

# МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Архангельской области  
«Архангельский педагогический колледж»  
(ГБПОУ АО «Архангельский педколледж»)

**РАССМОТРЕНО И  
ОДОБРЕНО**  
на заседании ПЦК учебных  
дисциплин и  
профессиональных  
модулей в области туризма  
и естественных наук  
Протокол № 9  
от «16» мая 2022 г.  
Председатель ПЦК:  
*М.Н. Жданова*

**РЕКОМЕНДОВАНО**  
к утверждению экспертным  
советом Архангельского  
педколледжа  
Протокол № 6  
от «24» мая 2022 г.  
Председатель экспертного  
совета: *Н.Ю. Ульянова*

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор  
Архангельского  
педколледжа  
\_\_\_\_\_ Л.А. Перова  
«15» июня 2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **СГ.03 Безопасность жизнедеятельности**

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 49.02.01. Физическая культура.

Организация-разработчик: ГБПОУ АО «Архангельский педколледж»

Разработчики: Голубев В.В., преподаватель

## **СОДЕРЖАНИЕ**

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ 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 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 основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

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

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Дисциплинарные результаты	
	Умения	Знания
ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 07	составлять план действий, определять ресурсы, прогнозировать результаты реализации составленного плана поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС;	физиологические последствия воздействия на человека травмирующих, вредных и поражающих факторов;
	владеть способностью принимать решения по целесообразным действиям в ЧС;	алгоритмы и приемы защиты человека и среды обитания от негативного воздействия при ЧС;
	владеть методами защиты от вредных и опасных факторов ЧС, защиты человека и среды обитания от негативного воздействия при ЧС;	алгоритмы и приемы действий по гражданской обороне и в ЧС;
	приемы действий по гражданской обороне и в ЧС;	порядок действий в чрезвычайных ситуациях;
	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).	основы обеспечения военной безопасности государства (для юношей), основы медицинских знаний (для девушек)
	распознавать жизненные нарушения при неотложных состояниях и травмах	способы минимизации угрозы потерь, вызываемых нарушениями норм безопасности жизнедеятельности на рабочем месте и опасность нарушения норм безопасности жизнедеятельности для реализации идеи бережливого производства

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины / максимальная учебная нагрузка</b>	72
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	18
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	54
практические занятия	10
Самостоятельная работа	8
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Безопасность жизнедеятельности: теоретические основы, нормативно-правовое регулирование и органы обеспечения безопасности в Российской Федерации, предупреждение, предотвращение и ликвидация последствий чрезвычайных ситуаций</b>		24/3	
<b>Тема 1.1. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>1.</b> Опасности и их показатели. Разновидности опасностей современного мира. Защита человека и окружающей среды от опасностей. Сущность понятия «безопасность жизнедеятельности». Социальные и психологические аспекты безопасности.</p> <p><b>2.</b> 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.</p> <p><b>3.</b> Нормы экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности.</p> <p><b>4.</b> Способы минимизации угрозы потерь, вызываемых нарушениями норм безопасности жизнедеятельности на рабочем месте и опасность нарушения норм для реализации идеи бережливого производства. Алгоритмы поддержания безопасных условий жизнедеятельности на рабочем месте.</p> <p><b>5.</b> Возможности применения ИКТ и цифровых инструментов для поиска актуальных сведений о безопасности жизнедеятельности для принятия обоснованных решений, связанных с профессиональным контекстом обеспечения безопасности жизнедеятельности и защиты окружающей среды</p>	<p>10</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>ОК 02</p> <p>ОК 07</p>
<b>Тема 1.2. Безопасное поведение человека в чрезвычайных</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>1.</b> Понятие и общая классификация чрезвычайных ситуаций. ЧС природного, техногенного и социального характера. Общие правила безопасного поведения в ЧС и особенности безопасного поведения в процессе выполнения профессиональных</p>	<p>8</p> <p>2</p>	<p>ОК 01</p> <p>ОК 02</p>

ситуациях и способы защиты населения от оружия массового поражения	функций. Основы пожаробезопасности и электробезопасности на рабочем месте.		<b>ОК 04</b>
	2. Ядерное оружие и его поражающие факторы. Химическое оружие и его характеристика. Биологическое оружие и его характеристика. Средства индивидуальной и коллективной защиты населения от оружия массового поражения. Действия населения в очаге ядерного, химического и биологического поражения.	2	
	3. Порядок применения современных средств и устройств информатизации и цифровых инструментов в обеспечении безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях в процессе выполнения профессиональных функций.	2	
	4. Основы проектной деятельности в коллективе и команде по решению задач минимизации опасностей и эффективного управления рисками ЧС на рабочем месте. Применение принципов эффективного взаимодействия по созданию человеко- и природозащитной среды осуществления профессиональной деятельности в процессе разработки проектных продуктов	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1</b>	
	1. Практическое занятие 1. Правила поведения и порядок действий в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера. Использование на рабочем месте средств индивидуальной защиты от поражающих факторов при ЧС	1	
<b>Тема 1.3. Организационные и правовые основы обеспечения безопасности жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>ОК 01</b> <b>ОК 02</b>
	1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. Понятие и основные задачи гражданской обороны. Организационная структура гражданской обороны. Основные мероприятия, проводимые ГО. Действия населения по сигналам гражданской обороны и особенности их выполнения в том случае, когда сигнал застал работника на рабочем месте.	2	
	2. 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	
	<b>В том числе практических работ</b>	<b>2</b>	
	1. Практическое занятие 2. Особенности выполнения работником правил поведения и действий по сигналам гражданской обороны	2	
<b>Раздел 2. Основы военной службы и медицинской подготовки</b>		<b>48/6</b>	
<b>Модуль «Основы военной службы» (для юношей)</b>		<b>48/6</b>	

<b>Тема 2.1. Исторический генезис военной службы в России</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	<b>ОК 01</b>
	1. Содержание этапов институционального развития отечественной воинской службы: этап вечаемого самообложения (вторая половина IX – XV вв.); этап ратной повинности (середина XV – XVII вв.); этап рекрутской повинности (1699 – 1873 гг.); этап всеобщей воинской обязанности и его три периода: имперский (1874 – 1917 гг.); советский (1918 – 1991 гг.); современной (с 1992 г.)	6	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1</b>	
	1. Практическое занятие 3. Военная служба в исторической ретроспективе и перспективе	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Анализ правовой основы военной службы	<b>1</b>	
<b>Тема 2.2. Аксиология военной службы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	<b>ОК 01</b>
	1. Аксиология военной службы как система представлений о ценностях профессиональной служебной деятельности в военной сфере. Типология ценностей военной службы по различным основаниям: по отношению к военной деятельности (ценности-цели, ценности-средства, предметные и субъектные ценности); по отношению к сфере взаимодействия субъектов военной службы (военно-корпоративные и военно-профессиональные ценности); по отношению к личности военнослужащего в сфере военной деятельности (духовные, прагматические, витальные ценности).	3	
	2. Военная безопасность страны, защита граждан Российской Федерации от военных угроз, обеспечение условий для обороноспособности государства 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.	3	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1</b>	
	1. Практическое занятие 4 Военная служба как личностно-значимая и общественная ценность	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Ознакомление с перечнем военно-учетных специальностей	<b>1</b>	
<b>Тема 2.3. Праксиология воинской службы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	<b>ОК 01</b> <b>ОК 04</b>
	1. Праксиология военной деятельности как совокупность теоретических представлений об эффективной организации практической деятельности людей в военной сфере жизни общества. Военная служба как вид федеральной государственной службы и разновидность профессиональной служебной деятельности: особенности и	6	



	предназначение. 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		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1</b>	
	1. Практическое занятие 5. Самоподготовка будущего призывника к осуществлению военной деятельности	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Анализ одного из ритуалов Вооруженных сил Российской Федерации	<b>1</b>	
<b>Тема 2.4. Стрелковая, огневая и физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	1. Стрелковая подготовка: строи и управление ими, стрелковые приемы и движение без оружия, стрелковые 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. Огневая подготовка: материальная часть автомата Калашникова, разборка, сборка, чистка, смазка и хранение автомата, осмотр и подготовка автомата к стрельбе, ведение огня из автомата, ручные осколочные гранаты	3	<b>ОК 01</b> <b>ОК 04</b>
	2. 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	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	1. Практическое занятие 6. Тренинг умений стрелковой и физической подготовки	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Анализ боевых традиций воинской части Анализ дней воинской славы Российской Федерации	<b>2</b>	
<b>Тема 2.5. Медико-санитарная подготовка военнослужащих</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	
	1. Первая (доврачебная) помощь при ранениях, при ушибах, переломах, вывихах, растяжениях связок и синдроме длительного сдавливания	6	<b>ОК 01</b>
	2. Первая (доврачебная) помощь при ожогах, при поражении электрическим током, при утоплении, при перегревании/переохлаждении организма, при обморожении и общем замерзании, при отравлениях. Реанимационные мероприятия	5	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1</b>	

	1. Практическое занятие 7. Тренинг умений оказания первой (доврачебной) помощи пострадавшим	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выявление возможных травм и внезапных заболеваний при прохождении военной службы в мирное время. Разработка мероприятий по их профилактике; Выявление возможных травм и внезапных заболеваний при прохождении военной службы в условиях боевых действий. Разработка мероприятий по их профилактике; Выявление возможных травм и внезапных заболеваний при работе по своей возможной военно-учётной специальности. Разработка комплекса профилактических мероприятий;	2	
<b>Модуль «Основы медицинских знаний» (для девушек)</b>		<b>48/6</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Введение в микробиологию, иммунологию и эпидемиологию</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	
	1. Определение содержания наук микробиологии, иммунологии, эпидемиологии. История развития микробиологии. Естественный микробный фон кожи. Патогенные микроорганизмы. Бессимптомная латентная инфекция. Инфекционные заболевания и бактерионосительство. Периоды протекания инфекционных заболеваний	5	<b>ОК 07</b>
	2. Определение понятия «иммунитет». Виды и подвиды иммунитета. Антигены и антитела. Формы приобретенного иммунитета. Иммунитет и восприимчивость к инфекционным заболеваниям. Методы иммунопрофилактики	5	
	3. Общие принципы профилактики инфекционных заболеваний. Дезинфекция, ее виды и способы. Дезинсекция, ее виды и способы. Дератизация, ее виды и способы	4	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	1. Практическое занятие 3. Иммунитет и методы иммунопрофилактики	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение правил проведения плановых мероприятий по дезинфекции, дезинсекции и дератизации	2	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Оказание первой (доврачебной) помощи при неотложных состояниях и травматизме</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	
	1. Понятие о неотложных состояниях, причины и факторы их вызывающие. Оказание первой доврачебной помощи при неотложных состояниях: ожогах, электротравмах, поражении молнией, отморожении, тепловом ударе, утоплении, отравлении, инсульте, мигрени. Методы доврачебной реанимации	5	<b>ОК 01</b>
	2. Проблема травматизма. Понятие травмы. Виды травматических повреждений. Меры профилактики травматизма. Оказание первой (доврачебной) помощи при травмах	5	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
1. Практическое занятие 4. Тренинг умений оказания первой (доврачебной) помощи при неотложных состояниях	2		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение способов оказания первой (доврачебной) помощи при травматизме	4	
<b>Тема 2.3.</b> <b>Обеспечение</b> <b>здорового образа</b> <b>жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	
	1. Здоровье и его основные показатели. Факторы формирования здоровья. Здоровый образ жизни и его составляющие	5	<b>ОК 01</b>  <b>ОК 02</b>
	2. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни. Двигательная активность и здоровье. Питание и здоровье. Факторы риска для здоровья. Вредные привычки и их профилактика	5	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	1. Практическое занятие 5. Оценка физического состояния.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление индивидуальных карт здоровья с режимом дня, графиком питания с возможностью отслеживать свои показания	<b>2</b>	
<b>Итоговое занятие</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	
	1. Практическое занятие 8 (юноши), 6 (девушки). Дифференцированный зачёт	1	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>			
<b>ВСЕГО</b>		<b>72</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет «Безопасность жизнедеятельности», оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы поданной специальности.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### 3.2.1. Основные печатные издания

1. Каракеян, В. И. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 313 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04629-8. — Текст: непосредственный.

##### 3.2.2. Основные электронные издания

1. Каракеян, В. И. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 313 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04629-8. — Текст: электронный.

##### 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> (дата обращения: 10.08.2021).

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> (дата обращения: 10.08.2021).

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
физиологические последствия воздействия на человека травмирующих, вредных и поражающих факторов	точность в определении физиологических последствий воздействия на человека, травмирующих, вредных и поражающих факторов	тестирование

алгоритмы и приемы защиты человека и среды обитания от негативного воздействия при ЧС	точность в описании алгоритмов и приемов защиты человека и среды обитания от негативного воздействия при ЧС	тестирование
алгоритмы и приемы действий по гражданской обороне и в ЧС	точность в описании алгоритмов и приемов действий по гражданской обороне и в ЧС	тестирование
порядок действий в чрезвычайных ситуациях;	точность в определении порядка действий в ЧС	тестирование
основы обеспечения военной безопасности государства (для юношей), основы медицинских знаний (для девушек)	точность в описании основных направлений обеспечения военной безопасности государства (для юношей), основ медицинских знаний (для девушек)	тестирование
способы минимизации угрозы потерь, вызываемых нарушениями норм безопасности жизнедеятельности на рабочем месте и опасность нарушения норм безопасности жизнедеятельности для реализации идеи бережливого производства	точность в описании способов минимизации угрозы потерь, вызываемых нарушениями техники безопасности при проведении уроков физической культуры и опасность нарушения норм безопасности жизнедеятельности для реализации идеи бережливого учебного заведения	тестирование
составлять план действий, определять ресурсы, прогнозировать результаты реализации составленного плана поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС	точность составления плана действий, определения ресурсов, прогнозирование результатов реализации составленного плана поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС	Практическая работа 1 Практическая работа 2
владеть способностью принимать решения по целесообразным действиям в ЧС	точность принятия решения по целесообразным действиям в ЧС	Практическая работа 1
владеть методами защиты от вредных и опасных факторов ЧС, защиты человека и среды обитания от негативного воздействия при ЧС	точность применения методов защиты от вредных и опасных факторов ЧС, защиты человека и среды обитания от негативного воздействия при ЧС	Практическая работа 2
приемы действий по гражданской обороне и в ЧС	точность соблюдения приемов действия по гражданской обороне и в ЧС	Практическая работа 1
оценивать результат и последствия своих действий по	точность оценки результата и последствий своих	Для юношей Практическая работа 3

<p>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).</p>	<p>действий по решению задач и/или проблем поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС. Владение точными знаниями основ обеспечения военной безопасности государства (для юношей). Владение точными знаниями основ медицинских знаний (для девушек).</p>	<p>Практическая работа 4 Практическая работа 5 Практическая работа 6 Практическая работа 7 Для девушек Практическая работа 3 Практическая работа 4 Практическая работа 5</p>
<p>распознавать жизненные нарушения при неотложных состояниях и травмах</p>	<p>точность выполнения алгоритмов оказания первой (доврачебной) помощи при неотложных состояниях и травмах</p>	<p>Практическая работа 7 (для юношей) Практическая работа 4 – 5 (для девушек)</p>
<p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</p>		