

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Хакасия  
«Техникум коммунального хозяйства и сервиса»

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.11 Основы безопасности жизнедеятельности  
Для подготовки по профессии:

**08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий**

Абакан 2022

Программа учебного предмета разработана на основе Государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (приказ Минобразования России от 09.03.2004 г. № 1312) и учебного плана в пределах образовательной программы: 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий

Разработчики:

Итпеков С.В., преподаватель

*Утверждена:  
Заместитель директора по УР*

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г

Электронная версия программы находится в методическом кабинете.

Программа РАССМОТРЕНА и ПРОДЛЕНА на заседании комиссии

До \_\_\_\_\_ протокол № \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_ подпись \_\_\_\_\_

До \_\_\_\_\_ протокол № \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_ подпись \_\_\_\_\_

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>стр. 4</b>
<b>СТРУКТУРА и СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>УЧЕБНО- МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ</b>	<b>36</b>

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **освоение знаний** о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; об обязанностях граждан по защите государства;
- **воспитание** ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни; чувства уважения к героическому наследию России и ее государственной символике, патриотизма и долга по защите Отечества;
- **развитие** черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы; бдительности по предотвращению актов терроризма; потребности ведения здорового образа жизни;
- **овладение умениями** оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.

Основу примерной программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

Программа выполняет две основные функции:

– информационно-методическую, позволяющую всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»;

– организационно-планирующую, предусматривающую выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации обучающихся.

Основными содержательными модулями программы являются: обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья; государственная система обеспечения безопасности населения; основы обороны государства и воинская обязанность, основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

В соответствии с Законом Российской Федерации «О воинской обязанности и военной службе» изучение раздела «Основы обороны государства и воинская обязанность» является обязательным.

В итоге, у юношей формируется адекватное представление о военной службе, развиваются качества личности, необходимые для ее прохождения; девушки получают сведения в области медицины, здорового образа жизни, оказания первой медицинской помощи при различных травмах.

Таким образом, примерная программа предоставляет возможность реализации различных подходов к построению образовательного процесса, формированию у обучающихся системы знаний, умений, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций:

умений самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность в сфере безопасной жизнедеятельности;

умений оценивать и корректировать свое поведение в окружающей среде на основе выполнения экологических требований, участвуя в проектной деятельности, учебно-исследовательской работе;

умений отстаивать свою гражданскую позицию, осознанно осуществлять выбор пути продолжения образования или будущей профессии.

В программе приведены различные варианты примерных тематических планов для организации образовательного процесса при изучении учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности».

В программе курсивом выделен материал, который при изучении учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» контролю не подлежит.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (совместное обучение юношей и девушек\*)

<b>Вид учебной работы и курс обучения</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	70
1 семестр	34
2 семестр	36
консультации	2
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированный зачет 1 курс</i>	
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	72

\* В настоящее время Вооруженные Силы Российской Федерации комплектуются, в том числе, и на контрактной основе, и профессия военного становится престижной как для граждан мужского, так и женского пола, в связи с этим примерная программа предусматривает совместное обучение юношей и девушек.

### 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ОБЖ

Курс обучения 1 Количество часов 70

## Раздел I Основы обороны государства и воинская обязанность

№п/п	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Домашнее задание
1	2	3	4	5
1	Материальная часть автомата Калашникова	Познакомить с историей создания, устройством и тактико-технической характеристикой АК-74	Знать основные части АК и механизм работы автомата.	§1
2	Выполнение норматива №13, №14	Порядок неполной разборки и сборки АК-74	Норматив №13, №14- 40-5 баллов 50-4 баллов 60-3 баллов	§1
3	Чистка, смазка, хранение автомата	Порядок ухода за оружием	Знать правило чистки, смазки, хранения огнестрельного оружия.	§1
4	Малокалиберная винтовка	Назначение, устройство	Знать основные части малокалиберной винтовки.	§2
5	Правила ведения огня из стрелкового оружия	Правила проведения стрельб Т.Б. при проведении стрельб	Знать явление выстрела, способы ведения стрельбы, правило поведение на стрельбище	§3
6	Стрельба электронный тир	Стрельбы из АК 74	Усвоить навыки стрельбы из стрелкового оружия	§3
7	Выполнение нормативов по использованию СИЗ	Отработать навыки по использованию СИЗ	Норматив по использованию СИЗ- 7сек-5баллов 8 сек-4 баллов 10сек-3 балла	§4
8	Метание гранаты	Воспитание физической выносливости, силы	Способы обращения и применения наступательных и оборонительных гранат.	ОФП
9	Подтягивание на перекладине из положения виса. Кросс.	Воспитание физической выносливости, силы	Норматив - 12-5баллов 10-4 баллов 7-3 балла	ОФП

## Раздел 2 Основы военной службы Воинская обязанность (15 ч)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Домашнее задание
1	2	3	4	5	6

10	Основные понятия о воинской обязанности	1	Воинская обязанность, определение воинской обязанности и ее содержания. Воинский учет, обязательная подготовка к военной службе, призыв на военную службу, прохождение военной	<i>Знать</i> об обязанностях граждан по защите государства; о воинской обязанности.	§3.1
11	Организация воинского учета и его предназначение	1	Организация воинского учета. Обязанности граждан по воинскому учету	<i>Знать</i> об организации воинского учета, об обязанностях граждан по воинскому учету. <i>Использовать полученные знания</i> для осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе	§3.2
12	Первоначальная постановка граждан на воинский учет	1	Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет	<i>Знать</i> о первоначальной постановке граждан на воинский учет. <i>Использовать полученные знания</i> для осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе	Повторить §3.2
13	Обязательная подготовка граждан к военной службе	1	Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе	<i>Знать</i> о содержании обязательной подготовки граждан к военной службе. <i>Использовать приобретенные знания</i> для развития в себе качеств, необходимых для военной службы	§3.3

14	Основные требования к индивидуально-психологическим и профессиональным качествам молодежи	1	Основные требования к индивидуально-психологическим и профессиональным качествам молодежи призывного возраста для комплектования различных воинских должностей (командные, операторские связи и наблюдения, водительские качества и др.)	<p><i>Называть</i> требования, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина</p> <p><i>Использовать приобретенные знания</i> для развития в себе качеств, необходимых для военной службы</p>	Повторить §3.3
15	Добровольная подготовка граждан к военной службе	1	Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе. Занятие военно-прикладными видами спорта. Обучение по дополнительным образовательным программам, имеющим целью военную подготовку несовершеннолетних граждан в общеобразовательных учреждениях среднего (полного) общего образования. Обучение по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах в образовательных учреждениях высшего профессионального образования	<p><i>Знать</i> об основных направлениях добровольной подготовки граждан к военной службе.</p> <p><i>Использовать приобретенные знания</i> для развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы</p>	§3.4



1	2	3	4	5	7
16	Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования граждан при постановке на воинский учет	1	Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования при первоначальной постановке граждан на воинский учет	<i>Знать</i> об организации медицинского освидетельствования при первоначальной постановке на воинский учет. <i>Использовать полученные знания</i> при первоначальной постановке на воинский учет	§3.5
17	Категории годности к военной службе	1	Предназначение медицинского освидетельствования и медицинского обследования граждан при постановке на воинский учет. Категории годности к военной службе	<i>Знать</i> о категориях годности к военной службе. <i>Использовать полученные знания</i> при первоначальной постановке на воинский учет	Повторить §3.5
18	Организация профессионально-психологического отбора граждан	1	Организация профессионально-психологического отбора граждан при первоначальной постановке их на воинский учет	<i>Знать</i> об организации профессионально-психологического отбора граждан при первоначальной постановке их на воинский учет. <i>Использовать полученные знания</i> при первоначальной постановке на воинский учет	Повторить §3.5

1	2	3	4	5	6
19	Увольнение с военной службы и пребывание в запасе	1	Увольнение с военной службы. Запас Вооруженных сил Российской Федерации, его предназначение, порядок освобождения граждан от военных сборов	<p><i>Знать</i> об основах военной службы.</p> <p><i>Иметь представление</i> об основных правах и обязанностях во время пребывания в запасе.</p> <p><i>Использовать полученные знания</i> для осознанного самоопределения по отношению к военной службе</p>	§3.6
Особенности военной службы (8 ч)					
20	Правовые основы военной службы	1	Военная служба - особый вид федеральной государственной службы. Конституция Российской Федерации и вопросы военной службы. Законы Российской Федерации, определяющие правовую основу военной службы. Статус военнослужащего, права и свободы военнослужащего. Льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по призыву. Военные аспекты международного военного права	<p><i>Знать</i> основные положения законодательства Российской Федерации об обороне государства и воинской обязанности, военной службе граждан.</p> <p><i>Использовать полученные знания</i> для осознанного самоопределения по отношению к военной службе</p>	§4.1

1	2	3	4	5	7
21	Общевоинские уставы Вооруженных сил-закон воинской жизни	1	Общевоинские уставы -нормативно-правовые акты, регламентирующие жизнь и быт военнослужащих. Устав внутренней службы Вооруженных сил Российской Федерации, Устав гарнизонной и караульной службы Вооруженных сил Российской Федерации, Дисциплинарный устав Вооруженных сил Российской Федерации, Строевой устав Вооруженных сил Российской Федерации, их предназначение и основные положения	<i>Знать</i> о предназначении общевоинских уставов Вооруженных Сил. <i>Называть</i> нормативно-правовые акты, регламентирующих жизнь и быт военнослужащих. <i>Использовать приобретенные знания</i> для осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе, развития в себе качеств, необходимых для военной службы	§4.2
22	Военная присяга - клятва воина на верность Родине, России	1	Военная присяга — основной и нерушимый закон воинской жизни. История принятия военной присяги в России. Текст военной присяги. Порядок приведения военнослужащих к военной присяге. Значение военной присяги для выполнения каждым военнослужащим воинского долга	<i>Знать</i> о традициях ВС РФ. <i>Использовать приобретенные знания</i> для развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы	§4.3
23	Призыв на военную службу, время и организация призыва	1	Призыв на военную службу. Время призыва на военную службу, организация призыва. Порядок освобождения граждан от военной службы и предоставление отсрочек	<i>Знать</i> о призыве на военную службу, времени и организации призыва, о порядке освобождения граждан от военной службы и предоставлении отсрочек <i>Использовать полученные знания</i> при постановке на воинский учет. <i>Владеть навыками</i> оценки уровня своей подготовленности к военной службе	§4.4

24	Прохождение военной службы по призыву	1	Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части. Время военной службы, организация проводов военнослужащих, уволенных в запас. Воинские звания военнослужащих Вооруженных сил Российской Федерации. Военная форма одежды	<i>Знать</i> об общих, должностных и специальных обязанностях военнослужащих; порядок прохождения военной службы по призыву; воинские звания военнослужащих Вооруженных сил Российской Федерации. <i>Владеть навыками</i> осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе	Повторить §4.4
----	---------------------------------------	---	--	--	----------------

25	Прохождение военной службы по контракту	1	Основные условия прохождения военной службы по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту. Сроки военной службы по контракту. Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту	<i>Знать</i> основные условия прохождения военной службы по контракту; требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту; сроки военной службы по контракту; права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту <i>Использовать приобретенные знания</i> для развития в себе качеств, необходимых для военной службы. <i>Владеть навыками</i> осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе; оценки уровня своей подготовленности к ней	§4.5
----	---	---	--	---	------

1	2	3	4	5	6
26	Права и ответственность военнослужащих	1	Общие права военнослужащих. Общие обязанности военнослужащих. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная). Военная дисциплина, ее сущность и значение. Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву. Уголовная ответственность за преступления против военной службы (неисполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военно-	<i>Знать</i> общие права и обязанности военнослужащих; виды ответственности, установленной для военнослужащих, о значении воинской дисциплины и видах дисциплинарных взысканий, налагаемых на солдат и матросов; об уголовной ответственности за преступления против военной службы. <i>Владеть навыками</i> оценки уровня своей подготовленности и осознанного самоопределения по отношению к военной службе	§4.6
27	Альтернативная гражданская служба	1	Федеральный закон «Об альтернативной гражданской службе». Альтернативная гражданская служба как особый вид трудовой деятельности в интересах общества и государства. Право гражданина на замену военной службы по призыву альтернативной гражданской службой. Сроки альтернативной гражданской службы для разных категорий граждан. Время, которое не засчитывается в срок альтернативной гражданской службы. Подача заявлений о замене военной службы по призыву альтернативной гражданской службой	<i>Знать</i> особенности прохождения альтернативной гражданской службы. <i>Владеть навыками</i> оценки уровня своей подготовленности к военной службе	§4.7

Военнослужащий - защитник своего Отечества. Честь и достоинство воина Вооруженных сил России (7 ч)					
1	2	3	4	5	6
28	Военнослужащий-патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества	1	Основные качества военнослужащего, позволяющие ему с честью и достоинством носить свое воинское звание — защитника Отечества: любовь к Родине, ее истории, культуре, традициям, народу; высокая воинская дисциплина, преданность Отечеству, верность воинскому долгу и военной присяге, готовность в любую минуту встать на защиту свободы, независимости конституционного строя России, народа и Отечества.	<i>Знать</i> об основных качествах военнослужащего. <i>Владеть навыками</i> оценки уровня своей подготовленности и осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе. <i>Использовать приобретенные знания</i> для развития в себе качеств, необходимых для военной службы.	§5.1
29	Военнослужащий-специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой	1	Необходимость глубоких знаний устройства и боевых возможностей вверенного вооружения и военной техники, способов их использования в бою, понимание роли своей военной специальности и должности в обеспечении боеспособности и боеготовности подразделения. Потребность постоянно повышать военно-профессиональные знания, совершенствовать свою выучку и военное мастерство. Быть готовым к грамотным высокопрофессиональным действиям в условиях современного боя	<i>Характеризовать</i> основные качества военнослужащего. <i>Использовать приобретенные знания</i> для развития в себе качеств, необходимых для военной службы	§5.2

30	Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально психологическим и профессиональным качествам гражданина	1	Виды воинской деятельности и их особенности. Основные элементы воинской деятельности и их предназначение. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных сил и родах войск. Общие требования воинской деятельности к военнослужащему. Необходимость повышения уровня подготовки молодежи призывного возраста к военной службе. Требования к психическим и морально-этическим качествам призывника, основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета)	<p><i>Знать</i> об основных видах военно-профессиональной деятельности и их особенностях в различных видах Вооруженных сил и родах войск; о требованиях, предъявляемых военной службой к уровню подготовки призывника.</p> <p><i>Уметь</i> оценивать уровень своей подготовленности к военной службе.</p> <p><i>Использовать приобретенные знания</i> для развития в себе качеств, необходимых для военной службы</p>	§5.3
31	Военнослужащий - подчиненный, строго соблюдающий Конституцию и законы Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников	1	Единоначалие - принцип строительства Вооруженных сил Российской Федерации. Важность соблюдения основного требования, относящегося ко всем военнослужащим, постоянно поддерживать в воинском коллективе порядок и крепкую воинскую дисциплину, воспитывать в себе убежденность в необходимости подчиняться, умение и готовность выполнять свои обязанности, беспрекословно повиноваться командирам и начальникам, при выполнении воинского долга проявлять разумную инициативу	<p><i>Знать</i> о принципе единоначалия в Вооруженных силах РФ; требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовки призывника.</p> <p><i>Использовать приобретенные знания</i> для развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы</p>	§5.4

1	2	3	4	5	7
32	Как стать офицером Российской армии?	1	Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования. Правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования	<i>Знать</i> об основных видах военных образовательных учреждений профессионального образования; правила приема в военные образовательные учреждения. <i>Владеть навыками</i> осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе	§5.5
33	Организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных сил Российской Федерации	1	Организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных сил Российской Федерации	<i>Знать</i> об организации подготовки офицерских кадров для ВС РФ. <i>Владеть навыками</i> осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе	Повторит ь §5.5
34	Международная (миро-творческая) деятельность Вооруженных сил Российской Федерации	1	Участие Вооруженных сил Российской Федерации в миротворческих операциях как средство обеспечения национальной безопасности России. Нормативно-правовые основы участия России в миротворческих операциях. Подготовка и обучение военнослужащих миротворческого контингента	<i>Анализировать</i> миротворческую деятельность Вооруженных сил Российской Федерации. <i>Владеть навыками</i> осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе	§5.6



№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Домашнее задание
1	2	3	4	5	6
<b>Раздел 1 Безопасность и защита человека в опасных чрезвычайных ситуациях (13 ч) Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения (6 ч)</b>					
35	Правила поведения в условиях вынужденного автономного существования	1	Причины попадания человека в условия вынужденного автономного существования. Меры профилактики и подготовки к безопасному поведению в условиях автономного существования. Правила ориентирования на местности, движения по азимуту. Правила обеспечения водой, питанием. Оборудование временного жилища, добыча огня	<i>Знать</i> об основных опасных ситуациях, возникающих в повседневной жизни, и правилах поведения в них. <i>Уметь</i> назвать способы ориентирования на местности, подачи сигналов бедствия и другие приемы обеспечения безопасности в случае автономного существования в природных условиях	§1-1
36	Правила поведения в ситуациях криминального характера	1	Возможные ситуации при встрече с незнакомцами на улице, в общественном транспорте, в общественном месте, в подъезде дома, в лифте. Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминальной опасностью: на рынке, на стадионе, на вокзале и т. д. Особенности правового режима в зоне проведения контртеррористической операции. Основные угрозы террористического характера для граждан России. Меры личной безопасности	<i>Знать</i> правила поведения в криминальных ситуациях. <i>Уметь</i> объяснить элементарные способы самозащиты, применяемые в конкретной ситуации криминального характера <i>Использовать приобретенные навыки</i> безопасного поведения и приемы самозащиты в зонах криминальной опасности	§1-2

37	Уголовная ответственность несовершеннолетних	1	Особенности уголовной ответственности и наказания несовершеннолетних. Виды наказаний, назначаемые несовершеннолетним. Правила поведения в общественном транспорте. Уголовная ответственность за приведение в негодность транспортных средств или нарушение правил, обеспечивающих безопасную работу транспорта. Хулиганство и вандализм, общие понятия. Уголовная ответственность за хулиганские действия и вандализм	<p><i>Знать</i> об уголовной ответственности несовершеннолетних и видах наказаний, назначаемых несовершеннолетним.</p> <p><i>Использовать полученные знания</i> в повседневной жизни для развития черт личности, необходимых для безопасного поведения</p> <p>ПДД.</p> <p>Кодекс РФ об административных нарушениях (извлечение) (статьи 114, 117,119,120). Уголовный кодекс РФ (извлечение) (статьи 166, 264,265,269). Государственная инспекция безопасности дорожного движения</p>	§1.3
38	Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера		Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника	<p><i>Знать</i> потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания; правила безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций. <i>Использовать приобретенные знания</i> для развития в себе качеств, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера</p> <p>ПДД.</p> <p>Правила безопасного поведения в толпе. Основные «законы» безопасности движения. Опасные ситуации на дороге. Предупреждающие сигналы. Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма</p>	§1.4

1	2	3	4	5	
39	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, ее структура и задачи	1	РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций	<p><i>Знать</i> предназначение, структуру и задачи РСЧС.</p> <p><i>Использовать полученные знания</i> для обращения в случае необходимости в службы экстренной помощи</p> <p>Правила и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций</p>	§1.5
40	Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности	1	Положения Конституции Российской Федерации, гарантирующие права и свободы человека и гражданина. Основные законы Российской Федерации, положения которых направлены на обеспечение безопасности граждан (Федеральные законы «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О безопасности», «О пожарной безопасности», «О безопасности дорожного движения», «Об обороне», «О гражданской обороне», «О противодействии терроризму» и др.) Краткое содержание законов, основные права и обязанности граждан	<p><i>Знать</i> основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.</p> <p><i>Использовать полученные знания</i> для обращения в случае необходимости в службы экстренной помощи</p>	§1.6

Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны (7 ч)

41	Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны	1	Гражданская оборона, история ее создания, предназначение и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при ведении боевых действий или вследствие этих действий. Организация управления гражданской обороной. Структура управления и органы управления гражданской обороной	<i>Знать</i> о предназначении гражданской обороны, её структуре и задачах. <i>Использовать полученные знания и умения</i> для обеспечения личной безопасности «Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения»	§2.1
42	Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения	1	Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм. Бактериологическое (биологическое) оружие. Современные средства поражения, их поражающие факторы. Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения Меры безопасности от химического и биологического терроризма	<i>Иметь представление</i> о современных средствах поражения и их поражающих факторах. <i>Уметь</i> предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления	§2.2
43	Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени	1	Система оповещения населения о чрезвычайных ситуациях. Порядок подачи сигнала «Внимание всем!». Передача речевой информации о чрезвычайной ситуации, примерное ее содержание, действия населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях Эвакуация населения. Виды эвакуации. Рассредоточение	<i>Знать</i> способы оповещения населения в чрезвычайных ситуациях. <i>Уметь</i> действовать в чрезвычайных ситуациях	§2.3

1	2	3	4	5	6
44	Организация индивидуальной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени	1	Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях	<i>Знать</i> правила поведения в защитных сооружениях. <i>Уметь</i> действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства коллективной защиты. <i>Называть</i> виды защитных сооружений	§2.4
45	Средства индивидуальной защиты	1	Основные средства защиты органов дыхания и правила их использования. Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики Практическая работа. Отработка навыков пользования противогазом ГП-7 (15 мин)	<i>Называть</i> основные средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи, медицинские средства защиты и профилактики. <i>Владеть навыками</i> пользования средствами индивидуальной защиты (противогазом, респиратором, ватно-марлевой повязкой, домашней медицинской аптечкой)	§2.5
46	Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне чрезвычайных ситуаций	1	Предназначение аварийно-спасательных и других неотложных работ, проводимых в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после пребывания их в зонах заражения Меры безопасности в случае взрыва вовремя террористического акта. Действия человека, оказавшегося в завале в результате взрыва	<i>Знать</i> об организации проведения аварийно-спасательных работ в зонах ЧС. <i>Использовать полученные знания и умения</i> для обеспечения личной безопасности	§2.6
47	Организация гражданской обороны в образовательном учреждении	1	Организация ГО в общеобразовательном учреждении, ее предназначение. Отработка правил. План гражданской обороны образовательного учреждения. Обязанности обучающихся <b>Пожарная безопасность.</b> Правила безопасного поведения. Действия обучающихся при пожаре в образовательном учреждении <b>Практическая работа.</b>	<i>Знать</i> об организации ГО в общеобразовательном учреждении; правила поведения учащихся при получении сигнала о ЧС. <i>Уметь</i> действовать согласно установленному порядку по сигналу «Внимание всем!»	§2.7

**Раздел 2 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (10 ч) Основы  
медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний (3 ч)**

48	Сохранение и укрепление здоровья - важная часть подготовки юноши до-призывного возраста к военной службе и трудовой деятельности	1	Здоровье человека, общие понятия и определения. Здоровье индивидуальное и общественное. Здоровье духовное и физическое. Основные критерии здоровья. Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе жизнедеятельности. Необходимость сохранения и укрепления здоровья - социальная потребность общества	<i>Знать</i> основные определения понятия «здоровье» и факторы, влияющие на него	§3.1
49	Инфекционные заболевания, их классификация	1	Инфекционные заболевания, причины их возникновения, механизм передачи инфекций. Классификация инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете, экстренной и специфической профилактике	<i>Называть</i> основные принципы классификации инфекционных заболеваний. <i>Использовать приобретенные знания и умения</i> в повседневной жизни для соблюдения мер профилактики инфекционных заболеваний	§3.2

1	2	3	4	5	6
50	Основные инфекционные заболевания, их профилактика	1	Наиболее характерные инфекционные заболевания, механизм передачи инфекции. Профилактика наиболее часто встречающихся инфекционных заболеваний	<i>Знать</i> об основных принципах профилактики инфекционных заболеваний. <i>Использовать приобретенные знания и умения</i> в повседневной жизни для соблюдения мер профилактики инфекционных заболеваний	Повторить §3.2
Основы здорового образа жизни (7 ч)					
51	Здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье	1	Здоровый образ жизни -индивидуальная система поведения человека, направленная на укрепление и сохранение здоровья	<i>Знать</i> основное определение понятия «здоровый образ жизни», о факторах, влияющих на здоровье. <i>Использовать приобретенные знания</i> в повседневной жизни для ведения здорового образа жизни	§4.1
52	Основные составляющие здорового образа жизни	1	Общие понятия о режиме жизнедеятельности, его значение для здоровья человека. Пути обеспечения высокого уровня работоспособности. Основные элементы жизнедеятельности человека (умственная и физическая нагрузка, активный отдых, сон, питание и др.), рациональное сочетание элементов жизнедеятельности, обеспечивающих высокий уровень жизни. Значение правильного режима труда и отдыха для гармоничного развития человека, его физических и духовных качеств	<i>Знать</i> основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности. <i>Использовать приобретенные знания</i> в повседневной жизни для ведения здорового образа жизни	Повторить §4.1

1	2	3	5	6	9
53	Биологические ритмы	1	Основные понятия о биологических ритмах организма	<i>Знать</i> основные составляющие здорового образа жизни. <i>Использовать приобретенные знания</i> в повседневной жизни для ведения здорового образа жизни	§4.2
54	Влияние биологических ритмов на работоспособность человека	1	Влияние биологических ритмов на уровень жизнедеятельности человека. Учет влияния биоритмов при распределении нагрузок в процессе жизнедеятельности для повышения уровня работоспособности	<i>Знать</i> основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности. <i>Использовать приобретенные знания</i> в повседневной жизни для ведения здорового образа жизни	Повторить §4.2
55	Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека	1	к систематическим занятиям физической культурой для обеспечения высокого уровня работоспособности, долголетия. Физиологические особенности влияния закаливающих процедур на организм человека и укрепление его здоровья. Правила использования факторов окружающей среды для закаливания, необходимость выработки привычки к систематическому выполнению закаливающих процедур	<i>Знать</i> о факторах, способствующих укреплению здоровья. <i>Использовать приобретенные знания</i> в повседневной жизни для ведения здорового образа жизни	§4.3



1	2	3	5	6	9
56-56	Вредные привычки, их влияние на здоровье	1	Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их социальные последствия. Алкоголь, влияние алкоголя на здоровье и поведение человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности. Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную и сердечно-сосудистую системы. Пассивное курение и его влияние на здоровье. Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения	<i>Приводить примеры</i> вредных привычек, факторов, разрушающих здоровье. <i>Использовать приобретенные знания</i> в повседневной жизни для ведения здорового образа жизни	§4.4
57	Профилактика вредных привычек	1	Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании, чистота и культура в быту	<i>Знать</i> о профилактике вредных привычек. <i>Использовать приобретенные знания</i> в повседневной жизни для ведения здорового образа жизни	§4.5
58-59	Доврачебная помощь при ранениях.		Сформировать представление у уч-ся о ранениях, доврачебной помощи.	<i>Знать</i> о профилактике вредных привычек. <i>Использовать приобретенные знания</i> в повседневной жизни для ведения здорового образа жизни	§1.1
60-61	Доврачебная помощь при кровотечении.		Виды кровотечения, способы временной остановки кровотечения в зависимости от его вида.	<i>Знать</i> о способах временной остановки кровотечения в зависимости от его вида. <i>Использовать приобретенные знания</i> в повседневной жизни для временной остановки кровотечения в зависимости от его вида.	§1.2
62	Термические травмы /тепловой, солнечный удар, ожоги/.		Дать понятие термических травм, доврачебной помощи при них.	<i>Знать</i> виды термических травм, <i>Использовать приобретенные знания</i> в повседневной жизни для , доврачебной помощи при термических травмах.	§1.7-1.9

63	Термические травмы /отморожения, замерзани		Общая характеристика воздействия холода на организм человека, доврачебная помощь.	<i>Знать</i> о характеристика воздействия холода на организм человека. <i>Использовать приобретенные знания</i> в повседневной жизни для доврачебной помощи.	§1.10
64-65	Доврачебная помощь при поражении электрическим током и молнией.		Факторы провод. Удар электротоком, хар-ка мощности Эл. Удара, виды травм. Доврачебная помощь.	<i>Знать</i> о причинах и признаках поражении электрическим током и молнией.. <i>Использовать приобретенные знания</i> в повседневной жизни для доврачебной помощи.	§1.11
66	Доврачебная помощь при отравлениях.		Симптомы и виды отравлений. Доврачебная помощь.	<i>Знать</i> о симптомах и видах отравлений. <i>Использовать приобретенные знания</i> в повседневной жизни для доврачебной помощи.	§1.12
67	Виды переломов костей скелета		Виды и признаки переломов, осложнения, травматический шок	<i>Знать</i> Виды переломов костей скелета. <i>Использовать приобретенные знания</i> в повседневной жизни для доврачебной помощи.	§1.4
68	Заболевание сердечно сосудистой системы		Понятие об острой сердечной недостаточности, видах инсульта	<i>Знать</i> о заболеваниях сердечно сосудистой системы. <i>Использовать приобретенные знания</i> в повседневной жизни для доврачебной помощи.	§1.5

69	Доврачебная помощь при остановке сердечной деятельности, прекращение дыхания.		Комплекс СЛР «Доврачебная помощь при остановке серд. деятельности, прекращении дыхания.»	<p><i>Знать</i> о профилактике вредных привычек.</p> <p><i>Использовать приобретенные знания</i> в повседневной жизни для ведения здорового образа жизни</p>	§1.6
70	Дифференцированный зачет				

### 3. УЧЕБНО- МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

#### **Основная литература:**

Смирнов, А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 10 кл. общеобразовательных учреждений / А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин, В. А. Васнев. - М.: Просвещение, 2006.

#### **Дополнительные источники:**

Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по основам безопасности жизнедеятельности / авт.-сост. Г. А. Колодницкий, В. Н. Латчук, В. В. Марков, С. К. Миронов, Б. И. Мишин, М. И. Хабнер. - М.: Дрофа, 2002.

Ваши шансы избежать беды. Сборник ситуационных задач по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: учебное пособие / авт.-сост. В. К. Емельяничик, М. Е. Капитонова. -СПб.: КАРО, 2002.

Евлахов, В. М. Раздаточные материалы по основам безопасности жизнедеятельности. 10-11 кл. / В. М. Евлахов. - М.: Дрофа, 2004.

<http://www.mon.gov.ru> Министерство образования и науки Российской Федерации

<http://www.edu.ru> Федеральный портал "Российское образование" -

<http://window.edu.ru> Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"

<http://school-collection.edu.ru> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://fcior.edu.ru> Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<http://fsu.mto.ru> Федеральный совет по учебникам Министерства образования и науки РФ