

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СИБИРСКИЙ КОЛЛЕДЖ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»  
(ЧПОУ СКСТ)**

РАССМОТРЕНО  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 5  
от «15» июня 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЧПОУ СКСТ



С.Ю. Лисовец

Приказ № 97 от «15» июня 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.03 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

среднего профессионального образования  
по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)  
**38.02.03 «Операционная деятельность в логистике»**

Квалификация:

операционный логист

Форма обучения: заочная

Нормативный срок обучения:

3 года 7 месяцев на базе основного общего образования

2 года 7 месяцев на базе среднего общего образования

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.03 «Операционная деятельность в логистике».

**Организация - разработчик: ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СИБИРСКИЙ КОЛЛЕДЖ СОВРЕМЕННЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ» (ЧПОУ СКСТ)**

**Разработчики:** Дудникова Т.В. кандидат педагогических наук  
(Фамилия, Имя, Отчество, должность, звание)

## **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

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

Учебная дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 07.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК                                | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 01<br>ОК 02<br>ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 07 | <p>пользоваться первичными средствами пожаротушения;</p> <p>применять правила поведения в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера и при угрозе террористического акта;</p> <p>обеспечивать устойчивость объектов экономики;</p> <p>прогнозировать развитие событий и оценку последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму;</p> <p>применять правила поведения и действия по сигналам гражданской обороны;</p> <p>соблюдать нормы экологической безопасности;</p> <p>определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности;</p> <p>определять виды Вооруженных Сил, рода войск;</p> <p>ориентироваться в воинских званиях военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации;</p> <p>владеть общей физической и</p> | <p>основы пожаробезопасности и электробезопасности;</p> <p>меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;</p> <p>способы защиты населения от оружия массового поражения;</p> <p>принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;</p> <p>задачи и основные мероприятия гражданской обороны;</p> <p>основы военной службы и обороны государства;</p> <p>основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;</p> <p>организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>строевой подготовкой;</p> <p>пользоваться знаниями в области обязательной подготовки граждан к военной службе;</p> <p>демонстрировать основы оказания первой доврачебной помощи пострадавшим;</p> <p>оказывать первую медицинскую помощь в различных ситуациях;</p> <p>осуществлять профилактику инфекционных заболеваний;</p> <p>определять показатели здоровья и оценивать физическое состояние;</p> <p>составлять индивидуальные карты здоровья с режимом дня, графиком питания</p> | <p>область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;</p> <p>основы оказания первой доврачебной помощи пострадавшим;</p> <p>общие характеристики поражений организма человека от воздействия опасных факторов;</p> <p>классификация и общие признаки инфекционных заболеваний;</p> <p>основы здорового образа жизни</p> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                                         | Объем в часах |
|------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>  | 74            |
| <b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>              | -             |
| в т. ч.:                                                   |               |
| теоретическое обучение                                     | 8             |
| практические занятия                                       | 8             |
| Самостоятельная работа                                     | 58            |
| <b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b> | -             |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                  | Объем, ак. 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 в чрезвычайных ситуациях</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>24/12</b>                                                        |                                                                       |
| <b>Тема 1.1.<br/>Чрезвычайные ситуации мирного времени и защита от них</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>12/6</b>                                                         | ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 07                                     |
|                                                                            | Цели и задачи изучения дисциплины. Понятие и общая классификация чрезвычайных ситуаций. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера. Чрезвычайные ситуации социального происхождения. Терроризм и меры по его предупреждению. Основы пожаробезопасности и электробезопасности                 | 4                                                                   |                                                                       |
|                                                                            | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>4</b>                                                            |                                                                       |
|                                                                            | Практическое занятие № 1. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера                                                                                                                                                                                                    | 2                                                                   |                                                                       |
|                                                                            | Практическое занятие № 2. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта                                                                                                                                                                                                                   | 2                                                                   |                                                                       |
|                                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>1. Штудирование текстовых материалов (составление конспектов).<br>2. Подготовка к контрольным вопросам:<br>1. Понятие «экстремальная ситуация».<br>2. Понятие «катастрофа».<br>3. Классификация чрезвычайных ситуаций в зависимости от характера их источника. | 4                                                                   |                                                                       |
| <b>Тема 1.2.<br/>Способы защиты</b>                                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>8/4</b>                                                          | ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06,                                           |
|                                                                            | Ядерное оружие и его поражающие факторы. Действия населения в очаге                                                                                                                                                                                                                                         | 4                                                                   |                                                                       |

|                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------|
| населения от<br>оружия массового<br>поражения                                                                                        | ядерного поражения. Химическое оружие и его характеристика. Действия населения в очаге химического поражения. Средства индивидуальной защиты населения                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |     | ОК 07                                   |
|                                                                                                                                      | Биологическое оружие и его характеристика. Действие населения в очаге биологического поражения. Защита населения при радиоактивном и химическом заражении местности. Средства коллективной защиты населения                                                                                                                                                                                                                                             |     |                                         |
|                                                                                                                                      | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4   |                                         |
|                                                                                                                                      | Практическое занятие № 3. Правила поведения и действия в очаге химического и биологического поражения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2   |                                         |
|                                                                                                                                      | Практическое занятие № 4. Использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов при ЧС                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2   |                                         |
|                                                                                                                                      | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | –   |                                         |
| Тема 1.3.<br>Организационные<br>и правовые основы<br>обеспечения<br>безопасности<br>жизнедеятельности<br>в чрезвычайных<br>ситуациях | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 8/2 | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 04, ОК 06,<br>ОК 07 |
|                                                                                                                                      | Устойчивость работы объектов экономики в чрезвычайных ситуациях. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан                                                                                                                                                                                                                              | 4   |                                         |
|                                                                                                                                      | Понятие и основные задачи гражданской обороны. Организационная структура гражданской обороны. Основные мероприятия, проводимые ГО. Действия населения по сигналам                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |                                         |
|                                                                                                                                      | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2   |                                         |
|                                                                                                                                      | Практическое занятие № 5. Правила поведения и действия по сигналам гражданской обороны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2   |                                         |
|                                                                                                                                      | Самостоятельная работа обучающихся<br>1. Штудирование текстовых материалов (составление конспектов).<br>2. Подготовка к контрольным вопросам:<br>1. Как организовать работу предприятия в чрезвычайной ситуации?<br>2. Кто входит в штаб гражданской обороны предприятия?<br>3. Назовите основные задачи Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.<br>4. Для чего предназначены средства индивидуальной защиты? | 2   |                                         |

|                                                               |                                                                                                                                              |       |                                   |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------|
|                                                               | 5. Для чего предназначен противогаз?<br>6. Назовите главные составляющие здоровья человека.                                                  |       |                                   |
| Раздел 2. Основы военной службы и медицинской подготовки      |                                                                                                                                              | 46/10 |                                   |
| Модуль «Основы военной службы» (для юношей)                   |                                                                                                                                              | 46/10 |                                   |
| Тема 2.1.<br>Основы военной безопасности Российской Федерации | Содержание учебного материала                                                                                                                | 8/2   | ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 07 |
|                                                               | Нормативно-правовая база обеспечения военной безопасности Российской Федерации, функционирования ее Вооруженных Сил и военной службы граждан | 6     |                                   |
|                                                               | Организация обороны Российской Федерации                                                                                                     |       |                                   |
|                                                               | В том числе практических занятий                                                                                                             | 2     |                                   |
|                                                               | Практическое занятие № 6. Общая физическая и строевая подготовка                                                                             | 2     |                                   |
|                                                               | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                           | –     |                                   |
| Тема 2.2.<br>Вооруженные Силы Российской Федерации            | Содержание учебного материала                                                                                                                | 8/2   | ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 07 |
|                                                               | Русская военная сила – от княжеских дружин до ракетно-космических войск. Назначение и задачи Вооруженных Сил                                 | 6     |                                   |
|                                                               | Состав Вооруженных Сил. Руководство и управление Вооруженными Силами                                                                         |       |                                   |
|                                                               | Реформа Вооруженных Сил Российской Федерации 2008-2020 гг                                                                                    |       |                                   |
|                                                               | В том числе практических занятий                                                                                                             | 2     |                                   |
|                                                               | Практическое занятие № 7. Виды Вооруженных Сил, рода войск, история их создания, их основные задачи                                          | 2     |                                   |
|                                                               | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                           | –     |                                   |
| Тема 2.3.<br>Воинская обязанность в Российской Федерации      | Содержание учебного материала                                                                                                                | 10/2  | ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 07 |
|                                                               | Понятие и сущность воинской обязанности. Воинский учет граждан. Призыв граждан на военную службу                                             | 8     |                                   |
|                                                               | 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                                                                              |       |                                   |
|                                                               | В том числе практических занятий                                                                                                             | 2     |                                   |
|                                                               | Практическое занятие № 8. Обязательная подготовка граждан к военной службе                                                                   | 2     |                                   |
|                                                               | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                           | –     |                                   |
| Тема 2.4.                                                     | Содержание учебного материала                                                                                                                | 8/2   | ОК 01, ОК 02,                     |

|                                                                                          |                                                                                                                                                                               |              |                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------|
| <b>Символы воинской чести. Боевые традиции Вооруженных Сил России</b>                    | Боевое Знамя части – символ воинской чести, доблести и славы. Боевые традиции Вооруженных сил РФ                                                                              | 6            | ОК 04, ОК 06, ОК 07               |
|                                                                                          | 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                                                                                                         |              |                                   |
|                                                                                          | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                       | 2            |                                   |
|                                                                                          | Практическое занятие № 9. Воинские звания и военная форма одежды военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации                                                          | 2            |                                   |
|                                                                                          | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                     | –            |                                   |
| <b>Тема 2.5. Организационные и правовые основы военной службы в Российской Федерации</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                          | <b>10/2</b>  | ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 07 |
|                                                                                          | Военная служба – особый вид государственной службы. Воинские должности и звания военнослужащих. Правовой статус военнослужащих                                                | 8            |                                   |
|                                                                                          | Права и обязанности военнослужащих. Социальное обеспечение военнослужащих. Начало, срок и окончание военной службы. Увольнение с военной службы                               |              |                                   |
|                                                                                          | Прохождение военной службы по призыву. Военная служба по контракту. Альтернативная гражданская служба                                                                         |              |                                   |
|                                                                                          | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                       | 2            |                                   |
|                                                                                          | Практическое занятие № 10. Общая физическая и строевая подготовка                                                                                                             | 2            |                                   |
|                                                                                          | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                     | –            |                                   |
| <b>Модуль «Основы медицинских знаний» (для девушек)</b>                                  |                                                                                                                                                                               | <b>46/10</b> |                                   |
| <b>Тема 2.1. Общие правила оказания первой помощи</b>                                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                          | <b>22/6</b>  | ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 07 |
|                                                                                          | Оценка состояния пострадавшего. Общая характеристика поражений организма человека от воздействия опасных факторов. Общие правила и порядок оказания первой медицинской помощи | 16           |                                   |
|                                                                                          | Первая помощь при различных повреждениях и состояниях организма                                                                                                               |              |                                   |
|                                                                                          | Транспортная иммобилизация и транспортирование пострадавших при различных повреждениях                                                                                        |              |                                   |
|                                                                                          | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                       | 6            |                                   |
|                                                                                          | Практическое занятие № 6. Первая помощь при отсутствии сознания, при остановке дыхания и отсутствии кровообращения (остановке сердца)                                         | 2            |                                   |

|                                                          |                                                                                                                                               |      |                                         |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------|
|                                                          | Практическое занятие № 7. Первая помощь при наружных кровотечениях, при травмах различных областей тела                                       | 1    |                                         |
|                                                          | Практическое занятие № 8. Первая помощь при ожогах и воздействии высоких температур, при воздействии низких температур                        | 1    |                                         |
|                                                          | Практическое занятие № 9. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, при отравлениях                               | 2    |                                         |
|                                                          | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                            | –    |                                         |
| Тема 2.2.<br>Профилактика<br>инфекционных<br>заболеваний | Содержание учебного материала                                                                                                                 | 14/2 | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 04, ОК 06,<br>ОК 07 |
|                                                          | Из истории инфекционных болезней. Классификация инфекционных заболеваний. Общие признаки инфекционных заболеваний                             | 12   |                                         |
|                                                          | Воздушно-капельные инфекции. Желудочно-кишечные инфекции. Пищевые отравления бактериальными токсинами                                         |      |                                         |
|                                                          | Общие принципы профилактики инфекционных заболеваний                                                                                          |      |                                         |
|                                                          | В том числе практических занятий                                                                                                              | 2    |                                         |
|                                                          | Практическое занятие № 10. Правила госпитализации инфекционных больных                                                                        | 2    |                                         |
|                                                          | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                            | –    |                                         |
| Тема 2.3.<br>Обеспечение<br>здорового образа<br>жизни    | Содержание учебного материала                                                                                                                 | 10/2 | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 04, ОК 06,<br>ОК 07 |
|                                                          | Здоровье и факторы его формирования. Здоровый образ жизни и его составляющие                                                                  | 8    |                                         |
|                                                          | Двигательная активность и здоровье. Питание и здоровье. Вредные привычки. Факторы риска. Понятие об иммунитете и его видах                    |      |                                         |
|                                                          | В том числе практических занятий                                                                                                              | 2    |                                         |
|                                                          | Практическое занятие № 11. Составление индивидуальных карт здоровья с режимом дня, графиком питания с возможностью отслеживать свои показания | 2    |                                         |
|                                                          | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                            | –    |                                         |
|                                                          | Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета                                                                                   |      |                                         |
| Всего:                                                   |                                                                                                                                               | 74   |                                         |
|                                                          | Из истории инфекционных болезней. Классификация инфекционных заболеваний. Общие признаки инфекционных заболеваний                             | 3    |                                         |
|                                                          | Воздушно-капельные инфекции. Желудочно-кишечные инфекции. Пищевые                                                                             |      |                                         |

|                                                                    |                                                                                                                                                                            |           |                                         |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------|
|                                                                    | отравления бактериальными токсинами                                                                                                                                        |           |                                         |
|                                                                    | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                    | <b>1</b>  |                                         |
|                                                                    | Правила госпитализации инфекционных больных                                                                                                                                | <b>1</b>  |                                         |
|                                                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                  |           |                                         |
|                                                                    | Общие принципы профилактики инфекционных заболеваний                                                                                                                       | <b>1</b>  |                                         |
| <b>Тема 2.3.<br/>Обеспечение<br/>здорового образа<br/>жизни</b>    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                       | <b>4</b>  | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 04, ОК 06,<br>ОК 07 |
|                                                                    | Здоровье и факторы его формирования. Здоровый образ жизни и его составляющие                                                                                               | 2         |                                         |
|                                                                    | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                    | <b>1</b>  |                                         |
|                                                                    | Практическое занятие № 11. Составление индивидуальных карт здоровья с режимом дня, графиком питания с возможностью отслеживать свои показания                              | 1         |                                         |
|                                                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Двигательная активность и здоровье. Питание и здоровье. Вредные привычки.<br>Факторы риска. Понятие об иммунитете и его видах | <b>1</b>  |                                         |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b> |                                                                                                                                                                            | -         |                                         |
| <b>Всего:</b>                                                      |                                                                                                                                                                            | <b>74</b> |                                         |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы учебной дисциплины производится с применением дистанционных технологий и требует наличия электронной образовательной среды; учебного кабинета.

##### **Оборудование учебного кабинета:**

- классная доска;
- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-практическое оборудование, необходимое для проведения предусмотренных программой практических занятий. В соответствии с п.4.4 ФГОС СПО допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

##### **Технические средства обучения:**

- компьютеры с выходом в сеть Internet;
- сайт «Личная студия» с возможностью работы с электронным образовательным ресурсом;
- электронные библиотечные ресурсы.

##### **Учебно-методическое обеспечение дисциплины:**

- методические указания по организации практических занятий;
- методические указания по самостоятельной работе.

##### **Программное обеспечение:**

Программное обеспечение, являющееся частью электронной информационно-образовательной среды и базирующееся на телекоммуникационных технологиях:

- компьютерные обучающие программы;
- тренинговые и тестирующие программы;
- интеллектуальные роботизированные системы оценки качества выполненных работ;
- справочно-правовая система «Консультант плюс», «Гарант»;
- электронно-библиотечная система (ЭБС) ЭБС «IPR SMART» <http://iprbookshop.ru/>;
- программа управления образовательным процессом в ЭИОС (Информационная технология. Программа управления образовательным процессом. КОМБАТ).

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

##### **Основные источники**

1.Безопасность жизнедеятельности : практикум для СПО / составители С. М. Гребенкин, В. А. Максименюк. — Саратов : Профобразование, 2026. — 100 с. — ISBN 978-5-4488-2737-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/156815.html>

2.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 // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/137705.html>

3. Курбатов, В. А. Безопасность жизнедеятельности. Основы чрезвычайных ситуаций : учебное пособие для СПО / В. А. Курбатов, Ю. С. Рысин, С. Л. Яблочников. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, 2024. — 121 с. — ISBN 978-5-4488-2157-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142216.html>

4. Безопасность жизнедеятельности : учебник для бакалавров / Э. А. Арустамов, А. Е. Волощенко, Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко ; под редакцией Э. А. Арустамова. — 25-е изд. — Москва : Дашков и К, 2023. — 446 с. — ISBN 978-5-394-05502-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/144220.html>

#### Дополнительные источники

1. Безопасность в техносфере: Всероссийский научно-методический и информационный журнал. Режим доступа: <http://www.magbvt.ru>.
2. Официальный сайт МЧС РФ. Режим доступа: <http://www.mchs.gov.ru>.

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

| Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Методы оценки                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                |
| <u>Знать:</u><br>основы пожаробезопасности и электробезопасности;<br>меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;<br>способы защиты населения от оружия массового поражения;<br>принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;<br>задачи и основные мероприятия гражданской обороны | умеет определять угрозу пожарной безопасности;<br>демонстрирует знания эффективных превентивных мер для предотвращения пожароопасных ситуаций;<br>демонстрирует знания нормативных документов в своей профессиональной деятельности, готовность к соблюдению действующего законодательства и требований нормативных документов, в том числе в условиях противодействия терроризму;<br>дает характеристику различным видам потенциальных опасностей и перечисляет их последствия;<br>формулирует задачи и основные мероприятия гражданской обороны, перечисляет способы защиты населения от оружия массового поражения | Штудирование<br><br>Тестирование<br><br>Выполнение практических заданий<br><br>Выполнение заданий на дифференцированном зачете |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>Знать:</u><br/>основы военной службы и обороны государства;<br/>основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;<br/>организация и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;<br/>область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;<br/>основы оказания первой доврачебной помощи пострадавшим</p> | <p>владеет знаниями об организации и порядке призыва граждан на военную службу;<br/>ориентируется в видах вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;<br/>демонстрирует знания в области анатомо-физиологических последствий воздействия на человека травмирующих, вредных и поражающих факторов;<br/>демонстрирует знания порядка и правил оказания первой помощи пострадавшим, в том числе при транспортировке</p> | <p>Штудирование<br/><br/>Тестирование<br/><br/>Выполнение практических заданий<br/><br/>Выполнение заданий на дифференцированном зачете</p> |
| <p><u>Знать:</u><br/>общие характеристики поражений организма человека от воздействия опасных факторов;<br/>классификация и общие признаки инфекционных заболеваний;<br/>основы здорового образа жизни</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>демонстрирует знания общих характеристик поражений организма человека от воздействия опасных факторов;<br/>классифицирует инфекционные заболевания и формулирует их общие признаки;<br/>демонстрирует знание основ здорового образа жизни</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Штудирование<br/><br/>Тестирование<br/><br/>Выполнение практических заданий<br/><br/>Выполнение заданий на дифференцированном зачете</p> |
| <b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                             |
| <p><u>Уметь:</u><br/>пользоваться первичными средствами пожаротушения;<br/>применять правила поведения в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера и при угрозе террористического акта;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>демонстрирует умение пользоваться первичными средствами пожаротушения;<br/>формулирует правила поведения в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера и при угрозе террористического</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Штудирование<br/><br/>Тестирование<br/><br/>Выполнение практических заданий<br/><br/>Выполнение заданий на дифференцированном зачете</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>обеспечивать устойчивость объектов экономики;</p> <p>прогнозировать развитие событий и оценку последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму;</p> <p>применять правила поведения и действия по сигналам гражданской обороны;</p> <p>соблюдать нормы экологической безопасности;</p> <p>определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности</p> | <p>акта;</p> <p>демонстрирует умение применять правила поведения и ориентируется в действиях по сигналам гражданской обороны</p>                                                                                                                                                                                      | <p>зачете</p>                                                                                                                         |
| <p><u>Уметь:</u></p> <p>определять виды Вооруженных Сил, рода войск;</p> <p>ориентироваться в воинских званиях военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации;</p> <p>владеть общей физической и строевой подготовкой;</p> <p>демонстрировать основы оказания первой доврачебной помощи пострадавшим</p>                                                                                                                                                              | <p>определяет виды вооруженных сил, рода войск;</p> <p>ориентируется в воинских званиях военнослужащих вооруженных сил Российской Федерации;</p> <p>демонстрирует общую физическую и строевую подготовку, навыки обязательной подготовки к военной службе; основы оказания первой доврачебной помощи пострадавшим</p> | <p>Штудирование</p> <p>Тестирование</p> <p>Выполнение практических заданий</p> <p>Выполнение заданий на дифференцированном зачете</p> |
| <p><u>Уметь:</u></p> <p>оказывать первую медицинскую помощь в различных ситуациях;</p> <p>осуществлять профилактику инфекционных заболеваний;</p> <p>определять показатели здоровья и оценивать физическое состояние;</p> <p>составлять индивидуальные карты здоровья с режимом дня, графиком питания</p>                                                                                                                                                                  | <p>демонстрирует умение оказать первую медицинскую помощь в различных ситуациях;</p> <p>владеет принципами профилактики инфекционных заболеваний;</p> <p>определяет показатели здоровья и оценивает физическое состояние;</p> <p>составляет индивидуальные карты здоровья с режимом дня, графиком питания</p>         | <p>Штудирование</p> <p>Тестирование</p> <p>Выполнение практических заданий</p> <p>Выполнение заданий на дифференцированном зачете</p> |

