**Государственное автономное**
**профессиональное образовательное учреждение**
**Свердловской области**
**«Училище олимпийского резерва №1 (колледж)»**
**(ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)»)**

г. Екатеринбург

Утверждено приказом директора
ГАПОУ СО «УОР № 1 (колледж)»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00AEDA32630B529C5C9D7EB6D866183D86
Владелец: Степанов Сергей Владимирович
Действителен: с 03.04.2024 до 27.06.2025

_____С.В. Степанов
Приказ № 12-10/17 от 02.09.2024 года

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИЦИПЛИНЫ СГ.03 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

для специальности среднего профессионального образования
49.02.01 Физическая культура
/для студентов 2 курса на базе основного общего образования/
/для студентов 1 курса на базе среднего общего образования/

2024

**СОДЕРЖАНИЕ**


| | |
|---|---|
| **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **3** |
| **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **6** |
| **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **15** |
| **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **18** |

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
## «СГ.03 Безопасность жизнедеятельности»

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

Учебная дисциплина «СГ.03 Безопасность жизнедеятельности» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, 02, 04, 07, ПК.2.3

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| ОК | Общие компетенции | Умения | Знания |
|---|---|---|---|
| ОК 01 | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | • распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;<br>• анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;<br>• определять этапы решения задачи;<br>• выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;<br>• составлять план действия;<br>• определять необходимые ресурсы;<br>• владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;<br>• реализовывать составленный план;<br>• оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) | • актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;<br>• основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;<br>• алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;<br>• методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач;<br>• порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности |
| ОК 02 | Использовать современные | • определять задачи для поиска информации; | • номенклатура информационных |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности | • определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска;<br>• структурировать получаемую информацию;<br>• выделять наиболее значимое в перечне информации;<br>• оценивать практическую значимость результатов поиска;<br>• оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач;<br>• использовать современное программное обеспечение;<br>• использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач. | источников, применяемых в профессиональной деятельности;<br>• приемы структурирования информации;<br>• формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации;<br>• порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств. |
| ОК 04 | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | • организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности | • психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности |
| ОК 07 | Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в | • соблюдать нормы экологической безопасности;<br>• определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства;<br>• организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона. | • правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности;<br>• основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности;<br>• пути обеспечения ресурсосбережения;<br>• принципы бережливого производства;<br>• основные направления изменения климатических условий региона. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | чрезвычайных ситуациях | | |

| Профессиональные компетенции | Навыки | Умения | Знания |
|---|---|---|---|
| Организация и проведение физкультурно-спортивной работы | | | |
| ПК 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов. | • подготовки, оформления и презентации результатов методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчётов, методических разработок и др.<br>• оформления портфолио профессиональных достижений | • готовить, оформлять, представлять и защищать результаты методической, исследовательской и проектной деятельности<br>• представлять результаты собственной профессиональной деятельности | • требования к оформлению результатов методической и исследовательской деятельности<br>• процедуры выступления и защиты результатов методической и исследовательской работы |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
|---|---|
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | **72** |
| **в т. ч. в форме практической подготовки** | **24** |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 40 |
| практические занятия | 22 |
| *Самостоятельная работа* | 8 |
| **Промежуточная аттестация** | 2 |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».**

| Наименование разделов и тем | № учебного занятия | Содержание и формы организации деятельности обучающихся | Объем, акад. часов | В форме практ. подготовки | В т. ч. в форме практических занятий и лаб. работ | В т. ч. в форме сам. работы | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **Раздел 1. Безопасность жизнедеятельности: теоретические основы, нормативно-правовое регулирование и органы обеспечения безопасности в Российской Федерации, предупреждение, предотвращение и ликвидация последствий чрезвычайных ситуаций** | 28 | 4 | 6 | 4 | |
| **Тема 1.1.** Теоретические основы безопасности жизнедеятельности | **Содержание** | | | | | | |
| | **1-2** | **Опасности и их показатели.** Разновидности опасностей современного мира. Защита человека и окружающей среды от опасностей. Сущность понятия «безопасность жизнедеятельности». Социальные и психологические аспекты безопасности. | 2 | | | | ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07. |
| | **3-4** | **Возникновение и развитие научных представлений о человеко- и природозащитной деятельности.** Представление о системе «человек – среда обитания», ее структуре и функциональных связях. Системы безопасности и их структура. Вред, ущерб – виды и характеристики. | 2 | | | | ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07. |
| | **5-6** | **Нормы экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности.** Требования экологической безопасности. Нормативная база. Общие | 2 | | | | ОК 01, ОК 02, ОК 04, |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | требования экологической безопасности в организации. Лицензирование деятельности | | | | | ОК 07. |
| | **7-8** | **Алгоритмы поддержания безопасных условий жизнедеятельности на рабочем месте.** Способы минимизации угрозы потерь, вызываемых нарушениями норм безопасности жизнедеятельности на рабочем месте и опасность нарушения норм для реализации идеи бережливого производства. | 2 | 2 | | | ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07. |
| | **9-10** | ***Самостоятельная работа 1-2. Анализ опасностей и угроз.*** Виды и характеристики опасностей. Источники опасностей в вашем жилище. Какие меры защиты против данных опасностей можно использовать. | 2 | | | 2 | ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07. |
| **Тема 1.2.** Безопасное поведение человека в чрезвычайных ситуациях и способы защиты населения от оружия массового поражения | **Содержание** | | | | | | |
| | **11-12** | **Понятие и общая классификация чрезвычайных ситуаций. Терроризм как ЧС социального** ЧС природного, техногенного и социального характера. Общие правила безопасного поведения в ЧС и особенности безопасного поведения в процессе выполнения профессиональных функций. Основы пожаробезопасности и электробезопасности на рабочем месте. | 2 | 2 | | | ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07. |
| | **13-14** | **Современное оружие (ядерное, химическое, биологическое) и его поражающие факторы:** ударная волна, избыточное давление, световое излучение, проникающая радиация, электромагнитный импульс. Характеристика очага ядерного поражения, его зоны. Типы и виды ядерных боеприпасов. Действия населения в зонах радиоактивного, химического поражения и в очаге биологического поражения | 2 | | | | ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07. |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **15-16** | **Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС).** Информационные системы, используемые в деятельности органов повседневного управления РСЧС, их возможности и перспективы развития. Порядок применения современных средств и устройств информатизации и цифровых инструментов в обеспечении безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях в процессе выполнения профессиональных функций. | 2 | | | | ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07. |
| | **В т. ч. практические занятия и лабораторные работы** | | | | | | |
| | **17-18** | ***Практическое занятие № 1-2.*** **Правила поведения и порядок действий в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера** ***(защита презентаций)*** | 2 | | 2 | | ОК 01, ОК 02, ОК 04,ОК 07. ПК 2.3 |
| | **19-20** | ***Практическое занятие 3-4.*** **Средства индивидуальной защиты от поражающих факторов современного оружия** (ядерное, химическое и т. д): средства защиты органов дыхания (респираторы, противогазы, самоспасатели изготовленные из подручных средств, противопыльные тканевые маски и марлевые повязки), средства защиты кожного покрова (защитные костюмы, резиновые сапоги и др.), средства медицинской защиты (индивидуальная аптечка АИ-2, индивидуальный противохимический пакет, пакет перевязочный индивидуальный). Средства коллективной защиты населения. Характеристика защитных сооружений: убежища, противорадиационные укрытия (ПРУ) и простейшие укрытия. | 2 | | 2 | | ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07. ПК 2.3 |
| | **21-22** | ***Самостоятельная работа 3-4.*** **Действия в условиях ЧС.** Характеристика ЧС природного и техногенного характера. (заполнение таблиц) | 2 | | | 2 | ОК 01, ОК 02, ОК 04,ОК 07. |
| **Тема 1.3.** | **Содержание** | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Организационные и правовые основы обеспечения безопасности жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях | **23-24** | **Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан**. **Роль и место государственной обороны в противодействии терроризму.** Понятие и основные задачи гражданской обороны. Организационная структура гражданской обороны. Основные мероприятия, проводимые ГО | 2 | | | | ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07. |
| | **25-26** | **Деятельность государства при реальной террористической угрозе. Номенклатура информационных источников, применяемых в сфере безопасности жизнедеятельности:** нормативно-правовые акты федерального, регионального, локального уровней, регулирующие деятельность в сфере безопасности жизнедеятельности, основы контроля и управления в сфере обеспечения безопасности жизнедеятельности и защиты окружающей среды. | 2 | | | | ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07. |
| | **В т. ч. практические занятия и лабораторные работы** | | | | | | |
| | **27** | **Практическое занятие 5. Действия населения по сигналам РСЧС и ГО** и особенности их выполнения в том случае, когда сигнал застал работника на рабочем месте. | 1 | | 1 | | ОК 01, ОК 02, ОК 04,ОК 07. ПК 2.3 |
| | **28** | ***Практическое занятие 6.*** **Проверочная работа** «Понятие и общая классификация чрезвычайных ситуаций». | 1 | | 1 | | ОК 01, ОК 02, ОК 04,ОК 07. |
| | | **Раздел 2. Основы военной службы и медицинской подготовки** | 44 | 20 | 16 | 4 | |
| **Тема 2.1.** Аксиология / праксиология военной службы | **Содержание** | | | | | | |
| | **29-30** | **Аксиология военной службы как система представлений о ценностях профессиональной служебной деятельности в военной сфере**. Военная безопасность страны, защита граждан Российской Федерации от военных угроз, обеспечение условий для обороноспособности государства | 2 | | | | ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07. |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | как ценности-цели, определяющие поведение человека в военной сфере, его отношение к военной службе и защите Отечества. Влияние ценностных ориентаций человека на его трудовую деятельность в секторе военного производства, участие в военно-патриотическом воспитании молодежи и т. п. | | | | | |
| | **31-32** | **Праксиология военной деятельности как совокупность теоретических представлений об эффективной организации практической деятельности людей в военной сфере жизни общества.** Системная характеристика военной деятельности: цель, предмет, объект, субъект, содержание, способы, результат и подсистема управления. Культура военной службы и культурологические аспекты совершенствования деятельности военнослужащих на современном этапе развития военной сферы жизни общества | 2 | | | | ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07. |
| | **В т. ч. практические занятия и лабораторные работы** | | | | | | |
| | **33-34** | **Практическое занятие 7-8. Военная безопасность страны, защита граждан Российской Федерации от военных и террористических угроз.** Ценности-цели, определяющие поведение человека в военной сфере, его отношение к военной службе и защите Отечества. Влияние ценностных ориентаций человека на его трудовую деятельность в секторе военного производства, участие в военно-патриотическом воспитании молодежи и т. п. | 2 | | 2 | | ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07. ПК 2.3 |
| | **35-36** | **Практическое занятие 9-10. Самоподготовка будущего призывника к осуществлению военной деятельности.** Военная служба как вид федеральной государственной службы и разновидность профессиональной служебной деятельности: особенности и предназначение. | 2 | | 2 | | ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07. ПК 2.3 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **37-38** | ***Самостоятельная работа 5-6. Подготовка рефератов.*** **Вооруженные Силы Российской Федерации их состав и задачи. Права военнослужащих. Общие обязанности военнослужащих.** | 2 | | | 2 | ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07. |
| Тема 2.2. Введение в микробиологию, иммунологию и эпидемиологию | | **Содержание** | | | | | |
| | **39-40** | **Определение содержания наук микробиологии, иммунологии, эпидемиологии.** История развития микробиологии. Естественный микробный фон кожи. Патогенные микроорганизмы. Бессимптомная латентная инфекция. Инфекционные заболевания и бациллоносительство. Периоды протекания инфекционных заболеваний. | 2 | | | | ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07. |
| | **41-42** | **Иммунитет**. Определение понятия «иммунитет». Виды и подвиды иммунитета. Антигены и антитела. Формы приобретенного иммунитета. Иммунитет и восприимчивость к инфекционным заболеваниям. Методы иммунопрофилактики | 2 | | | | ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07. |
| | **В т. ч. практические занятия и лабораторные работы** | | | | | | |
| | **43-44** | **Практическое занятие 11-12. Общие принципы профилактики инфекционных заболеваний.** Консект. Дезинфекция, ее виды и способы. Дезинсекция, ее виды и способы. Дератизация, ее виды и способы. Правила проведения плановых мероприятий по дезинфекции, дезинсекции и дератизации. | 2 | | 2 | | ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07. ПК 2.3 |
| Тема 2.3 Оказание первой (доврачебной) | **Содержание** | | | | | | |
| | **45-48** | **Понятие о неотложных состояниях, причины и факторы их вызывающие. Оказание первой доврачебной помощи при неотложных состояниях:** ожогах, электротравмах, поражении молнией, инсульте, утоплении, при | 4 | 4 | | | ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07. |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| помощи при неотложных состояниях и травматизме | | перегревании/переохлаждении организма, при обморожении и общем замерзании, при отравлениях. Методы доврачебной реанимации. | | | | | |
| | **49-50** | **Первая(доврачебная) помощь при травматизме:** при ранениях, при ушибах, переломах, вывихах, растяжениях связок и синдроме длительного сдавливания | 2 | 2 | | | ОК 01, ОК 02, ОК 04,ОК 07. |
| | **В т.ч. практические занятия и лабораторные работы** | | | | | | |
| | **51-52** | **Практическое занятие 13-14. Отработка навыков оказания первой (доврачебной) помощи при неотложных состояниях** | 2 | 2 | 2 | | ОК 01, ОК 02, ОК 04,ОК 07. ПК 2.3 |
| | **53-54** | **Практическое занятие 15-16. Отработка навыков оказания первой (доврачебной) помощи при травматизме** | 2 | 2 | 2 | | ОК 01, ОК 02, ОК 04,ОК 07. ПК 2.3 |
| Тема 2.4 Обеспечение здорового образа жизни | **Содержание** | | | | | | |
| | **55-58** | **Здоровье и его основные показатели**. Факторы формирования здоровья. Здоровый образ жизни и его составляющие. Факторы риска для здоровья. | 4 | 4 | | | ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07. |
| | **59-62** | **Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни.** Двигательная активность и здоровье. Питание и здоровье. Вредные привычки и их профилактика | 4 | 4 | | | ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07. |
| | **В т. ч. практические занятия и лабораторные работы** | | | | | | |
| | **63-64** | **Практическое занятие 17-18. Составление правильного рациона питания с учетом индивидуальных особенностей. Разработка индивидуальных карт питания с учетом правильного распределения БЖУ. Их заполнение** | 2 | 2 | 2 | | ОК 01, ОК 02, ОК 04,ОК 07. ПК 2.3 |
| | **65-66** | **Практическое занятие 19-20. Вредные привычки и их профилактика (курение, наркомания, алкогольная зависимость, игровая зависимость)** | 2 | | 2 | | ОК 01, ОК 02, ОК 04,ОК 07. ПК 2.3 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **67** | **Практическое занятие 21. Режим дня для различных возрастных категорий (особенности)** | 1 | | 1 | | ОК 01, ОК 02, ОК 04,ОК 07. ПК 2.3 |
| | **68** | ***Практическое занятие 22.*** **Проверочная работа** «Первая доврачебная помощь» | 1 | | 1 | | ОК 01, ОК 02, ОК 04,ОК 07. |
| | **69-70** | ***Самостоятельная работа 7-8. Составление памяток, буклетов или плакатов.*** **Доврачебная помощь при неотложных состояниях и травматизме.** | 2 | | | 2 | ОК 01, ОК 02, ОК 04,ОК 07. |
| | **71-72** | **Дифференцированный зачет** | 2 | | 2 | | ОК 01, ОК 02, ОК 04,ОК 07. ПК 2.3 |

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет «Безопасность жизнедеятельности», оснащенный оборудованием: рабочие места обучающихся, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по данной специальности.

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет 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. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.]; под общей редакцией В. П. Соломина. – Москва: Юрайт, 2022. – 399 с.

2. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 1: учебник для среднего профессионального образования / С. В. Белов. – 5-е изд., перераб. и доп. – Москва :Юрайт, 2020. – 350 с.

3. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 2: учебник для среднего профессионального образования / С. В. Белов. – 5-е изд., перераб. и доп. – Москва :Юрайт, 2022. – 362 с.

4. Карякин, В.И. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования/В.И.Карякин, И.М.Никулина, – 3 е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2022 – 313 с.

#### 3.2.2. Основные электронные издания

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.]; под общей редакцией В. П. Соломина. – Москва :Юрайт, 2022. – 399 с. – (Профессиональное образование). Текст: электронный // Электронная библиотечная система Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/469524.

2. Белов, С. В.Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 1: учебник для среднего профессионального образования / С. В. Белов. – 5-е изд., перераб. и доп. –Москва :Юрайт, 2020. – 350 с. – (Профессиональное образование). – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/453161.

3. Белов, С. В.Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 2: учебник для среднего профессионального образования / С. В. Белов. – 5-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2022. – 362 с. –

(Профессиональное образование). – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/492045.

**3.2.3. Дополнительные источники**

1.Безопасность в техносфере: Всероссийский научно-методический и информационный журнал [Электронный ресурс]. URL: http://www.magbvt.ru.

2.Официальный сайт МЧС РФ [Электронный ресурс]. URL: http://www.mchs.gov.ru.

3.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 :Юрайт, 2020. – 212 с. – (Профессиональное образование). – Текст: электронный // Электронная библиотечная система Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/452850.

4. Суворова, Г.М. Психологические основы безопасности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Г.М. Суворова. – 2-е изд., испр. и доп.– Москва: Юрайт,2022 – 182 с. – (Профессиональное образование). – Текст: непосредственный. 5. Энциклопедия безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс]. URL: http://bzhde.ru.

5. Косолапова, Н.В. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учебное пособие / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. – Москва: КноРус, 2021. – 156 с.

6. Мисюк, М.Н. Основы медицинских знаний: учебник и практикум для среднего профессионального образования / М. Н. Мисюк. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2022. – 499 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-00398-7.

7. Основы военной службы: учебник / В.Ю. Микрюков, В.Г. Шамаев. – 2 –изд., перераб. и доп. – Москва: КНОРУС, 2021. – 506 с.

8. Основы медицинских знаний (анатомия, физиология, гигиена человека и оказание первой помощи при неотложных состояниях): учебное пособие ; под ред. И. В. Гайворонского / И. В. Гайворонский, Г. И. Ничипорук, А. И. Гайворонский, С. В. Виноградов – 3-е изд., испр. и доп. – Санкт-Петербург : СпецЛит, 2021. – 311 с.

9.Резчиков, Е.А. Безопасность жизнедеятельности: учебник для среднего профессионального образования/Е.А. Резчиков, А.В. Рязанцева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2022–639с. (Профессиональное образование).

10. Суворова, Г.М. Психологические основы безопасности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Г.М.Суворова. – 2-е изд., испр. и доп.– Москва: Юрайт, 2022 – 182 с.

11. Безопасность жизнедеятельности. Практикум : учебное пособие / В. А. Бондаренко, С. И. Евтушенко, В. А. Лепихова – Москва : ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2019. – 150 с. – Текст: электронный. – URL: https://znanium.com/catalog/product/995045.

12. Микрюков, В.Ю., Основы военной службы : учебник / В.Ю. Микрюков, В.Г. Шамаев. – Москва: КноРус, 2021. – 505 с. –URL:https://book.ru/book/941500.

13. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний : учебник и практикум для среднего профессионального образования / М. Н. Мисюк. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва :Юрайт, 2022. – 499 с. – (Профессиональное образование). – Текст : электронный // Электронная библиотечная система Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/433458.

14. Михаилиди, А. М. Безопасность жизнедеятельности и охрана труда на производстве: учебное пособие для СПО / А. М. Михаилиди. – Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2021. – 111 с. – ISBN 978-5-4488-0964-4, 978-5-4497-

0809-0. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/100492.html (дата обращения: 10.08.2021). – Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: https://doi.org/10.23682/100492.

15. Родионова, О. М. Медико-биологические основы безопасности. Охрана труда : учебник для среднего профессионального образования / О. М. Родионова, Д. А. Семенов. – Москва :Юрайт, 2022. – 441 с. – (Профессиональное образование). – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/491234.

16. Долгов, В. С. Основы безопасности жизнедеятельности / В. С. Долгов. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 188 с. — ISBN 978-5-507-45851-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/288905.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|---|---|---|
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины | | |
| Знать:<br>актуальный профессиональный и социальный контекст поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС; основные источники информации и ресурсы для решения задач обеспечения безопасности жизнедеятельности в профессиональном и социальном контекстах: принципы, правила и требования безопасного поведения, защиты от опасностей при осуществлении профессиональной деятельности и в ЧС;<br>физиологические последствия воздействия на человека травмирующих, вредных и поражающих факторов; алгоритмы и приемы защиты человека и среды обитания от негативного воздействия при ЧС; алгоритмы и приемы действий по гражданской обороне и в ЧС; основы обеспечения военной безопасности государства (для юношей).<br>основы медицинских знаний (для девушек) | В решении учебных задач поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС, демонстрирует знание понятий: безопасность жизнедеятельности, человеко- и природозащитная деятельность, военная опасность, чрезвычайная ситуация, пожаробезопасность, электробезопасность, оружие массового поражения, средства индивидуальной и коллективной защиты населения от оружия массового поражения, минимизация опасностей, управление рисками ЧС, экологическая безопасность осуществления профессиональной деятельности. Для юношей: военная служба, военная деятельность, ценности военной службы, строевая подготовка, огневая подготовка, физическая подготовка военнослужащего. Для девушек: дезинфекция, дезинсекция, дератация, первая (доврачебная) помощь, здоровый образ жизни; использует принципы, правила, | Письменный и устный опрос. Портфолио учебных достижений. Тестирование. Кейс-методы. оценивания решений. Защита проектов. Защита электронных контентов. Графические программированные задания (графический диктант, цифровой диктант) Работа с ключами. Задания тезисного характера. Метод «Квант». Метод внеконтекстных операций с базовыми понятиями. Контрольно-измерительные методы оценки продуктов учебно-познавательной деятельности, практикуемые в рамках технологии развития критического мышления. Оценка решений ситуационных задач. Наблюдение за активностью и |
| номенклатуру информационных источников, применяемых в сфере безопасности жизнедеятельности: нормативно-правовые акты федерального, регионального, локального уровней, регулирующие деятельность в сфере | | |

| | | |
|---|---|---|
| безопасности жизнедеятельности, основы контроля и управления в сфере обеспечения безопасности жизнедеятельности и защиты окружающей среды; приемы структурирования информации, содержащей актуальные научные сведения о безопасности жизнедеятельности, и форматы оформления (устное сообщение, письменное сообщение, электронный контент и т.п.) данной информации; | требования безопасного поведения, защиты от опасностей при осуществлении профессиональной деятельности и в ЧС; пользуется номенклатурой информационных источников, применяемых в сфере безопасности жизнедеятельности; применяет приемы структурирования и разнообразные форматы представления информации, содержащей актуальные научные сведения о безопасности жизнедеятельности, применяет знания о правилах экологической безопасности, о принципах эффективного взаимодействия по созданию человеко- и природозащитной среды осуществления профессиональной деятельности, о психологических рекомендациях по организации деятельности трудового коллектива и личности в для минимизации опасностей и управлению рисками ЧС на рабочем месте; демонстрирует знание правил дезинфекции, дезинсекции, дератации, оказания первой (доврачебной) помощи, ведения здорового образа жизни; грамотно применяет знание алгоритмов | результативностью участия в деловых играх. Критериально-оценочные листы сформированности практических умений Шкалы самооценки сформированности практических умений |
| психологические основы деятельности трудового коллектива, психологические особенности личности в сфере трудовой деятельности, актуальные для минимизации опасностей и эффективного управления рисками ЧС на рабочем месте; основы проектной деятельности в коллективе и команде по решению задач минимизации опасностей и эффективного управления рисками ЧС на рабочем месте на основе принципов эффективного взаимодействия по созданию человекои природозащитной среды осуществления профессиональной деятельности | | |
| порядок действий в чрезвычайных ситуациях, правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; способы минимизации угрозы потерь, вызываемых нарушениями правил безопасности жизнедеятельности на рабочем месте и опасность нарушения правил безопасности | | |

| | | |
|---|---|---|
| жизнедеятельности для реализации идеи бережливого производства | действий по гражданской обороне и в ЧС, защите человека и среды обитания от негативного воздействия при ЧС; использования современных средств и устройств информатизации и цифровых инструментов в обеспечении безопасности жизнедеятельности и защиты окружающей среды; пользуется актуальными для обеспечения безопасности жизнедеятельности рекомендациями по учету особенностей личности в сфере трудовой деятельности; демонстрирует знание возможностей применения ИКТ и цифровых инструментов для поиска актуальных сведений о безопасности жизнедеятельности; демонстрирует знание возможностей применения приемов минимизации опасности нарушения правил безопасности жизнедеятельности для реализации идеи бережливого производства | |
| Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины | | |
| распознавать в профессиональном и социальном контексте задачи и/или проблемы, относящиеся к кругу задач и/или проблем поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС; анализировать задачу и и/или проблемы, относящиеся к | В ходе выполнения практических заданий демонстрирует умение распознавать в профессиональном и социальном контексте задачи и/или проблемы, относящиеся к кругу задач и/или проблем поддержания безопасных условий | Наблюдение за процессом учебно-познавательной деятельности обучающихся в ходе лекций и практических занятий. Анализ и оценка продуктивных результатов |

| | | |
|---|---|---|
| предметной области безопасности жизнедеятельности, и выделять составные части подобных задач и/или проблем; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задач и/или проблем поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС; составлять план действий, определять ресурсы, прогнозировать результаты реализации составленного плана поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС; владеть способностью принимать решения по целесообразным действиям в ЧС; владеть методами защиты от вредных и опасных факторов ЧС, защиты человека и среды обитания от негативного воздействия при ЧС; приемы действий по гражданской обороне и в ЧС. оценивать результат и последствия своих действий по решению задач и/или проблем поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС. Владеть знаниями основ обеспечения военной безопасности государства (для юношей). Владеть знаниями основ медицинских знаний (для девушек) | жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС и выполнять правила поведения в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, а также действия по сигналам гражданской обороны и применению средств индивидуальной защиты от поражающих факторов и ЧС; демонстрирует грамотное применение правил использования средств защиты от оружия массового поражения; грамотно осуществляет анализ задачи и и/или проблемы, относящиеся к предметной области безопасности жизнедеятельности, выделяя составные части подобных задач и/или проблем; корректно определяет задачи для поиска информации, содержащей актуальные сведения о безопасности жизнедеятельности и необходимые источники информации согласно номенклатуре информационных источников, применяемых в сфере безопасности жизнедеятельности; результативно выполняет информационный поиск сведений, необходимых для решения задач и/или проблем поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС ; создает качественные устные и письменные | выполнения практической работы |
| определять задачи для поиска информации, содержащей актуальные сведения о безопасности жизнедеятельности; определять | | |

| | | |
|---|---|---|
| необходимые источники информации согласно номенклатуре информационных источников, применяемых в сфере безопасности жизнедеятельности; применять приемы структурирования информации для создания устных и письменных сообщений, электронного контента и т.п. в процессе освоения информации о безопасности жизнедеятельности; применять ИКТ и цифровые инструменты для решения задач, связанных с профессиональным контекстом обеспечения безопасности жизнедеятельности и защиты окружающей среды; использовать современное программное обеспечение, различные цифровые средства для получения информации, позволяющей: идентифицировать основные опасности среды обитания человека, оценивать риск их реализации; принимать решения по целесообразным действиям в ЧС; распознавать жизненные нарушения при неотложных состояниях и травмах | сообщения, электронные контенты и т.п., грамотно применяя приемы структурирования информации; демонстрирует ИКТ компетентность в решения задач, связанных с профессиональным контекстом обеспечения безопасности жизнедеятельности и защиты окружающей среды; использует современное программное обеспечение, различные цифровые средства для получения информации, позволяющей: идентифицировать основные опасности среды обитания человека, оценивать риск их реализации; принимать решения по целесообразным действиям в ЧС . правильно составляет план действий, определят ресурсы, прогнозирует результаты реализации составленного плана поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС; корректно осуществляет оценку результата и последствий своих действий по решению задач и/или проблем поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС . В ситуациях деловых игр, имитирующих деятельность по создани ю человеко - и природозащитной среды на рабочем месте результативно организует | |
| организовывать работу коллектива и команды и взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами для создания человеко - и природозащитной среды осуществления профессиональной деятельности; применять правила поведения в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера | | |

| | | |
|---|---|---|
| эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях, соблюдать нормы экологической безопасности содействовать практическому осуществлению идеи бережливого производства за счет минимизации угрозы потерь, вызываемых нарушениями правил безопасности жизнедеятельности на рабочем месте | работу коллектива и команды и эффективно взаимодействует с коллегами, руководством, клиентами на основе правил бесконфликтного поведения ; демонстрирует грамотное применение норм экологической безопасности на рабочем месте; демонстрирует умение разрабатывать систему мер по минимизации угрозы потерь, вызываемых нарушениями правил безопасности жизнедеятельности на рабочем месте Для девушек: демонстрирует применение алгоритма распознавания жизненных нарушений при неотложных состояниях и травмах. демонстрирует умение проводить мероприятия по дезинфекции, дезинсекции, дератации составлять индивидуальные карты здоровья с режимом дня, графиком питания с возможностью отслеживать свои показания; оказывать первую (доврачебную) помощь при неотложных состояниях и травматизме. Для юношей: выполнять упражнения и команды по физической, строевой подготовке; разрабатывать и осуществлять программу самоподготовки будущего призывника к осуществлению военной деятельности; оказывать | |

| | | |
|---|---|---|
| | первую (доврачебную) помощь пострадавшим. | |

Настоящая рабочая программа по учебной дисциплине *БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ* разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. N 968.

Рабочая программа является приложением к образовательной программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура. Программа содержит общую характеристику учебной дисциплины, определяет структуру, содержание, условия реализации учебной дисциплины, контроль и оценку результатов освоения учебной

Разработчик(и) рабочей программы:
Бородулин А. А. - преподаватель социально-гуманитарного цикла