



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

**П Р И К А З**

19.01.2023

№ 45

г. Тирасполь

Об утверждении примерной программы учебной дисциплины  
«Основы безопасности жизнедеятельности» для организаций профессионального  
образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы  
начального и среднего профессионального образования

В соответствии с Законом Приднестровской Молдавской Республики от 27 июня 2003 года № 294-З-III «Об образовании» (САЗ 03-26), Постановлением Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 26 мая 2017 года № 113 «Об утверждении Положения, структуры и предельной штатной численности Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики» (САЗ 17-23) с изменениями и дополнениями, внесенными постановлениями Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 9 ноября 2017 года № 307 (САЗ 17-46), от 25 января 2018 года № 22 (САЗ 18-5), от 10 сентября 2018 года № 306 (САЗ 18-37), от 23 октября 2019 года № 380 (САЗ 19-41), от 6 апреля 2020 года № 102 (САЗ 20-15), от 13 августа 2021 года № 269 (САЗ 21-33), от 31 августа 2021 года № 286 (САЗ 21-35), от 25 ноября 2022 года № 438 (САЗ 22-47), от 23 декабря 2022 года № 488 (САЗ 22-50), Приказом Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики от 6 июня 2022 года № 523 «Об утверждении решений Совета по образованию Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики от 26 мая 2022 года»

п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить примерную программу учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» для организаций профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы начального и среднего профессионального образования согласно Приложению к настоящему Приказу.

2. ГОУ ДПО «Институт развития образования и повышения квалификации» (Проценко В.В.) опубликовать настоящий Приказ в глобальной сети Интернет на сайте «Школа Приднестровья».

3. Настоящий Приказ вступает в силу с 1 августа 2023 года.

Министр

С.Н. Иванишина

Приложение к  
Приказу Министерства  
просвещения Приднестровской  
Молдавской Республики  
от «19» января 2023 года № 45

Министерство просвещения Приднестровской Молдавской Республики  
ГОУ ДПО «Институт развития образования и повышения квалификации»

**ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**  
для организаций профессионального образования,  
реализующих основные профессиональные образовательные программы  
начального и среднего профессионального образования

Примерная программа учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» для организаций профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы начального и среднего профессионального образования, является основой для разработки рабочей программы по данной учебной дисциплине.

Примерная программа учебной дисциплины оформлена в соответствии с Приказом Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики от 08 октября 2019 года № 857 «Об утверждении Методических рекомендаций по разработке примерных основных профессиональных образовательных программ по профессиям начального профессионального и специальностям среднего профессионального образования».

Примерная программа учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» разработана на основе:

- Приказа Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики от 7 мая 2021 года № 349 «Об утверждении Государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (регистрационный № 10375 от 6 июля 2021 года) (САЗ 21-27);

- Приказа Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики от 10 февраля 2021 года № 73 «Об утверждении Положения о порядке реализации среднего (полного) общего образования в организациях профессионального образования Приднестровской Молдавской Республики, реализующих основные профессиональные образовательные программы начального и среднего профессионального образования» (регистрационный № 10059 от 13 марта 2021 года) (САЗ 21-10);

- Приказа Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики от 9 апреля 2013 года № 456 «О введении в действие Государственных образовательных стандартов профессионального образования» (регистрационный № 6509 от 24 июля 2013 года) (САЗ 13-29).

Разработчики:

Горбатенко О.Г., ведущий методист кафедры общеобразовательных дисциплин и дополнительного образования ГОУ ДПО «Институт развития образования и повышения квалификации»;

Рябчук А.И., преподаватель учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» и «Безопасность жизнедеятельности» высшей квалификационной категории ГОУ СПО «Приднестровский колледж технологий и управления»;

Николок А.Н., учитель учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» высшей квалификационной категории МОУ «Тираспольская средняя школа № 7».

Рецензенты:

Сапова Л.П., преподаватель учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» и «Безопасность жизнедеятельности» высшей квалификационной категории ГОУ СПО «Тираспольский техникум коммерции»;

Осецкая Л.В., преподаватель учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» первой квалификационной категории ГОУ СПО «Бендерский педагогический колледж».

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы начального/среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего (полного) общего образования. Программа разработана с учетом требований Государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования и профиля профессионального образования.

При освоении основных профессиональных образовательных программ начального/среднего профессионального образования технического, естественно-научного, гуманитарного и социально-экономического профилей учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» изучается на базовом уровне Государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

#### а) личностных:

Код	Формулировка результатов
ЛР 1	Приднестровская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказать первую помощь
ЛР 8	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов, отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
ЛР 14	Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, приобретение опыта эколого-направленной деятельности
ЛР 15	Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни

#### б) метапредметных:

Код	Формулировка результатов
МР 1	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности, самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность, использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности, выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
МР 2	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 3	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем, способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
МР 4	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной

	деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
MP 5	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
MP 7	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
MP 9	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения

*в) предметных:*

Код	Формулировка результатов
ПР 1	Сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора
ПР 2	Знание основ государственной системы, приднестровского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз
ПР 3	Сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения
ПР 4	Сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности
ПР 5	Знание распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера
ПР 6	Знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т.д.)
ПР 7	Знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций
ПР 8	Умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

2.1.1. По основным профессиональным образовательным программам начального профессионального образования *технического, естественно-научного, социально-экономического профилей:*

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	108
В том числе:	
теоретическое обучение	68
лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>
практические занятия	38
курсовая работа	<i>Не предусмотрено</i>
контрольная работа	<i>Не предусмотрено</i>
самостоятельная работа*	
Промежуточная аттестация**	2

2.1.2. По основным профессиональным образовательным программам начального и среднего профессионального образования *технического, естественно-научного, социально-экономического и гуманитарного профиля:*

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	70
В том числе:	
теоретическое обучение	68
лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>
практические занятия	<i>Не предусмотрено</i>
курсовая работа	<i>Не предусмотрено</i>
контрольная работа	<i>Не предусмотрено</i>
самостоятельная работа*	
Промежуточная аттестация**	2

\* Объем самостоятельной работы определяется учебным планом организации профессионального образования.

\*\* Форма промежуточной аттестации определяется учебным планом организации профессионального образования. Если формой аттестации является экзамен, то в графе «Объем учебных часов» часы не указываются.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности»  
 2.2.1. По основным профессиональным образовательным программам начального профессионального образования *технического, естественно-научного, социально-экономического профилей*:

Наименование разделов, тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
Раздел 1. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях		22
Тема 1.1.		6
Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила безопасного поведения	Содержание учебного материала Правила поведения в условиях вынужденного автономного существования. Правила поведения в ситуациях криминального характера. Уголовная ответственность несовершеннолетних. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий В том числе практических занятий и лабораторных работ	6
	Самостоятельная работа обучающихся	— ***
Тема 1.2.		8
Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	Содержание учебного материала Чрезвычайные ситуации природного характера: геологического происхождения, гидрологического происхождения, метеорологического происхождения. Чрезвычайные ситуации техногенного характера: аварии с выбросом (угрозой выброса) химически, биологически опасных веществ, аварии с выбросом (угрозой выброса) радиоактивных веществ, гидродинамические аварии, аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения. Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера В том числе практических занятий и лабораторных работ	4
	Практическое занятие «Алгоритм действий безопасного поведения при ЧС»	2
	Практическое занятие «Изучение первичных средств пожаротушения»	2
	Самостоятельная работа обучающихся	***
Тема 1.3.		6
Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны	Содержание учебного материала Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Единая система оповещения о чрезвычайных ситуациях в мирное и военное время. Современные средства поражения и их поражающие факторы. Ядерное оружие, химическое оружие, бактериологическое оружие. Мероприятия по защите населения. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне чрезвычайных ситуаций. Правовые основы организации защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного времени	6



	В том числе практических занятий и лабораторных работ	–
	Самостоятельная работа обучающихся	***
Тема 1.4. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан	Содержание учебного материала МЧС – орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Милиция в ПМР – система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств. Служба скорой медицинской помощи. Другие государственные службы в области безопасности	2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	–
	Самостоятельная работа обучающихся	***
	Раздел 2. Основы медицинских знаний	20
	Содержание учебного материала	10
Тема 2.1. Первая медицинская помощь при ранениях, травмах и несчастных случаях	Понятие о ране. Виды ран, их классификация. Меры профилактики заражения ран. Осложнения при ранениях. Первая медицинская помощь при ранениях. Первая медицинская помощь при кровотечениях. Способы временной остановки кровотечения. Точки пальцевого прижатия артерий. Правила наложения кровоостанавливающего жгута и закрутки из подручных средств. Помощь при большой потере крови. Понятие об ожогах. Причины их возникновения. Характеристика ожогов по степени тяжести. Понятие об ожоговой болезни и ожоговом шоке. Первая медицинская помощь при ожогах. Переломы костей и их признаки. Виды переломов и их осложнения. Травматический шок и его профилактика. Способы оказания первой медицинской помощи при переломах костей черепа, плечевого пояса, грудной клетки, верхних и нижних конечностей. Способы определения остановки сердца и прекращения дыхания. Способы и порядок проведения искусственной вентиляции легких, непрямого массажа сердца. Понятия об острой сердечной недостаточности, инсульте. Способы определения остановки сердечной деятельности и прекращения дыхания. Признаки жизни, смерти. Искусственная вентиляция легких и непрямой массаж сердца	2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	8
	Практическое занятие «Кровотечения, их виды. Характеристика кровотечений»	2
	Практическое занятие «Ожоги»	2
	Практическое занятие «Переломы костей»	2
	Практическое занятие «Остановка сердца и прекращение дыхания»	2
	Самостоятельная работа обучающихся	***
	Содержание учебного материала	4
Тема 2.2. Радиационные поражения	Понятие о радиации. Причины радиационных поражений людей. Формы лучевой болезни, радиационные ожоги. Мероприятия по противорадиационной защите населения. Медицинская профилактика радиационных поражений. Устройство и назначение аптечки индивидуальной (АИ-2). Первая медицинская помощь при радиационных поражениях	2

	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>2</b>
	Практическое занятие «Устройство и назначение аптечки индивидуальной (АИ-2). Первая медицинская помощь при радиационных поражениях»		2
	Самостоятельная работа обучающихся		***
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>
Поражение отравляющими и сильнодействующими ядовитыми веществами. Характер поражения отравляющими ядовитыми веществами и техническими жидкостями. Общее понятие о токсикомании и ее генетических последствиях			2
Профилактика и первая медицинская помощь	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		—
	Самостоятельная работа обучающихся		***
<b>Тема 2.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>
Инфекционные болезни	Понятие об инфекционных болезнях. Причины их возникновения, механизм передачи инфекций. Классификация инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете, экстренной и специфической профилактике. Наиболее характерные инфекционные заболевания. Профилактика часто встречающихся инфекционных заболеваний.		2
	Дезинфекция. Назначение, виды и методы проведения дезинфекции. Основные средства, применяемые при дезинфекции, и правила приготовления дезинфицирующих растворов. Правила дезинфекции и удаления выделений инфекционных больных. Меры личной профилактики при уходе за инфекционными больными		2
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>2</b>
	Практическое занятие «Технические средства, используемые для дезинфекции. Правила дезинфекции жилых помещений, одежды, обуви, постельного белья, посуды и других предметов»		2
	Самостоятельная работа обучающихся		***
<b>Раздел 3. Основы здорового образа жизни и его составляющие</b>			<b>16</b>
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>
Здоровый образ жизни и его составляющие	Здоровый образ жизни – индивидуальная активная деятельность человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Понятие о здоровье как состоянии полного физического, душевного и социального благополучия. Обеспечение физического и психологического здоровья. Решение задачи осмысления ценности жизни каждого человека в общей системе мироздания. Формирование здорового образа жизни. Факторы, влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека. Пути обеспечения высокого уровня работоспособности. Значение правильного стиля жизни, режима труда и отдыха для гармоничного развития человека		2
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		—
	Самостоятельная работа обучающихся		***
<b>Тема 3.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>
Значение гигиены в укреплении здоровья	Основы личной гигиены в сохранении и укреплении здоровья. Личная гигиена – обязательное условие здорового образа жизни. Уход за кожей лица и тела, волосами, полостью рта. Гигиена одежды и обуви. Гигиена		2

	труда и отдыха. Создание благоприятных условий для работы. Значение режима дня для здоровья человека. Отдых как необходимое условие укрепления здоровья		
	В том числе <u>практических занятий и лабораторных работ</u>		—
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u>		***
Тема 3.3.	<u>Содержание учебного материала</u>		2
Биологические ритмы и работоспособность человека	Основные понятия о биологических ритмах организма и их влияние на уровень жизнедеятельности человека. Учет влияния биоритмов при распределении нагрузок в процессе жизнедеятельности для повышения работоспособности. Понятие стресса и пути выхода из него		2
	В том числе <u>практических занятий и лабораторных работ</u>		—
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u>		***
Тема 3.4.	<u>Содержание учебного материала</u>		2
Двигательная активность и ее значение для здоровья	Значение двигательной активности для здоровья человека. Выработка привычки к систематическим занятиям физической культурой – одно из условий гармоничного формирования молодого организма, обеспечения высокого уровня работоспособности и здорового долголетия. Отрицательное влияние на здоровье человека малоподвижного образа жизни, гипокинезии и гиподинамии		2
	В том числе <u>практических занятий и лабораторных работ</u>		—
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u>		***
Тема 3.5.	<u>Содержание учебного материала</u>		2
Закаливание как средство укрепления здоровья	Физиологическая сущность и основные принципы закаливания. Правила использования факторов окружающей природной среды для закаливания. Выработка привычек к систематическому закаливанию. Эффективность закаливания воздухом, солнцем и водой – универсальными средствами закаливания организма		2
	В том числе <u>практических занятий и лабораторных работ</u>		—
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u>		***
Тема 3.6.	<u>Содержание учебного материала</u>		2
Рациональное питание и здоровый образ жизни	Роль культуры питания в формировании здорового образа жизни. Полноценное питание и учет индивидуальных особенностей потребностей человека в пище. Режим питания и его влияние на состояние желудочно-кишечного тракта. Пища и оптимальное содержание в ней веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности. Правильное приготовление пищи – важное условие сохранения здоровья		2
	В том числе <u>практических занятий и лабораторных работ</u>		—
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u>		***
Тема 3.7.	<u>Содержание учебного материала</u>		4
Вредные привычки, их влияние на здоровье	Полезные и вредные привычки. Их формирование и влияние на здоровье и характер человека. Несовместимость здорового образа жизни с вредными привычками. Алкоголь и его влияние на организм подростка. Факторы, способствующие развитию алкоголизма. Особенности женского алкоголизма, его стадии. Социальные последствия употребления алкоголя, снижение		4

	<p>умственной и физической работоспособности. Пагубное влияние алкоголя на потомство, развитие и умственные способности детей.</p> <p>Наркотики и их влияние на организм подростка. Понятие о наркотических веществах, наркомании и токсикомании.</p> <p>Наркотическая зависимость и истоки ее формирования. Причины и способы привлечения подростков к применению наркотиков. Употребление наркотиков – реальная угроза здоровью. Опасность экспериментирования с наркотиками.</p> <p>Последствия, признаки употребления наркотиков, токсикомания. Профилактика наркомании и токсикомании</p> <p><u>В том числе практических занятий и лабораторных работ</u></p>		–
	Самостоятельная работа обучающихся		***
<b>Раздел 4. Основы здорового образа жизни и семейные ценности</b>			<b>24</b>
<b>Тема 4.1.</b>			<b>10</b>
<b>Семья в современном обществе, функции семьи</b>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Знакомство. Формы общения между людьми. Дружеские отношения, симпатия, любовь, близость. Юридические аспекты брака. Супружеская верность. Гигиена и культура брачных взаимоотношений. Планирование семьи, основные понятия о контрацепции. Законодательство о семье. Права и обязанности родителей и детей. Семья в современном обществе, основные функции семьи. Правовые основы семьи. Права и обязанности родителей и детей. Особенности молодой семьи и ее нравственный климат. Супружество – новый этап в межличностных отношениях. Обязанности молодых супругов. Сходство ценностных ориентаций. Создание круга общих друзей. Отношения между членами семьи.</p> <p>Профилактика нарушений в семейных отношениях. Основные причины распада семей. Профилактика разводов. Неполная семья и ее проблемы</p>		4
	<u>В том числе практических занятий и лабораторных работ</u>		6
	Практическое занятие «Распределение обязанностей. Уборка квартир»		2
	Практическое занятие «Распределение семейного бюджета»		2
	Практическое занятие «Микроклимат в семье»		2
	Самостоятельная работа обучающихся		***
<b>Тема 4.2.</b>			<b>6</b>
<b>Венерические болезни и их профилактика</b>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Заболевания, передаваемые половым путем: гонорея, сифилис, генитальный герпес, хламидиоз, генитальные бородавки, вагинит и др. Профилактика венерических заболеваний. Высокая нравственность – основа сексуальной жизни человека</p>		2
	<u>В том числе практических занятий и лабораторных работ</u>		4
	Практическое занятие «Понятие о сексуальной жизни человека»		2
	Практическое занятие «Социальная опасность распространения СПИДа»		2
	Самостоятельная работа обучающихся		***
<b>Тема 4.3.</b>			<b>4</b>
<b>Репродуктивное здоровье женщины</b>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Здоровый образ жизни – неотъемлемое условие сохранения и укрепления репродуктивного здоровья женщины. Основные составляющие здоровья: наследственность, среда обитания и образ жизни. Здоровый образ жизни –</p>		2

	индивидуальная система поведения человека. Рациональное питание, режим труда и отдыха, профилактика переутомления, личная гигиена, гигиена одежды. Влияние образа жизни и окружающей среды на репродуктивное здоровье женщины. Вредные привычки матери и их влияние на здоровье будущего ребенка. Алкоголь и его влияние на репродуктивную функцию. Табакокурение и его влияние на организм. Наркомания, токсикомания и их влияние на духовное и физическое здоровье женщины. Последствия ранних половых связей и беспорядочной половой жизни. Нежелательная беременность и ее профилактика. Способы контрацепции. Аборт и его последствия	2
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2
	Практическое занятие «Приемы самообороны при попытке изнасилования»	***
	Самостоятельная работа обучающихся	4
Тема 4.4. Беременность женщины	Содержание учебного материала Беременность и гигиена беременности. Подготовка к беременности, зачатие. Периоды беременности и состояние матери. Развитие плода. Факторы риска и осложнения беременности. Возрастные параметры для благополучных родов. Влияние курения, алкоголя и приема лекарственных препаратов на развитие плода. Проблемы, связанные с беременностью (неправильное положение плода, токсикоз, врожденные уродства, преждевременные роды, выкидыш)	2
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2
	Практическое занятие «Дородовой уход, гигиена питания, физические нагрузки»	***
	Самостоятельная работа обучающихся	24
Раздел 5. Этические нормы социальной жизни	Содержание учебного материала	2
Тема 5.1. Понятие об этике и эстетике	Введение в этику. Философы об этике и эстетике. Краткая история этикета. Первый свод правил поведения на Руси. Влияние реформ Петра I на поведение людей. Этикет XIX и XX веков. Этикет сегодня	2
	Практические занятия	-
	Самостоятельная работа обучающихся	***
Тема 5.2. Правила поведения людей в различных ситуациях	Содержание учебного материала Манера поведения. Понятие о манерах -- внешних формах поведения человека. Умение человека сохранять непринужденность и правильное положение тела. Положение рук и пальцев во время беседы, еды, танца. Культура речи. Основные составляющие культуры речи. Исключение из речи слов-паразитов. Тон разговора, обращения. Ведение беседы: выбор ее темы, уместности содержания, умение выслушать собеседника, такт, выдержка во время беседы. Недопустимость нецензурных или грубых выражений в речи. Приветствие и представление. Правила и порядок приветствия в различных ситуациях. Представление при знакомстве, его необходимость для официального права при общении с новым знакомым. Правила представления. Представление самого себя. Соблюдение такта и вежливости при представлении. Поведение в общественных местах. Поведение в общественных местах: школе, учреждениях в кафе,	14
		10

	<p>ресторане, в кино, в библиотеке, на вечере танцев. Нормы поведения в общественных местах и учреждениях. Поведение на улице, в общественном транспорте, в дороге, на лоне природы. Одежда, соблюдение правил уличного движения, норм поведения. Умение правильно нести сумку, держать зонт. Хождение под руку. Вход и выход из транспорта. Поведение в пути, питание, беседа с пассажирами. Соблюдение мер предосторожности во время загородных прогулок и отдыха на лоне природы.</p> <p>Семейные даты и подарки. Дни рождения взрослого и ребенка. Празднование совершеннолетия, вступления в брак: помолвка, регистрация брака (венчание), свадьба. Серебряная и золотая свадьба. Подарки члену семьи, детям, друзьям, девушкам, юноше. Выбор подарков. Уместность подарка. Когда и кому дарят цветы. Вручение подарков</p> <p>В том числе практических занятий и лабораторных работ</p> <p>Практическое занятие «Поведение в гостях, за столом. Сервировка стола»</p> <p>Практическое занятие «Одежда и косметика. Виды одежды. Понятие о косметике. Требования к косметическим средствам»</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p><i>Психология подростка.</i> Возрастные границы подростков. Негативная фаза периода жизни подростка. Возникновение новых социальных потребностей. Главные личностные черты подростков. Особенности поведения девочки-подростка. «Комплекс неполноценности». Истоки и признаки неуверенности. «Комплекс неполноценности» и его влияние на формирование характера и поведение подростков. Истоки, проявления комплексов у подростков. Пути избавления от неуверенности и отрицательных комплексов.</p> <p><i>Основные правила взаимоотношений между девушками и юношами.</i></p> <p>Нравственные основы взаимоотношений. Товарищество и дружба. Любовь как высшее проявление нравственных качеств человека. Понятие о темпераменте. Связь темперамента с характером. Темперамент и характер, их проявления во взаимоотношениях людей. Формирование характера у подростка. Влияние темперамента и характера на поступки людей.</p> <p>Понятие о критике, ее роль в формировании самооценки, чувства ответственности, скромности, принципиальности. Объективность, убедительность, доброжелательность критики: соблюдение чувства меры. Умение правильно воспринимать критику. Можно ли избежать конфликтов? Выработка правильной линии поведения при конфликтной ситуации</p> <p>В том числе практических занятий и лабораторных работ</p> <p>Практическое занятие «Возникновение конфликтных ситуаций и способы их разрешения»</p> <p>Практическое занятие «Формирование коммуникативных навыков. Применение техники конструктивного спора»</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	<p>4</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>***</p> <p>8</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>***</p> <p>2</p> <p>108</p>
<p>Тема 5.3.</p> <p>Межличностные отношения людей</p>		
<p>Промежуточная аттестация</p> <p>Всего</p>		<p>2</p> <p>108</p>

2.2.2. По основным профессиональным образовательным программам начального и среднего профессионального образования *технического, естественно-научного, социально-экономического и гуманитарного профилей:*

Наименование разделов, тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
Раздел 1. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях		14
Тема 1.1. Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила безопасного поведения	Содержание учебного материала Правила поведения в условиях вынужденного автономного существования. Правила поведения в ситуациях криминального характера. Уголовная ответственность несовершеннолетних. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий В том числе практических занятий и лабораторных работ	6
Тема 1.2. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	Самостоятельная работа обучающихся Содержание учебного материала Чрезвычайные ситуации природного характера: геологического, гидрологического, метеорологического происхождения. Чрезвычайные ситуации техногенного характера: аварии с выбросом (угрозой выброса) химически, биологически опасных веществ, аварии с выбросом (угрозой выброса) радиоактивных веществ, гидродинамические аварии, аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения. Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера В том числе практических занятий и лабораторных работ	4
Тема 1.3. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны	Самостоятельная работа обучающихся Содержание учебного материала Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Единая система оповещения о чрезвычайных ситуациях в мирное и военное время. Современные средства поражения и их поражающие факторы. Ядерное оружие, химическое оружие, бактериологическое оружие. Мероприятия по защите населения. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне чрезвычайных ситуаций. Правовые основы организации защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного времени В том числе практических занятий и лабораторных работ Самостоятельная работа обучающихся	2
		***
		***

<p><b>Тема 1.4.</b> Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> МЧС – орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Милиция в ПМР – система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств. Служба скорой медицинской помощи. Другие государственные службы в области безопасности В том числе практических занятий и лабораторных работ Самостоятельная работа обучающихся</p>	<p>2  2  – *** 14 8</p>
<p><b>Раздел 2. Основы медицинских знаний</b> <b>Тема 2.1.</b> Первая медицинская помощь при ранениях, травмах и несчастных случаях</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Понятие о ране. Виды ран, их классификация. Меры профилактики заражения ран. Осложнения при ранениях. Первая медицинская помощь при ранениях. Понятие об ожогах. Причины их возникновения. Характеристика ожогов по степени тяжести. Понятие об ожоговой болезни и ожоговом шоке. Первая медицинская помощь при ожогах. Переломы костей и их признаки. Виды переломов и их осложнения. Травматический шок и его профилактика. Способы оказания первой медицинской помощи при переломах костей черепа, плечевого пояса, грудной клетки, верхних и нижних конечностей. Способы определения остановки сердца и прекращения дыхания. Способы и порядок проведения искусственной вентиляции легких, непрямого массажа сердца. Понятия об острой сердечной недостаточности, инсульте. Способы определения остановки сердца и прекращения дыхания. Признаки жизни, смерти. Искусственная вентиляция легких и непрямой массаж сердца В том числе практических занятий и лабораторных работ Самостоятельная работа обучающихся</p>	<p>– *** 2</p>
<p><b>Тема 2.2.</b> Радиационные поражения</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Понятие о радиации. Причины радиационных поражений людей. Формы лучевой болезни, радиационные ожоги. Мероприятия по противорадиационной защите населения. Медицинская профилактика радиационных поражений. Устройство и назначение аптечки индивидуальной (АИ-2). Первая медицинская помощь при радиационных поражениях В том числе практических занятий и лабораторных работ Самостоятельная работа обучающихся</p>	<p>– *** 2</p>
<p><b>Тема 2.3.</b> Поражение отравляющими и сильнодействующими ядовитыми веществами. Профилактика и первая медицинская помощь</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Признаки и характер поражения отравляющими и сильнодействующими ядовитыми веществами. Характер поражения сильнодействующими ядовитыми веществами и техническими жидкостями. Общие понятия о токсикомании и ее генетических последствиях В том числе практических занятий и лабораторных работ Самостоятельная работа обучающихся</p>	<p>– *** 2  2  – ***</p>



<p>Тема 2.4. Инфекционные болезни</p>	<p>Содержание учебного материала Понятие об инфекционных болезнях. Причины их возникновения, механизм передачи инфекций. Классификация инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете, экстренной и специфической профилактики. Наиболее характерные инфекционные заболевания. Профилактика часто встречающихся инфекционных заболеваний. Дезинфекция. Назначение, виды и методы проведения дезинфекции. Основные средства, применяемые при дезинфекции и правила приготовления дезинфицирующих растворов. Правила дезинфекции и удаления выделений инфекционных больных. Меры личной профилактики при уходе за инфекционными больными В том числе практических занятий и лабораторных работ</p>	<p>2</p>
<p>Раздел 3. Основы здорового образа жизни и его составляющие</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	<p>— ***</p>
<p>Тема 3.1. Здоровый образ жизни и его составляющие</p>	<p>Содержание учебного материала Здоровый образ жизни – индивидуальная активная деятельность человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Понятие о здоровье как состоянии полного физического, душевного и социального благополучия. Обеспечение физического и психологического здоровья. Решение задачи осмысления ценности жизни каждого человека, в общей системе мироздания. Формирование здорового образа жизни. Факторы, влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека. Пути обеспечения высокого уровня работоспособности. Значение правильного стиля жизни, режима труда и отдыха для гармоничного развития человека В том числе практических занятий и лабораторных работ</p>	<p>— *** 14 2</p>
<p>Тема 3.2. Значение гигиены в укреплении здоровья</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся Содержание учебного материала Основы личной гигиены в сохранении и укреплении здоровья. Личная гигиена – обязательное условие здорового образа жизни. Уход за кожей лица и тела, волосами, полостью рта. Гигиена одежды и обуви. Гигиена труда и отдыха. Создание благоприятных условий для работы. Значение режима дня для здоровья человека. Отдых как необходимое условие укрепления здоровья В том числе практических занятий и лабораторных работ</p>	<p>— *** 2 2</p>
<p>Тема 3.3 Биологические ритмы и работоспособность человека</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся Содержание учебного материала Основные понятия о биологических ритмах организма и их влияние на уровень жизнедеятельности человека. Учет влияния биоритмов при распределении нагрузок в процессе жизнедеятельности для повышения работоспособности. Понятие стресса и пути выхода из него В том числе практических занятий и лабораторных работ</p>	<p>— *** 2 2 — ***</p>

Тема 3.4. Двигательная активность и ее значение для здоровья	Содержание учебного материала Значение двигательной активности для здоровья человека. Выработка привычки к систематическим занятиям физической культурой – одно из условий гармоничного формирования молодого организма, обеспечения высокого уровня работоспособности и здорового долголетия. Отрицательное влияние на здоровье человека малоподвижного образа жизни, гипокинезии и гиподинамии	2
Тема 3.5. Закаливание как средство укрепления здоровья	В том числе практических занятий и лабораторных работ Самостоятельная работа обучающихся Содержание учебного материала Физиологическая сущность и основные принципы закаливания. Правила использования факторов окружающей природной среды для закаливания. Выработка привычек к систематическому закаливанию. Эффективность закаливания воздухом, солнцем и водой – универсальными средствами закаливания организма	- *** 2
Тема 3.6. Рациональное питание и здоровый образ жизни	В том числе практических занятий и лабораторных работ Самостоятельная работа обучающихся Содержание учебного материала Роль культуры питания в формировании здорового образа жизни. Полноценное питание и учет индивидуальных особенностей потребности человека в пище. Режим питания и его влияние на состояние желудочно-кишечного тракта. Пища и оптимальное содержание в ней веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности. Правильное приготовление пищи – важное условие сохранения здоровья	- *** 2
Тема 3.7. Вредные привычки, их влияние на здоровье	В том числе практических занятий и лабораторных работ Самостоятельная работа обучающихся Содержание учебного материала Полезные и вредные привычки. Их формирование и влияние на здоровье и характер человека. Несовместимость здорового образа жизни с вредными привычками. Алкоголь и его влияние на организм подростка. Факторы, способствующие развитию алкоголизма. Особенности женского алкоголизма, его стадии. Социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности. Пагубное влияние алкоголя на потомство, развитие и умственные способности детей. Наркотики и их влияние на организм подростка. Понятие о наркотических веществах, наркомании и токсикомании. Наркотическая зависимость и истоки ее формирования. Причины и способы привлечения подростков к применению наркотиков. Употребление наркотиков – реальная угроза здоровью. Опасность экспериментирования с наркотиками. Последствия, признаки употребления наркотиков, токсикомания. Профилактика наркомании и токсикомании	- *** 2
Раздел 4. Основы здорового образа жизни и семейные ценности	В том числе практических занятий и лабораторных работ Самостоятельная работа обучающихся	- *** 10

<p><b>Тема 4.1.</b> Семья в современном обществе, функции семьи</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Знакомство. Формы общения между людьми. Дружеские отношения, симпатия, любовь, близость. Юридические аспекты брака. Супружеская верность. Гигиена и культура брачных взаимоотношений. Планирование семьи, основные понятия о контрацепции. Законодательство о семье. Права и обязанности родителей и детей. Семья в современном обществе, основные функции семьи. Правовые основы семьи. Права и обязанности родителей и детей. Особенности молодой семьи и ее нравственный климат. Супружество – новый этап в межличностных отношениях. Обязанности молодых супругов. Сходство ценностных ориентаций. Создание круга общих друзей. Отношения между членами семьи. Профилактика нарушений в семейных отношениях. Основные причины распада семей. Профилактика разводов. Неполная семья и ее проблемы</p> <p><b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b></p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	<p>4</p> <p>4</p> <p>–</p> <p>***</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>–</p> <p>***</p> <p>2</p>
<p><b>Тема 4.2.</b> Венерические болезни и их профилактика</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Заболевания, передаваемые половым путем: гонорея, сифилис, генитальный герпес, хламидиоз, генитальные бородавки, вагинит и др. Профилактика венерических заболеваний. Высокая нравственность – основа сексуальной жизни человека</p> <p><b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b></p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>–</p> <p>***</p> <p>2</p>
<p><b>Тема 4.3.</b> Репродуктивное здоровье женщины</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Здоровый образ жизни – неотъемлемое условие сохранения и укрепления репродуктивного здоровья женщины. Основные составляющие здоровья: наследственность, среда обитания и образ жизни. Здоровый образ жизни – индивидуальная система поведения человека. Рациональное питание, режим труда и отдыха, профилактика переутомления, личная гигиена, гигиена одежды. Влияние образа жизни и окружающей среды на репродуктивное здоровье женщины. Вредные привычки матери и их влияние на здоровье будущего ребенка. Алкоголь и его влияние на репродуктивную функцию. Табакокурение и его влияние на организм. Наркомания, токсикомания и их влияние на духовное и физическое здоровье женщины. Последствия ранних половых связей и беспорядочной половой жизни. Нежелательная беременность и ее профилактика. Способы контрацепции. Аборт и его последствия</p> <p><b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b></p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	<p>2</p> <p>–</p> <p>***</p> <p>2</p>
<p><b>Тема 4.4.</b> Беременность женщины</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Беременность и гигиена беременности. Подготовка к беременности, зачатие. Периоды беременности и состояние матери. Развитие плода. Факторы риска и осложнения беременности. Возрастные параметры для благополучных родов. Влияние курения, алкоголя и приема лекарственных препаратов на развитие плода.</p>	<p>–</p> <p>***</p> <p>2</p> <p>2</p>

	Проблемы, связанные с беременностью (неправильное положение плода, токсикоз, врожденные уродства, преждевременные роды, выкидыш)	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	—
	Самостоятельная работа обучающихся	***
<b>Раздел 5. Этические нормы социальной жизни</b>		<b>16</b>
<b>Тема 5.1.</b>		
<b>Понятие об этике и эстетике</b>	Содержание учебного материала Введение в этику. Философы об этике и эстетике. Краткая история этикета. Первый свод правил поведения на Руси. Влияние реформ Петра I на поведение людей. Этикет XIX и XX веков. Этикет сегодня	2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2
	Самостоятельная работа обучающихся	—
	Содержание учебного материала	***
<b>Тема 5.2.</b>		<b>10</b>
<b>Правила поведения людей в различных ситуациях</b>	Манера поведения. Понятие о манерах – внешних формах поведения человека. Умение человека сохранять непринужденность и правильное положение тела. Положение рук и пальцев во время беседы, еды, танца. Культура речи. Основные составляющие культуры речи. Исключение из речи слов-паразитов. Тон разговора, обращения. Ведение беседы: выбор ее темы, уместности содержания, умение слушать собеседника, такт, выдержка во время беседы. Недопустимость нецензурных или грубых выражений в речи. Приветствие и представление. Правила и порядок приветствия в различных ситуациях. Представление при знакомстве, его необходимость для официального права при общении с новым знакомым. Правила представления. Представление самого себя. Соблюдение такта и вежливости при представлении. Поведение в общественных местах. Поведение в общественных местах: школе, учреждениях, в кафе, ресторане, в кино, в библиотеке, на вечере танцев. Нормы поведения в общественных местах и учреждениях. Поведение на улице, в общественном транспорте, в дороге, на лоне природы. Одежда, соблюдение правил личного движения, норм поведения. Умение правильно нести сумку, держать зонт. Хожение под руку. Вход и выход из транспорта. Поведение в пути, питание, беседа с пассажирами. Соблюдение мер предосторожности во время загородных прогулок и отдыха на лоне природы. Семейные даты и подарки. Дни рождения взрослого и ребенка. Празднование совершеннолетия, вступления в брак: помолвка, регистрация брака (венчание), свадьба. Серебряная и золотая свадьба. Подарки члену семьи, детям, друзьям, девушкам, юноше. Выбор подарков. Уместность подарка. Когда и кому дарят цветы. Вручение подарков	10
	Самостоятельная работа обучающихся	***
<b>Тема 5.3.</b>		
<b>Межличностные отношения людей</b>	Содержание учебного материала <i>Психология подростка.</i> Возрастные границы подростков. Негативная фаза периода жизни подростка. Возникновение новых социальных потребностей. Главные личностные черты подростков. Особенности поведения девочки-подростка. «Комплекс неполноценности». Истоки и признаки неуверенности. «Комплекс неполноценности» и его влияние на формирование характера и поведение подростков. Истоки, проявления	4
	Самостоятельная работа обучающихся	***
	Содержание учебного материала	4
	Содержание учебного материала	4

	<p>комплексов у подростков. Пути избавления от неуверенности и отрицательных комплексов.  <i>Основные правила взаимоотношений между девушками и юношами.</i>          Нравственные основы взаимоотношений. Товарищество и дружба. Любовь как высшее проявление нравственных качеств человека. Понятие о темпераменте. Связь темперамента с характером. Темперамент и характер, их проявления во взаимоотношениях людей. Формирование характера у подростка. Влияние темперамента и характера на поступки людей.          Понятие о критике, ее роль в формировании самооценки, чувства ответственности, скромности, принципиальности. Объективность, убедительность, доброжелательность критики: соблюдение чувства меры. Умение правильно воспринимать критику</p>	
Промежуточная аттестация	В том числе практических занятий и лабораторных работ	—
Всего	Самостоятельная работа обучающихся	***
		2
		70

\*\*\* Если учебным планом предусмотрена самостоятельная работа по данной учебной дисциплине, то указывается тематика, объем в часах.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должен быть предусмотрен учебный кабинет «ОБЖ», оснащенный:

1) оборудованием:

– посадочные места по количеству обучающихся;

– рабочее место преподавателя;

– учебники;

– комплект учебно-наглядных пособий по учебной дисциплине «ОБЖ», бинты, жгуты, шины, противогазы, респираторы, носилки, санитарные сумки.

2) техническими средствами обучения:

– персональный компьютер;

– видеопроектор;

– экран.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы<sup>1</sup>

Для реализации программы библиотечный фонд организации профессионального образования должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

##### 3.2.1. Печатные издания

1. Конституция ПМР.

2. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2010.

3. Кантемиров Н.П. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях. – Тирасполь: ПГИРО, 2007.

4. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности. – М.: Форум, 2008.

5. Семейный кодекс ПМР (действующая редакция).

6. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 10 кл. / под ред. Ю.Л. Воробьева. – М., 2008.

7. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 11 кл. / под ред. Ю.Л. Воробьева. – М., 2008.

8. Топоров И.К. Основы безопасности жизнедеятельности. Методические рекомендации. 10–11 кл. – М., 2007.

9. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. 10–11 кл. – М., 2007.

10. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: учеб. для учащихся 10 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев; под ред. А.Т. Смирнова. – 8-е изд., перераб. – М., 2007.

11. Большой энциклопедический словарь. – М., 1997.

12. Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В. Петров, В.Г. Бубнов. – М.: НЦ ЭНАС, 2000.

13. Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: тестовый контроль знаний старшеклассников: 10–11 кл. / А.Т. Смирнов, М.В. Маслов; под ред. А.Т. Смирнова. – М., 2007.

<sup>1</sup> Организация образования при разработке рабочей программы вправе уточнить список изданий, дополнив его новыми изданиями из расчета не менее одного издания по учебной дисциплине.

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

15. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Методические рекомендации. 10 кл. – М., 2007.

### 3.2.2. Интернет-ресурсы:

1. <https://teachpro.ru/> – мультимедийные интерактивные образовательные онлайн-курсы.

2. <https://edu.gospmr.org/> – Электронная школа Приднестровья.

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

4. <https://uchebnik.mos.ru/catalogue> – Библиотека Московской Электронной школы.

5. <http://www.intellectcentre.ru> – сайт издательства «Интеллект-Центр», где можно найти учебно-тренировочные материалы, демонстрационные версии, банк тренировочных заданий с ответами, методические рекомендации и образцы решений.

6. <http://www.fipi.ru> – портал информационной поддержки мониторинга качества образования, здесь можно найти Федеральный банк тестовых заданий.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<b>Метапредметные результаты</b>		
<p>МР 1. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности, самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность, использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности, выбирать успешные стратегии в различных ситуациях</p> <p>МР 2. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p> <p>МР 3. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем, способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания</p> <p>МР 4. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников</p> <p>МР 5 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.</p>	<p>Основным показателем сформированности метапредметных результатов выступает умение выполнить индивидуальный проект.</p> <p>Индивидуальный проект оценивается по следующим критериям:</p> <p>1. Способность к самостоятельному приобретению знаний и решению проблем, проявляющаяся в умении поставить проблему и выбрать адекватные способы ее решения, включая поиск и обработку информации, формулировку выводов и/или обоснование и реализацию/апробацию принятого решения, обоснование и создание модели, прогноза, макета, объекта, творческого решения и т.п. Данный критерий в целом включает оценку сформированности познавательных учебных действий.</p> <p>2. Сформированность предметных знаний и способов действий, проявляющаяся в умении раскрыть содержание работы, грамотно и обоснованно в соответствии с рассматриваемой проблемой/темой использовать имеющиеся знания и способы действий.</p> <p>3. Сформированность регулятивных действий, проявляющаяся в умении самостоятельно планировать и управлять своей познавательной деятельностью во времени, использовать ресурсные возможности для достижения целей, осуществлять выбор конструктивных стратегий в трудных ситуациях.</p> <p>4. Сформированность коммуникативных действий, проявляющаяся в умении ясно</p>	<p>Основной процедурой итоговой оценки достижения метапредметных результатов является защита итогового индивидуального проекта.</p> <p>Метапредметные результаты (сформированность ключевых компетенций) оцениваются следующим образом:</p> <p>3 балла – высокий уровень; 2 балла – повышенный уровень; 1 балл – базовый уровень.</p> <p>Дополнительным источником данных о достижении отдельных метапредметных результатов могут служить результаты выполнения проверочных работ.</p> <p>Оценка достижения метапредметных результатов ведется также в рамках системы промежуточной аттестации</p>



<p>МР 7. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.</p> <p>МР 9. Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения</p>	<p>изложить и оформить выполненную работу, представить ее результаты, аргументированно ответить на вопросы</p>	
<b>Предметные результаты</b>		
<p>ПР 1. Сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора.</p> <p>ПР 2. Знание основ государственной системы, приднестровского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз.</p> <p>ПР 3. Сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения.</p> <p>ПР 4. Сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности.</p> <p>ПР 5. Знание распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.</p> <p>ПР 6. Знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т.д.).</p> <p>ПР 7. Знание основных мер защиты (в том числе в области</p>	<p><b>Теоретическая часть</b> <b>Оценка «5»:</b> – полно, осознанно и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы, есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (с учетом и других дисциплин), а также знания из личного опыта; – ответ построен логически, последовательно и грамотно с использованием общенаучных приемов (анализа, сравнения, сопоставления, обобщений и выводов); – четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно использованы научные термины. <b>Оценка «4»:</b> – раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен, построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении; – в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины, однако определение понятий неполные, допускаются незначительные нарушения последовательности, искажения, есть 1–2 неточности в ответе при использовании научных терминов, или в выводах и обобщениях. <b>Оценка «3»:</b> – усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно; – определение понятий недостаточно четкие;</p>	<p>Индивидуальная. Групповая. Фронтальная.</p> <p>Текущий контроль в форме: – тестирования по темам дисциплины; – устного опроса; – доклада по реферату или сообщению.</p> <p>Итоговый контроль в форме дифференцированного зачета или экзамена.</p> <p>Система оценки предметных результатов освоения учебной дисциплины предполагает выделение базового уровня достижений как точки отсчета. Достижению базового уровня соответствует оценка «удовлетворительно» (или отметка «3»), отметка «зачтено»).</p> <p>Целесообразно выделить два уровня, превышающие базовый и уровень ниже базового: – высокий уровень достижения планируемых результатов, оценка «отлично» (отметка «5»); – повышенный уровень достижения планируемых результатов, оценка «хорошо» (отметка «4»); – пониженный уровень достижений, оценка «неудовлетворительно» (отметка «2»)</p>

<p>гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций.</p> <p><b>ПР 8.</b> Умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники</p>	<p>– не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, которые могут быть своевременно устранены с помощью преподавателя;</p> <p>– допускаются ошибки и неточности в использовании научной терминологии и определении понятий.</p> <p><b>Оценка «2»:</b></p> <p>– не раскрыто основное содержание учебного материала;</p> <p>– нет ответа на вспомогательные вопросы преподавателя;</p> <p>– нет ответа на вопросы, поставленные группе фронтально при решении ситуационных задач или при анализе конкретных ситуаций;</p> <p>– допущены грубые ошибки в определении понятий и при использовании терминологии.</p> <p><b>Практические работы</b></p> <p><b>Отметка «5» («отлично»):</b></p> <p>– обучающийся выполняет практическую работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий, самостоятельно и правильно выбирает необходимое оборудование;</p> <p>– все приемы проводит в условиях и режимах, обеспечивающих получение правильных результатов и выводов;</p> <p>– соблюдает требования правил техники безопасности.</p> <p><b>Отметка «4» («хорошо»):</b></p> <p>– выполнены требования к оценке 5, но было допущено 2–3 недочета, не более одной негрубой ошибки и одного недочета.</p> <p><b>Отметка «3» («удовлетворительно»):</b></p> <p>– работа выполнена не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильный результат и вывод; – в ходе выполнения приема были допущены ошибки.</p>	
--	--	--

	<p>Отметка «2» («неудовлетворительно»):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– работа выполнена не полностью и объем выполненной части работ не позволяет сделать правильных выводов;</li><li>– если приемы выполнялись неправильно или если обучающийся совсем не выполнил практическую работу.</li></ul> <p><i>Примечание:</i> во всех случаях оценка снижается, если ученик не соблюдал правила техники безопасности</p>	
--	--	--