

АНПОО «Тамбовский колледж социокультурных технологий»

(наименование учебного заведения)

УТВЕРЖДАЮ :
Заместитель директора
по учебно-методической
работе
И.В.Анашкина
« 4 » сентября 2026г



КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2026 / 2027 учебный год

по дисциплине _____ **ОД.10 Основы безопасности и защиты родины**
специальности _____
для 1 курса, группы 17

Преподаватель Белянин Руслан Алексеевич
(фамилия, имя, отчество)

Общее количество часов по учебному плану на дисциплину 68 часов,
в том числе:

Количество часов по учебному плану на 2026 / 2027 учебный год 68 часов.
из них:

Уроки комбинированные	_____ - _____ час.	Практические занятия	_____ час.
Уроки сообщения нов. знаний	_____ - _____ час.	Лабораторные работы	_____ - _____ час.
Уроки повторения	_____ - _____ час.	Консультация по курс. р-те	_____ - _____ час.
Лекции	_____ 68 _____ час.	Экскурсии	_____ - _____ час.
Семинары	_____ - _____ час.	Диспуты	_____ - _____ час.
		Конференции	_____ - _____ час.

Составлен в соответствии с учебной рабочей программой, утвержденной
методическим советом протокол №6 от « 28» декабря 2025г.

(кем утверждена программа)

Организация-разработчик: АНПОО ТКСКТ «Тамбовский колледж социокультурных технологий»

Разработчик: Белянин Р.А. _____

Зам. директора по УМР

«4» сентября 2026г. _____ Анашкина И.В

№№ заня тий	Наименование разделов, тем, занятий	Количество часов
1	2	3
	Раздел 1. Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени и организация защиты населения	
	Тема 1.1. Государственная и общественная безопасность	10
1	Российская Федерация в современном мире.	2
2	Правовая основа обеспечения национальной безопасности.	2
3	Принципы обеспечения национальной безопасности.	2
4	Реализация национальных приоритетов как условие обеспечения национальной безопасности и устойчивого развития Российской Федерации.	2
5	Взаимодействие личности, государства и общества в реализации национальных приоритетов.	2
	Тема 1.2. Роль личности, общества и государства в предупреждении и ликвидации чрезвычайных ситуаций	8
6	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), структура, режимы функционирования.	2
7	Территориальный и функциональный принцип организации РСЧС. Её задачи и примеры их решения.	2
8	Права и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций. Задачи гражданской обороны	2
9	Права и обязанности граждан Российской Федерации в области гражданской обороны	2
	Раздел 2 Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе	8
	Тема 2.1. Современные представления о культуре безопасности	
10	Понятие «культура безопасности», его значение в жизни человека, общества и государства.	2
11	Соотношение понятий «опасность», «безопасность», «риск» (угроза). Общие принципы (правила) безопасного поведения.	2
12	Соотношение понятий «опасная ситуация», «чрезвычайная ситуация» Влияние действий и поступков человека на его безопасность и благополучие.	2
13	Представление об уровнях взаимодействия человека и окружающей среды. Действия, позволяющие избежать опасности.	2
	Тема 1.4 Обеспечение устойчивости функционирования объектов экономики	6

	Тема 3.1 Источники опасности в быту. Профилактика и первая помощь при отравлениях и травмах.	
14	Источники опасности в быту, их классификация. Общие правила безопасного поведения.	2
15	Причины и профилактика бытовых отравлений. Первая помощь, порядок действий в экстренных случаях в ситуациях бытового отравления.	2
16	Предупреждение бытовых травм. Правила безопасного поведения в ситуациях, связанных с опасностью получить травму (спортивные занятия, использование различных инструментов, стремянок, лестниц и другое).	2
	Итого за первый семестр 32 часа	
	Раздел 4. Безопасность на транспорте	
	Тема 4.1. Безопасность дорожного движения	8
17	История появления правил дорожного движения и причины их изменчивости.	2
18	Риск-ориентированный подход к обеспечению безопасности на транспорте	2
19	Безопасность пешехода в разных условиях (движение по обочине; движение в тёмное время суток; движение с использованием средств индивидуальной мобильности)..	2
20	Порядок действий при дорожно-транспортных происшествиях разного характера (при отсутствии пострадавших; с одним или несколькими пострадавшими; при опасности возгорания; с большим количеством участников)	2
	Тема 4.2. Правила безопасного поведения на разных видах транспорта	10
21	Основные источники опасности на железнодорожном транспорте. Правила безопасного поведения.	2
22	Порядок действий при возникновении опасной или чрезвычайной ситуации. Основные источники опасности в метро.	2
23	Порядок действий при возникновении опасной или чрезвычайной ситуации.	2
24	Основные источники опасности на водном транспорте. Правила безопасного поведения.	2
25	Порядок действий при возникновении опасной или чрезвычайной ситуации. Основные источники опасности на авиационном транспорте. Правила безопасного поведения	2
	Раздел 5. Безопасность в общественных местах	
26	Общественные места и их классификация.	2
27	Общие правила безопасного поведения. Опасности в общественных местах социально-психологического характера (возникновение толпы и давки; проявление агрессии; криминальные ситуации; случаи, когда потерялся человек – ребенок, взрослый, пожилой человек, человек с ментальными нарушениями и т.п.)	2
28	Основные источники опасности в общественных местах закрытого и открытого типа.	2
	Раздел 6. Безопасность в природной среде	

	Тема 3.1. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества	12
29	Источники опасности в природной среде.	2
30	Основные правила безопасного поведения в лесу, в горах, на водоёмах.	2
31	Общие правила безопасности в походе. Особенности обеспечения безопасности в лыжном походе.	2
32	Ориентирование на местности. Карты, традиционные и современные средства навигации (компас, GPS). Порядок действий в случаях, когда человек потерялся в природной среде.	2
33	Способы защиты от перегрева и переохлаждения в разных природных условиях. Первая помощь при перегревании, переохлаждении	2
34	Сооружение убежища. Получение воды и питания.	2
За второй семестр 36 часов		
Всего за год 68 часов		

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: учеб. для общеобраз. организаций: базовый. уровень/ А.Т. Смирнов Алимов, Б.О. Хренников и др. – М.: Просвещение, 2018. – 304с.: ил.
2. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс: учеб. для общеобраз. организаций: базовый. уровень/ А.Т. Смирнов Алимов, Б.О. Хренников и др. – М.: Просвещение, 2019. – 304с.: ил.

Дополнительные источники:

1. А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс/ учебник для общеобразовательных Учреждений, под общ.ред. А.Т.Смирнов; Рос. Акад наук. Рос акад образ.изд.-во «Просвещение» - 2-е изд.-М.: Просвещение, 2010.-303с.
2. Горячев, С. Ф. Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф [Текст] : учебное пособие для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования / С. Ф. Горячев. – Ростов н / Д. : Феникс, 2009. – 576 с.
3. Латчук, В. Н. Основы безопасности жизнедеятельности 10 класс [Текст] : учебник для учащихся 10 класса / В. Н. Латчук, В. В. Марков, С. К. Миронов и др. – М. : Дрофа; ДИК, 2009. - 320 с.
4. Марков, В. В. Основы безопасности жизнедеятельности 11 класс [Текст] : учебник для учащихся 11 класса / В. В. Марков, В. Н. Латчук, С. К. Миронов и др. – М. : Дрофа; ДИК, 2009. - 228 с.
5. Смирнов, А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности 10 класс [Текст] : учебник для учащихся 10 класса / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В. А. Васнев. – М. : Просвещение, 2007. – 161 с.
6. Смирнов, А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности 11 класс [Текст] : учебник для учащихся 11 класса / А. Т. Смирнов, М. П. Фролов, Е. Н. Литвинов. – М. : ООО Фирма «Издательство АСТ» , 2008. – 320 с.

7. Ястребов, Г. С. Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф [Текст] : учебное пособие для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования / Г. Я. Ястребов; под редакцией Б. В. Карабухина. Изд. 3 –е. – Ростов н / Д : Феникс, 2008. – 397 с.
8. Арустамов, Э. А. Безопасность жизнедеятельности [Текст] : учебник /Э. А. Арустамов, Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко и др. – 9-е изд., стер. – М.: Академия, 2010. – 176 с.

Хван, Т.А. Безопасность жизнедеятельности

9. [Бериев О.Г.](#), [Бондин В.И.](#), [Семехин Ю.Г.](#) Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие. – М.: [Академцентр Дашков и К°](#), 2010.
10. Бондаренко В. Л., Грачев В. А., Денисова И. А., Гутенев В. В., Грачев В.А. и др. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / под редакцией В.В.Денисова. – 2-е изд. – М.: МарТ, 2007.
11. [Гайсумов А.С.](#), [Паничев М.Г.](#), [Хроменкова Е.П.](#) Безопасность жизнедеятельности. – М.: [Феникс](#), 2006.
12. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2010.
13. [Крючек Н.А.](#), [Смирнов А.Т.](#), [Шахрамьян М.А.](#) Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие. – Изд. 2-е, стер. – М.: [Дрофа](#), 2007.

Интернет-ресурсы:

1. [Основы безопасности жизнедеятельности: учебное пособие : в 2-х ч., Ч. 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья/](#) Составитель: Приешкина Алена Николаевна. Издательство: СибГУФК, 2013

Гражданская защита (оборона) на предприятии на сайте для первичного звена сил ГО <http://go-oborona.narod.ru>.

2. Культура безопасности жизнедеятельности на сайте по формированию культуры безопасности среди населения РФ <http://www.kbzhd.ru>.
3. Официальный сайт МЧС России: <http://www.mchs.gov.ru>.