ранение.	4	
Тема 2.6. Первая помощь (ПП) при острой сердечной недостаточности, инсульте в ЧС мирного времени.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	3
	1. Первая помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Доклад Инсульт.	2	
Тема 2.7. Первая помощь (ПП) при остановке сердца в ЧС мирного времени.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	3
	1. Первая помощь при остановке сердца.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Доклад Первая помощь (ПП) при остановке сердца.	2	
Тема 2.8 Ориентирование на местности	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	3
	1. Компас Адрианова.		
	2. Определение сторон горизонта по признакам местных предметов.		
	3. Полярная звезда.		
	4. Солнце.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Доклад Способы ориентирование на местности.	2	
<b>Итоговая контрольная работа за 1 семестр.</b>			
<b>Раздел 3. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера. Правила поведения при получении сигнала о ЧС.</b>		<b>17</b>	
Тема 3.1. Окружающая среда и опасности, возникающие в повседневной жизни	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Окружающая среда и опасности, возникающие в повседневной жизни		
Тема 3.2. Чрезвычайные ситуации природного характера.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	3
	1. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера.		
	2. Краткая характеристика чрезвычайных ситуаций природного характера.		
	3. Снегопад и проливные дожди, жара и сильные морозы, засухи и лесные (торфяные) пожары, ураганные ветры и плотные туманы – причины, характер, последствия.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Доклад. Чрезвычайные ситуации природного характера.	2	

<b>Тема 3.3. Чрезвычайные ситуации техногенного характера.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	
	1. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера.		3
	2. Краткая характеристика чрезвычайных ситуаций техногенного характера.		
	3. Авария. Катастрофа и т.д.		
<b>Тема 3.4. Правила поведения при получении сигнала о ЧС согласно плану (укрытие в защитных сооружениях и др.).</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	3
	<b>Практическая занятие1:</b> Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации (укрытие в защитных сооружениях и др.).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Доклад. Укрытие в защитных сооружениях	1	
<b>Тема 3.5. Правила поведения при получении сигнала о ЧС согласно плану (эвакуация и др.).</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	<b>Практическая занятие2:</b> Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации (эвакуация и др.).		
<b>Тема 3.6. Чрезвычайные ситуации военного времени.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	<b>Практическая занятие3:</b> Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.).		
<b>Раздел 4. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС).</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 4.1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС). Общие положения. Структура и задачи.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	2
	<b>Практическая занятие 4:</b> Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Общие положения. История создания отечественной системы защиты гражданского населения в XX-XXI вв. Законодательные основы Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. МЧС – организующий и управляющий центр системы. Цели и задачи системы.		
<b>Тема 4.2. Система сигналов гражданской обороны по оповещению населения при ЧС.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	<b>Практическая занятие 5:</b> Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.		

Тема 4.3. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	<b>Практическая занятие 6:</b> Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях.		
Тема 4.4. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах ЧС.	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	2
	<b>Практическая занятие 7:</b> Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ.		
Тема 4.5. Средства индивидуальной защиты.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	<b>Практическая занятие 8:</b> Средства индивидуальной защиты органов дыхания. Средства защиты кожи. Противогаз. Устройство противогаза. Виды противогазов. Простейшие и специальные средства защиты кожи. Общевоинской защитный комплект.		
Тема 4.6. Санитарная обработка людей после пребывания их в зонах заражения.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	<b>Практическая занятие 9:</b> Санитарная обработка людей после пребывания их в зонах заражения.		
<b>Раздел 5. Гражданская оборона ее роль по защите населения в условиях ЧС и ликвидации ее последствий.</b>		<b>18</b>	
Тема 5.1. Гражданская оборона ее роль по защите населения в условиях ЧС и ликвидации ее последствий.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	<b>Практическая занятие 10:</b> Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной.		
Тема 5.2. Организация ГО, предназначение.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	<b>Практическая занятие 11:</b> Организация ГО, предназначение и задачи.		
Тема 5.3. Организация ГО в общеобразовательном учреждении.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	<b>Практическая занятие 12:</b> Организация ГО в общеобразовательном учреждении.		
Тема 5.4. Современный терроризм, его характерные черты и особенности. Правила безопасного поведения	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	<b>Практическая занятие 13:</b> Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника.		

при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника.			
Тема 5.5 Правила безопасного поведения, при обнаружении подозрительного предмета. Правила безопасного поведения после взрыва.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	<b>Практическая занятие14:</b> Правила безопасного поведения, при обнаружении подозрительного предмета. Правила безопасного поведения после взрыва.		
Тема 5.6 Правила безопасного поведения на улице при стрельбе. Правила безопасного поведения в доме (квартире) при стрельбе в населенном пункте.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	<b>Практическая занятие15:</b> Правила безопасного поведения на улице при стрельбе. Правила безопасного поведения в доме (квартире) при стрельбе в населенном пункте.		
Тема 5.7 Правила безопасного поведения при поступлении угрозы по телефону; при поступлении угрозы в письменной форме; при получении писем, содержащих порошкообразные вещества.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	<b>Практическая занятие16:</b> Правила безопасного поведения при поступлении угрозы по телефону. Правила безопасного поведения при поступлении угрозы в письменной форме. Правила безопасного поведения при получении писем, содержащих порошкообразные вещества.		
Тема 5.8 Массовые беспорядки и формы их проявления.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	<b>Практическая занятие17:</b> Массовые беспорядки и формы их проявления.		
Тема 5.9 Основные причины массовых беспорядков.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	<b>Практическая занятие18:</b> Основные причины массовых беспорядков. Причины массовых беспорядков.		
<i>Зачетное занятие за 2 семестр</i>		2	
		<b>Всего:</b>	<b>117</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «Основы безопасности жизнедеятельности».

##### **Оборудование учебного кабинета:**

Ученические столы, стулья, учительский стол, стул, доска, информационные стенды.

##### **Технические средства обучения:**

- телевизор;
- мультимедийный проектор
- DVD-плеер;
- видеомаягнитофон;
- музыкальный центр;
- компьютер;
- тематические стенды;
- средства индивидуальной защиты.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения.**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий.**

**Для обучающихся.**

##### **Учебники и учебные пособия**

1. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: учебник для общеобразоват. учреждений: базовый и профил. уровни / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под ред. А.Т. Смирнова; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». – 4-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 2017. – 351 с. ISBN: 978-5-09-051675-4

2. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс: учебник для общеобразоват. учреждений: базовый и профил. уровни / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под ред. А.Т. Смирнова; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». – 4-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 2017. – 320 с.

##### **Дополнительные источники:**

- Основы безопасности жизнедеятельности. Поурочные разработки. 10—11 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников ; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2021. — 253 с. — ISBN 978-5-09-079258-5.

- Основы безопасности жизнедеятельности: 11 кл.: учебное пособие / В.Н. Латчук, В.В. Марков - ДРОФА, 2014.
- Основы безопасности жизнедеятельности: 10 кл. учебник / А.Т. Смирнов, АСТ, 2015.
- Основы безопасности жизнедеятельности: 10 кл., учебник, часть 1 / А.Т. Смирнов – Просвещение, 2015.
- Основы безопасности жизнедеятельности: 10 кл., учебник, часть 2 / А.Т. Смирнов – Просвещение, 2014.
- Основы безопасности жизнедеятельности: 10 кл., учебник / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев и др. – Просвещение, 2015.
  
- Мультимедиа технологии / Основы безопасности жизнедеятельности: 10-й кл.: 15 часов видеолекций, интерактивный режим, контроль знаний, дополнительный видеоматериал, нормативные документы; под редакцией С.К. Шойгу; Федеральный центр науки и высоких технологий «ВНИИ ГОЧС МЧС России», 2015.
- Мультимедиа технологии / Основы безопасности жизнедеятельности: 10-й кл. 108 часов уроков в т.ч. 56 практических занятий, интерактивный режим, контроль знаний / М.А. Шахраманьян, М.П. Фролов, Д.Э. Колосов, И.Я. Анюгин, под редакцией С.К. Шойгу; Федеральный центр науки и высоких технологий «ВНИИ ГОЧС МЧС России», 2014.
- Природные и техногенные чрезвычайные ситуации: опасности, угрозы, риски. / Акимов В.А., Новиков В.Д., Радаев И.И. - Деловой экспресс, 2013.
- Безопасность жизнедеятельности: под ред. О.Н. Русака. Словарь-справочник – «ЛИК», 2013.
- Гражданская защита: энциклопедия / под общ. ред. С.К. Шойгу. – Деловой экспресс, 2015.
- Оповещение населения при чрезвычайных ситуациях. / Соколов Ю.И. – КРУК, 2014.
- «Памятка населению о поведении в экстремальных ситуациях» / Цвилюк Г., Цвилюк И. ГУВД, 2014.
- Основы безопасности жизнедеятельности. Защита от чрезвычайных ситуаций, энциклопедический справочник / Акимов В.А. - Дрофа, 2014.

#### **Список учебных плакатов:**

- Индивидуальная аптечка общего назначения;
- Простейшие способы ориентирования по солнцу, звездам и компасу.
- Способы добывания воды: конденсация, опреснение;
- Безопасность электроприборов: телевизор, радио и видеоманитофоны, утюги, кипятильники, фены и т.д. Шнуры электропитания и предохранители;
- Тушение пожара: пенный и углекислотный огнетушители, песок, мокрая ткань, электроприборы;
- Эвакуация из аварийного здания.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, контрольных работ, тестирования, зачета, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий (докладов):

<b>Результаты обучения:</b> личностные, метапредметные и предметные	<b>Коды формируемых предметных компетенций</b>	<b>Форма контроля и оценивания</b>
<b>Личностных:</b>		
Л 1. Развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз.	П 1.	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, самостоятельная работа, выполнение проектов, подготовка презентаций
Л 2. Готовность к служению Отечеству, его защите.	П 10, П 11	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, самостоятельная работа, выполнение проектов, подготовка презентаций
Л 3. Формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.	П 4	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, самостоятельная работа, выполнение проектов, подготовка презентаций
Л 4. Воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как индивидуальной и общественной ценности.	П 8	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, самостоятельная работа, выполнение проектов, подготовка презентаций
Л 5. Освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера.	П 5	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, самостоятельная работа, выполнение проектов, подготовка презентаций
<b>Метапредметных:</b>		
М 1. 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.	П 8	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, самостоятельная работа, выполнение проектов, подготовка презентаций

М 2. 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.	П 9	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, самостоятельная работа, выполнение проектов, подготовка презентаций
М 3. Формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях.	П 1, П 8	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, самостоятельная работа, выполнение проектов, подготовка презентаций
М 4. Приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий.	П 9	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, самостоятельная работа, выполнение проектов, подготовка презентаций
М 5. Развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение.	П 1, П 2	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, самостоятельная работа, выполнение проектов, подготовка презентаций
М 6. Формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли вовремя и при ликвидации чрезвычайных ситуаций.	П 5	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, самостоятельная работа, выполнение проектов, подготовка презентаций
М 7. Формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а так же на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников.	П 5, П 7	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, самостоятельная работа, выполнение проектов, подготовка презентаций
М 8. 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.	П 8, П 9	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, самостоятельная работа, выполнение проектов, подготовка презентаций
М 9. Формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины	П 8	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, самостоятельная работа, выполнение проектов, подготовка презентаций

их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.		презентаций
М 10. Развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях.	П 2, П 9	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, самостоятельная работа, выполнение проектов, подготовка презентаций
М 11. Освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни.	П 7	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, самостоятельная работа, выполнение проектов, подготовка презентаций
М 12. Приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации.	П 7	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, самостоятельная работа, выполнение проектов, подготовка презентаций
М 13. Формирование установки на здоровый образ жизни.	П 4	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, самостоятельная работа, выполнение проектов, подготовка презентаций
М 14. Развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки.	П 4	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, самостоятельная работа, выполнение проектов, подготовка презентаций
<b>Предметных:</b>		
П 1. Сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а так же средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора.		Устный опрос, письменный опрос, тестирование, самостоятельная работа, выполнение проектов, подготовка презентаций
П 2. Получения знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз.		Устный опрос, письменный опрос, тестирование, самостоятельная работа, выполнение проектов, подготовка презентаций
П 3. Сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других		Устный опрос, письменный опрос, тестирование, самостоятельная работа, выпол-

действий противоправного характера, а также асоциального поведения.		нение проектов, подготовка презентаций
П 4. Сформированность представлений о здоровом образе жизни как средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности.		Устный опрос, письменный опрос, тестирование, самостоятельная работа, выполнение проектов, подготовка презентаций
П 5. Освоения знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.		Устный опрос, письменный опрос, тестирование, самостоятельная работа, выполнение проектов, подготовка презентаций
П 6. Освоение знания факторов пагубно влияющих на здоровье человека.		Устный опрос, письменный опрос, тестирование, самостоятельная работа, выполнение проектов, подготовка презентаций
П 7. Развития знания основных мер защиты (в том числе и в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций.		Устный опрос, письменный опрос, тестирование, самостоятельная работа, выполнение проектов, подготовка презентаций
П 8. Формирование умения предвидеть возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники.		Устный опрос, письменный опрос, тестирование, самостоятельная работа, выполнение проектов, подготовка презентаций
П 9. 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.		Устный опрос, письменный опрос, тестирование, самостоятельная работа, выполнение проектов, подготовка презентаций
П 10. Получение и освоение знаний 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 воинской службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки.		Устный опрос, письменный опрос, тестирование, самостоятельная работа, выполнение проектов, подготовка презентаций
П 11. Освоение знаний основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по при-		Устный опрос, письменный опрос, тестирование, самостоятельная работа, выполнение проектов, подготовка презентаций

зыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе.		презентаций
П 12. 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.		Устный опрос, письменный опрос, тестирование, самостоятельная работа, выполнение проектов, подготовка презентаций