

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ ИМ. ПРОФ. М.А. БОНЧ-БРУЕВИЧА»
(СПбГУТ)

АРХАНГЕЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ
ИМ. Б. Л. РОЗИНГА (ФИЛИАЛ) СПбГУТ
(АКТ (Ф) СПбГУТ)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе

_____ М.А. Цыганкова

« 6 » _____ 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.13 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

по специальности:

09.02.06 Сетевое и системное администрирование

г. Архангельск
2023

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе требований Федеральных государственных образовательных стандартов среднего общего и среднего профессионального образования по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» для профессиональных образовательных организаций, с учетом Федеральной образовательной программы среднего общего образования и в соответствии с учебным планом по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена цикловой комиссией Общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № 8 от 6.04 2023г.

Председатель  Д.Н. Угловская

Составители:

Д.Н. Грициенко, преподаватель первой квалификационной категории
АКТ (ф) СПбГУТ

Ю.Г. Минин, преподаватель АКТ (ф) СПбГУТ

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 14 |
| 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 34 |
| 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 36 |

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕ-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.13 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Общеобразовательная учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО с учётом профессиональной направленности в соответствии с ФГОС по 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

1.2 Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1 Цель общеобразовательной дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» направлено на достижение следующих целей: формирование компетенций, обеспечивающих повышение уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз.

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 общих (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций.

| Код и наименование формируемых компетенций | Планируемые результаты освоения дисциплины | |
|--|--|--|
| | Личностные и метапредметные результаты | Предметные |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности. Овладение универсальными | -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 |

учебными познавательными действиями: базовые логические действия:

- 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

Овладение универсальными учебными познавательными действиями: базовые исследовательские действия:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- 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;

| | | |
|---|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; и способность их использования в познавательной и социальной практике | |
| <p>ОК 02. Использовать современные средства поиска и анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности</p> | <p>В области ценности научного познания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; - совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира; - осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе. <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями: работа с информацией:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; - создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную | <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 |

| | | |
|---|--|---|
| | <p>форму представления и визуализации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 | |
| <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой гра-</p> | <p>В области духовно-нравственного воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность нравственного сознания, этического поведения; - способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; - осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; - ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно осуществлять | <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; - 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>мотности в различных жизненных ситуациях</p> | <p>познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; <p>способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: самоконтроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; - уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей; - эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию; | <ul style="list-style-type: none"> - 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 |
|---|---|---|

| | | |
|---|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты; | |
| <p>ОК.04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> | <ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: совместная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: принятие себя и других людей: <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность пони- | <ul style="list-style-type: none"> - знать основы безопасного, конструктивного общения, - уметь различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; - уметь предупреждать опасные явления и противодействовать им |

| | | |
|---|---|---|
| | мать мир с позиции другого человека; | |
| 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 антикоррупционного поведения | <p>- осознание обучающимися российской гражданской идентичности;</p> <p>- целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы;</p> <p>В части гражданского воспитания:</p> <p>- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;</p> <p>- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;</p> <p>- готовность протистоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;</p> <p>- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;</p> <p>- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;</p> | <p>- сформировать представления о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении;</p> <p>- знать основы безопасного, конструктивного общения, уметь различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера;</p> <p>- умение предупреждать опасные явления и противодействовать им;</p> <p>- сформировать представления об опасности и негативном влиянии на жизнь личности, общества, государства экстремизма, терроризма; знать роль государства в противодействии терроризму;</p> <p>- 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;</p> <p>- 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</p> |

| | | |
|----------------------------|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности; патриотического воспитания: - сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; - ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде; - идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу; <p>Освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные):</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности | <p>в области гражданской обороны;</p> <p>знать действия при сигналах гражданской обороны;</p> <p>- 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;</p> <p>- 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> |
| <p>ОК 07. Содейст-</p> | <p>В области экологического воспитания:</p> | <p>- сформировать представления о возможных источниках опасно-</p> |

| | | |
|---|---|--|
| <p>воватъ со-хранению окружаю-щей сре-ды, ресур-сосбере-жению, применять знания об изменении климата, принципы бережли-вого про-изводства, эффектив-но дейст-вовать в чрезвы-чайных ситуациях</p> | <ul style="list-style-type: none"> - сформированность экологиче-ской культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и соци-альной среды, осознание гло-бального характера экологиче-ских проблем; - планирование и осуществле-ние действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человече-ства; - активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; - умение прогнозировать не-благоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; - расширение опыта деятельно-сти экологической направлен-ности; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности | <p>сти в различных ситуациях (в быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде); вла-деть основными способами пре-дупреждения опасных и экстре-мальных ситуаций; знать поряд-ок действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях;</p> <ul style="list-style-type: none"> -сформировать представления о важности соблюдения правил дорожного движения всеми участ-никами движения, правил безопасности на транспорте. -знать правила безопасного по-ведения на транспорте, уметь применять их на практике, знать о порядке действий в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях на транспорте; -знать основы пожарной безо-пасности; уметь применять их на практике для предупреждения пожаров; знать порядок дейст-вий при угрозе пожара и пожаре в быту, общественных местах, на транспорте, в природной среде; знать права и обязанности граж-дан в области пожарной безо-пасности -знать о способах безопасного поведения в природной среде; уметь применять их на практике; знать порядок действий при чрезвычайных ситуациях при-родного характера; сформиро-вать представления об экологи-ческой безопасности, ценности бережного отношения к природе, разумного природопользования; |
| <p>ОК.08 Ис-пользо-вать сред-ства физиче-ской</p> | <ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самопре-делению; - наличие мотивации к обуче-нию и личностному развитию; | <ul style="list-style-type: none"> -владеть основами медицинских знаниями: - владеть приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях; знать меры профи- |

| | | |
|--|--|---|
| <p>культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень | <p>лактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>ПК 1.5 Выполнять требования нормативно-технической документации, иметь опыт оформления проектной документации</p> | | |
| <p>ПК 2.4 Взаимодействовать со специалистами смежного профиля при разработке методов, средств и технологий применения объектов профессиональной деятельности</p> | | |

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|--|----------------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 78 |
| Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем | 78 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | 20 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 56 |
| практические занятия | 20 |
| зачетные занятия | 2 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | |

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.13. ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа студентов | Объем часов | Формируемые общие и профессиональные компетенции |
|--|--|-------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1 Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе | | 2 | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04 |
| Тема 1.1 Современные представления о культуре безопасности. Влияние поведения на безопасность | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Понятие «культура безопасности», его значение в жизни человека, общества, государства.</p> <p>Соотношение понятий «опасность», «безопасность», «риск» («угроза»). Соотношение понятий «опасная ситуация», «экстремальная ситуация», «чрезвычайная ситуация». Представление об уровнях взаимодействия человека и окружающей среды.</p> <p>Общие принципы (правила) безопасного поведения.</p> <p>Индивидуальный, групповой, общественно-государственный уровни решения задачи обеспечения безопасности.</p> <p>Понятия «виктимность», «виктимное поведение», «безопасное поведение».</p> <p>Влияние действий и поступков человека на его безопасность и благополучие.</p> <p>Действия, позволяющие предвидеть опасность.</p> <p>Действия, позволяющие избежать опасности.</p> <p>Действия в экстремальной и опасной ситуации.</p> <p>Рискориентированное мышление как основа обеспечения безопасности.</p> | 2 | |
| | | 2 | |

| | | | |
|---|--|-----------|---------------------|
| | Рискориентированный подход к обеспечению безопасности личности, общества, государства | | |
| Раздел 2 Здоровье и как его сохранить. Основы медицинских знаний | | 18 | ОК 02; ОК 03; ОК 08 |
| Тема 2.1 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 | 4 | |
| Тема 2.2 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 | 4 | |
| Тема 2.3 | Содержание учебного материала | 2 | |

| | | | |
|---|---|----------|--|
| <p>Неинфекционные заболевания. Факторы риска и меры профилактики. Роль диспансеризации для сохранения здоровья</p> | <p>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.)</p> | | |
| <p>Тема 2.4</p> | <p>Содержание учебного материала</p> | <p>2</p> | |

| | | | |
|---|---|----------|--|
| <p>Психическое здоровье и психологическое благополучие</p> | <p>Психическое здоровье и психологическое благополучие.</p> <p>Критерии психического здоровья и психологического благополучия. Основные факторы, влияющие на психическое здоровье и психологическое благополучие.</p> <p>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).</p> <p>Меры, направленные на сохранение и укрепление психического здоровья.</p> | | |
| <p>Тема 2.5 Первая помощь</p> | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Первая помощь. История возникновения скорой медицинской помощи и первой помощи.</p> <p>Состояния, при которых оказывается первая помощь. Мероприятия первой помощи.</p> <p>Алгоритм первой помощи. Оказание первой помощи в сложных случаях (травмы глаза; «сложные» кровотечения; первая помощь с</p> | <p>2</p> | |

| | | | |
|--|--|----------|---------------------|
| | использованием подручных средств; первая помощь при нескольких травмах одновременно). Действия при прибытии скорой медицинской помощи | | |
| | Практические занятия | | |
| | Практическая работа № 1 Расчёт суточного расхода энергии в килокалориях. | 2 | |
| | Практическая работа № 2 Классификация инфекционных заболеваний. Признаки угрожающих жизни и здоровью состояний, вызванных неинфекционными заболеваниями. | 2 | |
| Раздел 3 Безопасность в быту | | 8 | ОК 01; ОК 07; ОК 08 |
| Тема 3.1 Источники опасности в быту. Профилактика и первая помощь при отравлениях | Содержание учебного материала | 2 | |
| | 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. | | |
| Тема 3.2 Безопасность в быту. | Содержание учебного материала | 2 | |
| | Предупреждение бытовых травм. Правила безопасного поведения в ситуациях, связанных с опасностью получить травму (спортивные | | |

| | | | |
|---|---|----------|--|
| <p>Предупреждение травм и первая помощь при них. Пожарная безопасность в быту. Безопасное поведение в местах общего пользования.</p> | <p>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. 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</p> | | |
| <p>Практические занятия</p> | | | |
| | <p>Практическая работа №3 Первичные средства пожаротушения. Виды огнетушителей</p> | <p>2</p> | |

| | | | |
|---|--|----------|--|
| | Практическая работа №4 Первая помощь при кровотечениях, электротравмах, отравлениях, травмах опорно-двигательного аппарата | 2 | |
| Раздел 4. Безопасность в информационном пространстве | | 2 | ОК 01; ОК 02; ОК 07; ПК 1.5; ПК 2.4 |
| Тема 4.1 | Содержание учебного материала | 2 | |
| Безопасность в цифровой среде. Опасности, связанные с использованием программного обеспечения и коммуникацией в цифровой среде. Достоверность информации в цифровой среде. Защита прав в цифровом пространстве | <p>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. 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. Поведенческие риски в цифровой среде и их причины.</p> <p>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</p> | | |

| | | | |
|---|---|----------|--------------|
| | <p>деструктивные сообщества. Вербовка, манипуляция, воронки вовлечения.</p> <p>Радикализация деструктива. Профилактика и противодействие вовлечению в деструктивные сообщества. Достоверность информации в цифровой среде. Источники информации.</p> <p>Проверка на достоверность.</p> <p>«Информационный пузырь», манипуляция сознанием, пропаганда. Фальшивые аккаунты, вредные советчики, манипуляторы. Понятие «фейк», цели и виды, распространение фейков.</p> <p>Правила и инструменты для распознавания фейковых текстов и изображений</p> <p>Правила коммуникации в цифровой среде.</p> <p>Понятие прав человека в цифровой среде, их защита.</p> <p>Ответственность за действия в Интернете.</p> <p>Запрещённый контент. Защита прав в цифровом пространстве</p> | | |
| Раздел 5 Безопасность на транспорте | | 4 | ОК 01; ОК 07 |
| Тема 5.1 | Содержание учебного материала | 2 | |
| Безопасность дорожного движения. Порядок действий при дорожно-транспорт- | <p>История появления правил дорожного движения и причины их изменчивости.</p> <p>Рискориентированный подход к обеспечению безопасности на транспорте.</p> <p>Безопасность пешехода в разных условиях (движение по обочине; движение в тёмное время суток; движение с использованием средств индивидуаль-</p> | | |

| | | | |
|---|--|---|--|
| ных происшествий | ной 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. Порядок действий при дорожно-транспортных происшествиях разного характера (при отсутствии пострадавших; с одним или несколькими пострадавшими; при опасности возгорания; с большим количеством участников). | | |
| Тема 5.2 Безопасное поведение на разных видах транспорта | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Основные источники опасности в метро. Правила безопасного поведения. Порядок действий при возникновении опасности, экстремальной или чрезвычайной ситуации.</p> <p>Основные источники опасности на железнодорожном транспорте. Правила безопасного поведения. Порядок действий при возникновении опасности, экстремальной или чрезвычайной ситуации.</p> <p>Основные источники опасности на водном транспорте. Правила безопасного поведения. Порядок действий при возникновении опасности, экстремальной или чрезвычайной ситуации.</p> <p>Основные источники опасности на авиационном транспорте. Правила безопасного поведения. Порядок действий при возникновении опасности, экстремальной или чрезвычайной ситуации.</p> | 2 | |

| | | | |
|---|--|-----------|---------------------|
| Раздел 6. Безопасность в природной среде | | 12 | ОК 01; ОК 07; ОК 08 |
| Тема 6.1 Безопасность в природной среде | Содержание учебного материала | 2 | |
| | 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 6.2 Выживание в автономны х условиях. | Содержание учебного материала | 2 | |
| | 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 | | |
| Тема 6.3 Чрезвычай- ные ситуа- ции природ- ного харак- тера. Чрез- вычайные ситуации геологиче- ского харак- | Содержание учебного материала | 2 | |
| | Чрезвычайные ситуации природного характера. Общие правила поведения в чрезвычайных ситуациях 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 | | |

| | | | |
|--|---|-------------------|--|
| <p>тера. Чрезвычайные ситуации гидрологического характера.</p> | <p>людей и окружающей среды. Чрезвычайные ситуации геологического характера. Возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий. Правила безопасного поведения. Последствия чрезвычайных ситуаций геологического характера. Чрезвычайные ситуации гидрологического характера. Возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий. Правила безопасного поведения. Последствия чрезвычайных ситуаций гидрологического характера</p> | | |
| <p>Тема 6.4 Чрезвычайные ситуации метеорологического характера. Экологическая грамотность и разумное природопользование</p> | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Чрезвычайные ситуации метеорологического характера. Возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий. Правила безопасного поведения. Последствия чрезвычайных ситуаций метеорологического характера. 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.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Практическая работа №5 Ориентирование на местности по азимуту и карте, по звёздам, местным признакам, при помощи наручных часов.</p> | <p>2</p> <p>2</p> | |

| | | | |
|---|---|----------|----------------------------|
| | Практическая работа №6 Выживание в автономных условиях: первая помощь при перегревании, переохлаждении и отморожении, способы защиты от перегрева и переохлаждения в разных природных условиях, правила поведения при встрече с дикими животными. | 2 | |
| Раздел 7. Безопасность в общественных местах | | 4 | ОК 01; ОК 04; ОК 06; ОК 07 |
| Тема 7.1 | Содержание учебного материала | 2 | |
| Безопасность в общественных местах. Опасности социально-психологического характера. Безопасность в общественных местах. Опасности криминального характера. | <p>Общественные места и их классификация. Основные источники опасности в общественных местах закрытого и открытого типа. Общие правила безопасного поведения.</p> <p>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.</p> <p>Правила безопасного поведения при проявлении агрессии.</p> <p>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 мен-</p> | | |

| | | | |
|---|---|----------|----------------------|
| | тальными расстройками). Порядок действий в ситуации, если вы обнаружили потерявшегося человека. | | |
| Тема 7.2 | Содержание учебного материала | 2 | |
| Безопасность в общественных местах. Действия при пожаре, обрушении конструкций, угрозе или совершении террористического акта | 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 конструкций. Меры безопасности и порядок поведения при угрозе, в условиях совершения террористического акта | | |
| Раздел 8 Основы противодействия экстремизму и терроризму | | 4 | ОК 01; ОК 02; ОК 06. |
| Тема 8.1 | Содержание учебного материала | 2 | |

| | | | |
|--|---|-----------|---------------------|
| Экстремизм и терроризм как угроза устойчивому развитию общества. Правила безопасного поведения при угрозе и совершении террористического акта. Противодействие экстремизму и терроризму | <p>Экстремизм и терроризм как угроза устойчивому развитию общества.</p> <p>Понятия «экстремизм» и «терроризм», их взаимосвязь. Варианты проявления экстремизма, возможные последствия.</p> <p>Преступления террористической направленности, их цель, причины, последствия. Опасность вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность: способы и признаки.</p> <p>Предупреждение вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность и противодействие этому. Формы совершения террористических актов. Уровни террористической угрозы. Правила поведения и порядок действий при угрозе или совершении террористического акта, проведении контртеррористической операции.</p> <p>Противодействие экстремизму и терроризму в Российской Федерации. Цели, задачи, принципы.</p> | | |
| | <p>Практические занятия</p> <p>Практическая работа №7 Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта</p> | 2 | |
| | <p>Раздел 9 Взаимодействие личности, общества и государства в обеспечении безопасности жизни и здоровья населения</p> | 18 | ОК 01; ОК 03; ОК 06 |
| <p>Тема 9.1</p> | Содержание учебного материала | 2 | |

| | | | |
|---|---|----------|--|
| <p>Оборона страны как обязательное условие её благополучного развития. История Вооружённых сил Российской Федерации.</p> | <p>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.</p> | | |
| <p>Тема 9.2 Виды ВС РФ рода войск. Обязательная и добровольная подготовка граждан к военной службе</p> | <p>Содержание учебного материала Современная армия. Воинская обязанность и военная служба. Подготовка к службе в армии.</p> | <p>2</p> | |
| <p>Тема 9.3 Назначение, боевые свойства и общее устройство автомата Калашникова, меры безо-</p> | <p>Содержание учебного материала Современная армия. Воинская обязанность и военная служба. Подготовка к службе в армии.</p> | <p>2</p> | |

| | | | |
|--|--|----------|--|
| <p>пасности при обращении с автоматом Калашникова и патронами в повседневной жизнедеятельности и при поведении стрельб. Назначение Строевого устава ВС РФ</p> | | | |
| <p>Тема 9.4 Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны. Современные средства поражения и их поражающие факторы</p> | <p>Содержание учебного материала Подготовка к службе в армии. Права и обязанности граждан Российской Федерации в области гражданской обороны.</p> | <p>2</p> | |
| <p>Тема 9.5</p> | <p>Содержание учебного материала</p> | <p>2</p> | |

| | | | |
|--|---|---|--|
| Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. | 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 9.6 Взаимодействие личности, общества и государства в обеспечении национальной безопасности. | Содержание учебного материала | 2 | |
| | 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 | | |
| | Практические занятия | | |
| | Практическая работа № 8 Средства индивидуальной защиты | 2 | |
| | Практическая работа № 9 Защита населения при радиоактивном и химическом заражении местности. Действия населения в очаге биологического поражения | 2 | |
| Практическая работа № 10 Воинские традиции и | 2 | | |

| | | | |
|---|---|----------|---------------------|
| | ритуалы в Вооружённых Силах Российской Федерации | | |
| Раздел 10 Безопасность в социуме | | 4 | ОК 01; ОК 04; ОК 07 |
| Тема 10.1 Общение в жизни человека. Межличностное общение, общение в группе. Конфликты и способы их разрешения | 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. 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 конфликта. Ведение переговоров при разрешении конфликта. Опасные проявления конфликтов. | 2 | |

| | | | |
|--|---|-----------|--|
| | Конфликт, буллинг, насилие. Понятие «виктимность». Способы противодействия буллингу и проявлению насилия. | | |
| Тема 10.2 | Содержание учебного материала | 2 | |
| Конструктивные и деструктивные способы психологического воздействия. Психологические механизмы воздействия на большие группы людей. | 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. Деструктивные псевдопсихологические технологии. Психологическое влияние в больших группах. Способы воздействия на человека в большой группе (заражение; убеждение; внушение; подражание) | | |
| | Зачётное занятие | 2 | |
| | Всего: | 78 | |

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета основ безопасности жизнедеятельности.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- многофункциональный комплекс преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий по ОБЖ (комплекты учебных таблиц, стендов, схем, плакатов, портретов выдающихся деятелей в области обеспечения безопасной жизнедеятельности населения, макеты, муляжи и др.);

Технические средства обучения:

- ПК с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедийный проектор (телевизор, DVD-проигрыватель);
- тренажеры для отработки навыков оказания первой медицинской помощи;
- образцы аварийно-спасательных инструментов и оборудования (АСИО), средств индивидуальной защиты (СИЗ);
- учебно-методический комплект «Факторы радиационной и химической опасности» для изучения факторов радиационной и химической опасности;
- образцы средств первой медицинской помощи
- образцы средств пожаротушения (СП);
- макет автомата Калашникова; •
- комплекты учебно-методической и технической документации, в том числе паспорта на средства обучения, инструкции по их использованию и технике безопасности.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Основы безопасности жизнедеятельности : 10 класс : учебник / Б. О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Льяная, М. В. Маслов. — Москва : Просвещение, 2023. — 383 с. — ISBN 978-5-09-102337-4 // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334649>. — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

2. Основы безопасности жизнедеятельности : 11 класс : учебник / Б. О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Льяная, М. В. Маслов. — Москва : Просвещение, 2023. — 320 с. — ISBN 978-5-09-102338-1 // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334652>. — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

3. Ким, С. В. Основы безопасности жизнедеятельности : 10—11 классы : базовый уровень : учебник / С. В. Ким, В. А. Горский. — 5-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 396 с. — ISBN 978-5-09-088175-3 // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334508>. — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

Дополнительные источники:

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

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Коды формируемых компетенций | Тип оценочных мероприятий |
|---|--|
| ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ПК 1.5 ПК 2.4 | – устный опрос; - фронтальный опрос; - наблюдение за ходом выполнения практических работ №1-10; - оценка результатов выполнения практических работ №1-10; - тестирование; – письменный опрос; – оценка выступления с докладом (сообщением); – дифференцированный зачёт. |