



Министерство образования Самарской области
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Тольяттинский индустриально-педагогический колледж»
(ГАПОУ СО «ТИПК»)



OU=Директор, O=ГАПОУ УТВЕРЖДЕНО
СО «ТИПК», CN=Чернова Приказ директора
С.Н., E=tu_tipk_tlt@ ГАПОУ СО «ТИПК»
edu.tgl.ru от 29.05.2026 № 159-од
00d40e920388a73cf9
2026.05.29 20:20:09+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.03 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

РАССМОТРЕНО

на заседании рабочей группы ОП
по специальности 09.02.11
Протокол № 10 от «28» мая 2026 г.
Руководитель ОП Лысенко И.В.

Рабочая программа учебной дисциплины **СГ.03 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ** разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее – СПО) и на основании примерной образовательной программы по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением.

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «ТИПК».

Разработчик:

Засыпалова И.В. – преподаватель высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.03 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы подготовки специалистов среднего звена: учебная дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл.

Учебная дисциплина имеет практическую направленность и имеет межпредметные связи с общеобразовательными учебными предметами: ОУП.13 Основы безопасности и защиты Родины, ОУП.06 Физика, ОУП.12 Физическая культура.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	соблюдать нормы экологической безопасности на рабочем месте; использовать на рабочем месте средства индивидуальной защиты от поражающих факторов при ЧС	актуальный профессиональный и социальный контекст поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС; область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задач и/или проблем поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС	порядок применения современных средств и устройств информатизации и цифровых инструментов в обеспечении безопасности жизнедеятельности и защиты окружающей среды в процессе решения задач социальной и профессиональной деятельности
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и	участвовать в работе коллектива, команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами для создания человека -	психологические аспекты деятельности трудового коллектива и личности для минимизации опасностей и

команде	и природозащитной среды осуществления профессиональной деятельности.	эффективного управления рисками ЧС на рабочем месте.
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени	действовать в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени; соблюдать правила поведения и порядок действий населения по сигналам гражданской обороны владеть общей физической и строевой подготовкой, навыками обязательной подготовки к военной службе; выполнять мероприятия доврачебной помощи пострадавшим; демонстрировать основы оказания первой доврачебной помощи пострадавшим; осуществлять профилактику инфекционных заболеваний; определять показатели здоровья и оценивать физическое состояние	нормы экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основы военной безопасности и обороны государства; организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке; основы строевой, огневой и тактической подготовки; боевые традиции Вооруженных Сил России; характеристики поражений организма человека от воздействий опасных факторов; классификацию и общие признаки инфекционных заболеваний; факторы формирования здорового образа жизни

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Объём образовательной программы	68
Самостоятельная работа	0
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	68
в том числе:	
теоретическое обучение	18
лабораторные работы (если предусмотрено)	-
практические занятия (если предусмотрено)	48
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
контрольная работа	-
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	2

2.2. ИНСТРУКЦИЯ

по составлению рабочей программы учебной дисциплины/профессионального модуля

Рабочая программа по учебной дисциплине/профессиональному модулю (далее – РП УД/ПМ) – учебно-методический документ, составленный в соответствии с учебным планом, в котором отражена последовательность изучения и распределение объема времени по разделам и темам. Количество часов по РП УД/ПМ включает объем образовательной программы, состоящий из учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем и самостоятельной работы.

Форма РП УД/ПМ является единой для преподавателей ГАПОУ СО «ТИПК». РП УД/ПМ востребуется преподавателем при проектировании им образовательной деятельности и является составным компонентом образовательной программы.

При составлении РП УД/ПМ необходимо учесть следующее:

1. Рассмотрение и обсуждение РП УД/ПМ осуществляется ежегодно на заседаниях рабочих групп ОП соответствующего профиля. РП УД/ПМ утверждается директором, что отражается на втором листе.
2. В графе №1 «Наименование разделов и тем» последовательно планируется весь материал рабочей программы, распределенный по разделам и темам.
3. В графе №2 «Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа (проект)» последовательно планируется весь материал рабочей программы, распределенный по дидактическим единицам (вопросам), № лабораторных работ и практических занятий. Следует выделять основные темы с разбивкой на занятия – 1 час.
4. В графе 3 «Объем часов» ставится дробь, числитель которой означает количество часов, отведенных на занятие в данный день, а знаменатель – количество часов, прошедшее с начала учебного года. Например, 1/1, 1/2, 1/3, 1/4, 1/5 и т.д.
5. В графе №4 «Уровень освоения» указывается уровень освоения темы в соответствии с рекомендациями: 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств); 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством); 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)
6. В графе 5 «№ занятий» последовательно проставляются номера занятий (1.2.3....), которые должны соответствовать записям, зафиксированным в журнале теоретических занятий по соответствующим УД/ПМ.
7. В графе 6 «Вид занятия» планируются виды учебных занятий: лекция, семинар, лабораторная работа, практическое занятие, контрольная работа, консультация, выполнение курсовой работы, комбинированный урок, деловая или ролевая игра, разбор конкретных ситуаций, психологический и иной тренинг, компьютерная симуляция, групповая дискуссия (условные обозначения - ЛР – лабораторная работа; ПЗ – практическое занятие; КУ - комбинированный урок).
8. В графе 7 «Внеаудиторная самостоятельная работа» указываются виды самостоятельной работы (проработка конспектов занятий, самостоятельная работа с учебником и нормативной литературой, решение задач, выполнение отчётных работ к практическим занятиям и лабораторным работам, выполнение расчетно-графических работ, написание рефератов, подготовка презентаций, подготовка докладов, подготовка сообщений и др.).
9. В графе №8 «Количество часов» указывается количество часов, отведённое на самостоятельную работу.

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	№ занятия	Вид занятия
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности и поведение человека в чрезвычайных ситуациях		18			
Тема 1.1 Теоретические основы безопасности жизнедеятельности	Содержание учебного материала	4			
	Цели и задачи изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности». Разновидности опасностей современного мира. Защита человека и окружающей среды от опасностей. Сущность понятия «безопасность жизнедеятельности».	1/1	1	1	Лекция
	Возникновение и развитие научных представлений о человеко- и природо-защитной деятельности.	1/2	2	2	КУ
	Представление о системе «человек – среда обитания», ее структуре и функциональных связях. Системы безопасности и их структура. Вред, ущерб – виды и характеристики. Нормы экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности.	1/3	2	3	КУ
	Способы минимизации угрозы потерь, вызываемых нарушениями норм безопасности жизнедеятельности на рабочем месте. Алгоритмы поддержания безопасных условий жизнедеятельности на рабочем месте	1/4	1	4	Лекция
Тема 1.2 Безопасное поведение человека в чрезвычайных ситуациях	Содержание учебного материала	14			
	Понятие и общая классификация чрезвычайных ситуаций. ЧС природного, техногенного и социального характера.	1/5	2	5	Лекция-беседа
	Общие правила безопасного поведения в ЧС и особенности безопасного поведения в процессе выполнения профессиональных функций	1/6	2	6	Лекция-беседа
	Действия населения по сигналам гражданской	1/7	2	7	Лекция-беседа

	обороны				
	Порядок применения современных средств и устройств информатизации и цифровых инструментов в обеспечении безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях в процессе выполнения профессиональных функций	1/8	2	8	Лекция-беседа
	Использование на рабочем месте средств индивидуальной защиты от поражающих факторов при ЧС	1/9	2	9	ПЗ
	Использование на рабочем месте средств индивидуальной защиты от поражающих факторов при ЧС	1/10	2	10	ПЗ
	Использование на рабочем месте средств индивидуальной защиты от поражающих факторов при ЧС	1/11	2	11	ПЗ
	Использование на рабочем месте средств индивидуальной защиты от поражающих факторов при ЧС	1/12	2	12	ПЗ
	Правила поведения и действия по сигналам гражданской обороны	1/13	2	13	ПЗ
	Правила поведения и действия по сигналам гражданской обороны	1/14	2	14	ПЗ
	Правила поведения и действия по сигналам гражданской обороны	1/15	2	15	ПЗ
	Правила поведения и действия по сигналам гражданской обороны	1/16	2	16	ПЗ
	Правила поведения и действия по сигналам гражданской обороны	1/17	2	17	ПЗ
	Правила поведения и действия по сигналам гражданской обороны	1/18	2	18	ПЗ
Раздел 2. Основы военной службы и медицинской подготовки		50			
Модуль «Основы военной службы» (для юношей)		50			
Тема 2.1 Основы военной безопасности Российской	Содержание учебного материала	2			
	Россия в современном мире, оборона страны как	1/19	1	19	Лекция

Федерации	обязательное условие мирного социально-экономического развития Российской Федерации и обеспечение её военной безопасности. Военная служба в исторической ретроспективе и перспективе.				
	Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск, история их создания, их основные задачи. Руководство и управление Вооруженными Силами. Организация обороны Российской Федерации	1/20	1	20	Лекция
Тема 2.2 Организационные и правовые основы военной службы в Российской Федерации	Содержание учебного материала	5			
	Военная служба как вид федеральной государственной службы и разновидность профессиональной служебной деятельности: особенности и предназначение. Правовой статус военнослужащих. Права и обязанности военнослужащих. Социальное обеспечение военнослужащих. Понятие и сущность воинской обязанности. Воинский учет граждан. Призыв граждан на военную службу. Медицинское освидетельствование и обследование граждан при постановке их на воинский учет и при призыве на военную службу. Обязательная и добровольная подготовка граждан к военной службе. Начало, срок и окончание военной службы. Увольнение с военной службы. Прохождение военной службы по призыву, по контракту. Альтернативная гражданская служба. Ответственность военнослужащих. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации	1/21	2	21	Лекция-беседа
	Самоподготовка будущего призывника к осуществлению военной деятельности	1/22	3	22	ПЗ
	Самоподготовка будущего призывника к осуществлению военной деятельности	1/23	3	23	ПЗ
	Самоподготовка будущего призывника к осуществлению военной деятельности	1/24	3	24	ПЗ
	Самоподготовка будущего призывника к	1/25	3	25	ПЗ

	осуществлению военной деятельности				
Тема 2.3 Основы строевой и физической подготовки	Содержание учебного материала	11			
	Строевая подготовка: строи и управление ими, строевые приемы и движение без оружия, строевые приемы и движение с оружием, выполнение воинского приветствия, выход из строя и возвращение в строй, подход к начальнику и отход от него, строи отделения, действия военнослужащих у автомобилей и на автомобилях. Цель и задачи физической подготовки, содержание, средства физической подготовки. Этапы проведения физической подготовки военнослужащих. Техника выполнения физических упражнений и формирования двигательных навыков. Основные формы проведения физической подготовки: учебные занятия, утренняя физическая зарядка, попутные физические тренировки	1/26	2	26	Лекция с разбором конкретных ситуаций
	Строевая и физическая подготовка	1/27	3	27	ПЗ
	Строевая и физическая подготовка	1/28	3	28	ПЗ
	Строевая и физическая подготовка	1/29	3	29	ПЗ
	Строевая и физическая подготовка	1/30	3	30	ПЗ
	Строевая и физическая подготовка	1/31	3	31	ПЗ
	Строевая и физическая подготовка	1/32	3	32	ПЗ
	Строевая и физическая подготовка	1/33	3	33	ПЗ
	Строевая и физическая подготовка	1/34	3	34	ПЗ
	Строевая и физическая подготовка	1/35	3	35	ПЗ
	Строевая и физическая подготовка	1/36	3	36	ПЗ
Тема 2.4 Основы огневой подготовки	Содержание учебного материала	11			
	Понятие «огневая подготовка». Требования к организации, порядку и мерам безопасности во время стрельб и тренировок. Правила безопасного обращения с оружием. Изучение условий выполнения упражнения начальных стрельб из стрелкового оружия. Способы удержания оружия и правильность	1/37	2	37	Лекция-беседа

	прицеливания. Материальная часть автомата Калашникова, разборка, сборка, чистка, смазка и хранение автомата, осмотр и подготовка автомата к стрельбе, ведение огня из автомата, ручные осколочные гранаты				
	Отработка начальных навыков обращения с оружием	1/38	2	38	ПЗ
	Отработка начальных навыков обращения с оружием	1/39	2	39	ПЗ
	Отработка начальных навыков обращения с оружием	1/40	2	40	ПЗ
	Отработка начальных навыков обращения с оружием	1/41	2	41	ПЗ
	Отработка начальных навыков обращения с оружием	1/42	2	42	ПЗ
	Отработка начальных навыков обращения с оружием	1/43	2	43	ПЗ
	Отработка начальных навыков обращения с оружием	1/44	2	44	ПЗ
	Отработка начальных навыков обращения с оружием	1/45	2	45	ПЗ
	Отработка начальных навыков обращения с оружием	1/46	2	46	ПЗ
	Отработка начальных навыков обращения с оружием	1/47	2	47	ПЗ
Тема 2.5 Основы тактической подготовки	Содержание учебного материала	1			
	Основы общевойскового боя. Основные понятия общевойскового боя (бой, удар, огонь, маневр). Виды маневра. Походный, предбоевой и боевой порядок действия подразделений. Оборона, ее задачи и принципы. Наступление, задачи и способы	1/48	2	48	Лекция с разбором конкретных ситуаций
Тема 2.6 Основы военной топографии	Содержание учебного материала	1			
	Местность как элемент боевой обстановки. Тактические свойства местности, основные её разновидности и влияние на боевые действия войск. Сезонные изменения тактических свойств местности. Типы укрытий на разных типах местности (горная, степь, лес и т.д.)	1/49	2	49	Лекция с разбором конкретных ситуаций
Тема 2.7 Основы инженерной подготовки	Содержание учебного материала	1			
	Порядок оборудования позиции отделения. Назначение, размеры и последовательность оборудования окопа для стрелка. Шанцевый инструмент, его назначение, применение и бережение	1/50	2	52	Лекция с разбором конкретных ситуаций

Тема 2.8 Основы военно-медицинской подготовки. Тактическая медицина	Содержание учебного материала	15			
	Виды боевых ранений и опасность их получения. Состав и назначение штатных и подручных средств первой помощи. Алгоритм оказания первой помощи при различных состояниях, в т.ч. боевых ранений. Условные зоны оказания первой помощи: характеристика особенностей «красной», «желтой» и «зеленой» зон. Объем мероприятий первой помощи в каждой зоне. Порядок выполнения мероприятий первой помощи в каждой зоне	1/51	2	51	Лекция с разбором конкретных ситуаций
	Общие принципы оказания первой медико-санитарной помощи	1/52	3	52	ПЗ
	Общие принципы оказания первой медико-санитарной помощи	1/53	3	53	ПЗ
	Общие принципы оказания первой медико-санитарной помощи	1/54	3	54	ПЗ
	Общие принципы оказания первой медико-санитарной помощи	1/55	3	55	ПЗ
	Общие принципы оказания первой медико-санитарной помощи	1/56	3	56	ПЗ
	Общие принципы оказания первой медико-санитарной помощи	1/57	3	57	ПЗ
	Общие принципы оказания первой медико-санитарной помощи	1/58	3	58	ПЗ
	Общие принципы оказания первой медико-санитарной помощи	1/59	3	59	ПЗ
	Методы доврачебной реанимации	1/60	3	60	ПЗ
	Методы доврачебной реанимации	1/61	3	61	ПЗ
	Методы доврачебной реанимации	1/62	3	62	ПЗ
	Методы доврачебной реанимации	1/63	3	63	ПЗ
	Методы доврачебной реанимации	1/64	3	64	ПЗ
	Методы доврачебной реанимации	1/65	3	65	ПЗ
Тема 2.9.	Содержание учебного материала	3			

Символы воинской чести. Боевые традиции Вооруженных Сил России	Боевое Знамя части – символ воинской чести, доблести и славы. Боевые традиции Вооруженных сил РФ. Ордена – почетные награды за воинские отличия в бою и заслуги в военной службе. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Патриотизм и верность воинскому долгу. Дружба, войсковое товарищество.	1/66	1	66	Лекция
	Дифференцированный зачет	1/67	3	67	Контроль знаний
	Дифференцированный зачет	1/68	3	68	Контроль знаний
Модуль «Основы медицинских знаний» (для девушек)		50			
Тема 2.1. Общие правила оказания первой помощи	Содержание учебного материала	28			
	Оценка состояния пострадавшего. Общая характеристика поражений организма человека от воздействия опасных факторов. Общие правила и порядок оказания первой медицинской помощи	1/19	1	19	Лекция
	Первая доврачебная помощь при различных повреждениях и состояниях организма. Транспортная иммобилизация и транспортирование пострадавших при различных повреждениях	1/20	2	20	Лекция с разбором конкретных ситуаций
	Общие принципы оказания первой медико-санитарной помощи	1/21	3	21	ПЗ
	Общие принципы оказания первой медико-санитарной помощи	1/22	3	22	ПЗ
	Общие принципы оказания первой медико-санитарной помощи	1/23	3	23	ПЗ
	Общие принципы оказания первой медико-санитарной помощи	1/24	3	24	ПЗ
	Общие принципы оказания первой медико-санитарной помощи	1/25	3	25	ПЗ
	Общие принципы оказания первой медико-санитарной помощи	1/26	3	26	ПЗ
	Методы доврачебной реанимации	1/27	3	27	ПЗ
	Методы доврачебной реанимации	1/28	3	28	ПЗ
	Методы доврачебной реанимации	1/29	3	29	ПЗ

	Методы доврачебной реанимации	1/30	3	30	ПЗ
	Первая помощь при отсутствии сознания, при остановке дыхания и отсутствии кровообращения (остановке сердца)	1/31	3	31	ПЗ
	Первая помощь при отсутствии сознания, при остановке дыхания и отсутствии кровообращения (остановке сердца)	1/32	3	32	ПЗ
	Первая помощь при отсутствии сознания, при остановке дыхания и отсутствии кровообращения (остановке сердца)	1/33	3	33	ПЗ
	Первая помощь при отсутствии сознания, при остановке дыхания и отсутствии кровообращения (остановке сердца)	1/34	3	34	ПЗ
	Первая помощь при наружных кровотечениях, при травмах различных областей тела	1/35	3	35	ПЗ
	Первая помощь при наружных кровотечениях, при травмах различных областей тела	1/36	3	36	ПЗ
	Первая помощь при наружных кровотечениях, при травмах различных областей тела	1/37	3	37	ПЗ
	Первая помощь при наружных кровотечениях, при травмах различных областей тела	1/38	3	38	ПЗ
	Первая помощь при ожогах и воздействии высоких температур, при воздействии низких температур	1/39	3	39	ПЗ
	Первая помощь при ожогах и воздействии высоких температур, при воздействии низких температур	1/40	3	40	ПЗ
	Первая помощь при ожогах и воздействии высоких температур, при воздействии низких температур	1/41	3	41	ПЗ
	Первая помощь при ожогах и воздействии высоких температур, при воздействии низких температур	1/42	3	42	ПЗ
	Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, при отравлениях	1/43	3	43	ПЗ
	Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, при отравлениях	1/44	3	44	ПЗ
	Первая помощь при попадании инородных тел в	1/45	3	45	ПЗ

	верхние дыхательные пути, при отравлениях				
	Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, при отравлениях	1/46	3	46	ПЗ
Тема 2.2 Профилактика инфекционных заболеваний	Содержание учебного материала	10			
	Из истории инфекционных болезней. Классификация инфекционных заболеваний. Общие признаки инфекционных заболеваний	1/47	1	47	Лекция
	Естественный микробный фон кожи. Патогенные микроорганизмы. Бессимптомная латентная инфекция	1/48	2	48	Лекция с разбором конкретных ситуаций
	Инфекционные заболевания и бациллоносительство. Периоды протекания инфекционных заболеваний. Воздушно-капельные инфекции	1/49	2	49	Лекция с разбором конкретных ситуаций
	Желудочно-кишечные инфекции. Пищевые отравления бактериальными токсинами	1/50	2	50	Лекция с разбором конкретных ситуаций
	Определение понятия «иммунитет». Виды и подвиды иммунитета. Антигены и антитела. Формы приобретенного иммунитета. Иммунитет и восприимчивость к инфекционным заболеваниям	1/51	2	51	Лекция с разбором конкретных ситуаций
	Методы иммунопрофилактики. Общие принципы профилактики инфекционных заболеваний	1/52	2	52	Лекция с разбором конкретных ситуаций
	Правила госпитализации инфекционных больных	1/53	3	53	ПЗ
	Правила госпитализации инфекционных больных	1/54	3	54	ПЗ
	Правила госпитализации инфекционных больных	1/55	3	55	ПЗ
	Правила госпитализации инфекционных больных	1/56	3	56	ПЗ
Тема 2.3 Обеспечение здорового образа жизни	Содержание учебного материала	12			
	Здоровье и факторы его формирования. Здоровый образ жизни и его составляющие. Двигательная активность и здоровье	1/57	2	57	Лекция с разбором конкретных ситуаций
	Питание и здоровье. Вредные привычки. Факторы риска. Понятие об иммунитете и его видах	1/58	2	58	Лекция с разбором конкретных ситуаций
	Показатели здоровья и факторы, их определяющие	1/59	3	59	ПЗ
	Показатели здоровья и факторы, их определяющие	1/60	3	60	ПЗ
	Показатели здоровья и факторы, их определяющие	1/61	3	61	ПЗ
	Показатели здоровья и факторы, их определяющие	1/62	3	62	ПЗ

	Оценка физического состояния	1/63	3	63	ПЗ
	Оценка физического состояния	1/64	3	64	ПЗ
	Оценка физического состояния	1/65	3	65	ПЗ
	Оценка физического состояния	1/66	3	66	ПЗ
	Дифференцированный зачёт	1/67	3	67	Контроль знаний
	Дифференцированный зачёт	1/68	3	68	Контроль знаний
Объём образовательной нагрузки – 68 часов учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем – 68 часов самостоятельной работы – 0 часов					

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет Основ безопасности и защиты Родины/Безопасности жизнедеятельности, оснащенный необходимым для реализации программы учебной дисциплины оборудованием.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Абрамова, С.В. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 399 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02041-0. — Текст: непосредственный.

2. Арустамов, Э.А. Безопасность жизнедеятельности: учебное издание / Арустамов Э.А., Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Гуськов Г.В. - Москва : Академия, 2023. - 208 с. (Специальности среднего профессионального образования). - ISBN 978-5-0054-1282-9 — Текст: непосредственный.

3. Косолапова, Н. В., Безопасность жизнедеятельности : учебник / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. — Москва : КноРус, 2024. — 222 с. — ISBN 978-5-406-12361-4. — Текст: непосредственный.

4. Сапронов Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: учебное издание / Сапронов Ю.Г., Занина И. А. - Москва : Академия, 2023. - 336 с. - (Специальности среднего профессионального образования). – ISBN 978-5-0054-1101-3 — Текст: непосредственный.

5. Сычев, Ю. Н. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / Ю.Н. Сычев. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 225 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-018956-7. - Текст : непосредственный.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Безопасность жизнедеятельности : практикум для СПО / составители С. М. Гребенкин, В. А. Майнингер. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 87 с. — ISBN 978-5-4497-2205-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/131103.html>.

2. Косолапова Н.В. Безопасность жизнедеятельности: ЭУМК: учебное издание / Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е. Л. - Москва : Академия, 2023. - (Профессии среднего профессионального образования). - Текст : электронный. - URL: <https://academia-moscow.ru/catalogue/5540/692259>.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний : учебник и практикум для среднего профессионального образования / М. Н. Мисюк. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 379 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17442-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536769>.

2. Микрюков, В. Ю., Основы военной службы : учебник / В. Ю. Микрюков, В. Г. Шамаев. — Москва : КноРус, 2023. — 505 с. — ISBN 978-5-406-10496-5. — URL: <https://book.ru/book/945216>. — Текст : электронный.

3. Михаилиди, А. М. Безопасность жизнедеятельности и охрана труда на производстве : учебное пособие для СПО / А. М. Михаилиди. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, 2024. — 120 с. — ISBN 978-5-4488-1333-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/137705>.

4. Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 639 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17400-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542696>.

5. Родионова, О. М. Медико-биологические основы безопасности. Охрана труда : учебник для среднего профессионального образования / О. М. Родионова, Е. В. Аникина, Б. И. Лавер, Д. А. Семенов. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17182-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538055>.

6. Суворова, Г. М. Методика обучения безопасности жизнедеятельности : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. М. Суворова, В. Д. Горичева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 212 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09079-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538524>.

7. Суворова, Г. М. Психологические основы безопасности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Г. М. Суворова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 183 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09277-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513805>.

8. Официальный сайт МЧС РФ [Электронный ресурс] - URL: <http://www.mchs.gov.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения письменного опроса с использованием карточек тестового типа, тестирования с использованием тестов различного уровня сложности, проверки домашнего задания, использования нормативов при надевании средств индивидуальной защиты, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Знать:</u> актуальный профессиональный и социальный контекст поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; порядок применения современных средств и устройств информатизации и цифровых инструментов в обеспечении безопасности жизнедеятельности и защиты окружающей среды в процессе решения задач социальной и профессиональной деятельности; психологические аспекты деятельности трудового коллектива и личности для минимизации опасностей и эффективного управления рисками ЧС на рабочем месте; нормы экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности	владеет знаниями о безопасных условиях жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; знает порядок применения современных средств и устройств информатизации и цифровых инструментов в обеспечении безопасности жизнедеятельности и защиты окружающей среды в процессе решения задач социальной и профессиональной деятельности ориентируется в психологических аспектах деятельности трудового коллектива и личности для минимизации опасностей и эффективного управления рисками ЧС на рабочем месте. знает нормы экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности;	Письменный и устный опрос. Тестирование. Оценка результатов выполнения практических работ Промежуточная аттестация
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Уметь:</u> выявлять и эффективно	демонстрирует умение выявлять и эффективно искать	Экспертное наблюдение за

искать информацию, необходимую для решения задач и/или проблем поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС; участвовать в работе коллектива, команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами для создания человеко - и природо-защитной среды осуществления профессиональной деятельности; действовать в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени; соблюдать нормы экологической безопасности на рабочем месте; использовать на рабочем месте средства индивидуальной защиты от поражающих факторов при ЧС; соблюдать правила поведения и порядок действий населения по сигналам гражданской обороны	информацию, необходимую для решения задач и/или проблем поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС; эффективно участвует в работе коллектива, команды, взаимодействует с коллегами, руководством, клиентами для создания человеко - и природо-защитной среды осуществления профессиональной деятельности; соблюдает нормы экологической безопасности на рабочем месте; правильно использует на рабочем месте средства индивидуальной защиты от поражающих факторов при ЧС правильно соблюдает правила поведения и порядок действий населения по сигналам гражданской обороны	ходом выполнения практических работ. Оценка результатов выполнения практических работ
---	---	---

Перечень знаний, осваиваемых в рамках модуля «Основы военной службы» (юноши)

<u>Знать:</u> основы военной безопасности и обороны государства; организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке; основы строевой, огневой и тактической подготовки; область применения получаемых	демонстрирует знания об основах военной безопасности и обороны государства; не уклоняется от службы в рядах ВС РФ; демонстрирует владение основами строевой, огневой и тактической подготовки; применяет профессиональные знания при исполнении обязанностей военной службы;	Письменный и устный опрос. Тестирование. Оценка результатов выполнения практических работ Промежуточная аттестация
--	---	---

профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы; боевые традиции Вооруженных Сил России	демонстрирует знания боевых традиций Вооруженных Сил России	
Перечень умений, осваиваемых в рамках модуля «Основы военной службы» (юноши)		
<u>Уметь:</u> владеть общей физической и строевой подготовкой, навыками обязательной подготовки к военной службе; выполнять мероприятия доврачебной помощи пострадавшим	демонстрирует общую физическую и строевую подготовку, навыки обязательной подготовки к военной службе; быстро и правильно выполняет мероприятия первой доврачебной помощи пострадавшим	Экспертное наблюдение за ходом выполнения практических работ. Оценка результатов выполнения практических работ
Перечень знаний, осваиваемых в рамках модуля «Основы медицинских знаний» (для девушек)		
<u>Знать:</u> характеристики поражений организма человека от воздействий опасных факторов; классификацию и общие признаки инфекционных заболеваний; факторы формирования здорового образа жизни	владеет знаниями о последствиях поражений организма человека от воздействий опасных факторов; демонстрирует приемы оказания первой медико-санитарной помощи, владеет методами доврачебной реанимации; правильно классифицирует инфекционные заболевания демонстрирует знания основ здорового образа жизни	Письменный и устный опрос. Оценка результатов выполнения практических работ
Перечень умений, осваиваемых в рамках модуля «Основы медицинских знаний» (для девушек)		
<u>Уметь:</u> демонстрировать основы оказания первой доврачебной помощи пострадавшим осуществлять профилактику инфекционных заболеваний; определять показатели здоровья и оценивать физическое состояние	демонстрирует основы оказания первой доврачебной помощи пострадавшим владеет принципами профилактики инфекционных заболеваний; определяет показатели здоровья и оценивает физическое состояние	Экспертное наблюдение за ходом выполнения практических работ. Оценка результатов выполнения практических работ