

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СОВРЕМЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
(ПОЧУ «СКПО»)**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ПОЧУ «СКПО»
П.Ф. Зубаилова
«29» мая 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.03 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

по специальности:
49.02.01 Физическая культура

Квалификация
Педагог по физической культуре и спорту
Форма обучения - очная

Дербент 2025

Рабочая программа по учебной дисциплине СГ.03 Безопасность жизнедеятельности разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 49.02.01 Физическая культура

Организация-разработчик: Профессиональное образовательное частное учреждение «Современный колледж профессионального образования» (ПОЧУ «СКПО»).

Разработчик:

преподаватель ПЦК ЕСЭд Ильдаров Г. Э.
(занимаемая должность) (степ., инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании ПЦК
Естественных и
социально-экономических дисциплин
«28» мая 2025 г., протокол № 10

Председатель ПЦК Новрузов Т.Ф.
(степ., инициалы, фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2.....	СТР
УКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3.....	УСЛО
ВИА РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4.....	К
ОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13

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

1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина СГ.03. Безопасность жизнедеятельности входит в социально-гуманитарный учебный цикл.

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Формулировка компетенции	Умения	Знания
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	-соблюдать нормы экологической безопасности; -определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства; -организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона	-правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; -основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; -пути обеспечения ресурсосбережения; -принципы бережливого производства; -основные направления изменения климатических условий региона.
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны		
ЛР 2	Готовый использовать свой личный и профессиональный потенциал для защиты национальных интересов России.		
ЛР 3	Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России		

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	70
в том числе:	
лекционные занятия	18
практические занятия	50
урок	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация в форме диф. зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.03 Безопасность жизнедеятельности

Наименование разделов и тем	Содержание 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
Раздел 1. Гражданская оборона		20	
Тема 1.1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Организация гражданской обороны	<p>Лекционные занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС. 2.Ядерное оружие. 3.Химическое и биологическое оружие. 4.Средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового заражения. 5.Правила поведения и действия людей в зонах радиоактивного, химического заражения и в очаге биологического поражения. 	4	ОК 07
Тема 1.2. Защита населения и территорий при стихийных бедствиях, при авариях (катастрофах), при ЧС	<p>Лекционные занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Защита при землетрясениях, извержениях вулканов, ураганов, бурях, смерчах, грозах. 2.Защит при снежных заносах, сходе лавин, метели, вьюги, селях, оползнях. 3.Защита при наводнениях, лесных, степных и торфяных пожарах. 4.Защита при автомобильных и железнодорожных авариях (катастрофах). 5.Защита при авариях (катастрофах) на воздушном и водном транспорте. 6.Защита при авариях (катастрофах) на пожароопасных объектах. 7.Защита при авариях (катастрофах) на взрывоопасных объектах. 8.Защита при авариях (катастрофах) на гидродинамически опасных объектах. 9.Защита при авариях (катастрофах) на химически опасных объектах 10. Защита при авариях (катастрофах) на радиационно – опасных объектах. 	8	ОК 07
	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Отработка порядка и правил действий при возникновении пожара пользование средствами пожаротушения 2.Отработка действий при возникновении аварий с выбросом 	6	

	<p>сильнодействующих ядовитых веществ</p> <p>3.Отработка действий при возникновении радиационной аварии.</p>		
<p>Тема 1.3. Обеспечение безопасности при неблагоприятной экологической обстановке. Обеспечение безопасности «антитеррор»</p>	<p>Лекционные занятия:</p> <p>1.Обеспечение безопасности при неблагоприятной экологической обстановке.</p> <p>2.Обеспечение безопасности при эпидемии.</p> <p>3.Обеспечение безопасности при нахождении на территории ведения боевых действий и во время общественных беспорядков.</p> <p>4.Обеспечение безопасности в случае захвате заложником.</p> <p>5.Обеспечение безопасности при обнаружении подозрительных предметов, угрозе совершению и совершенном теракте.</p>	2	ОК 07
Раздел 2. Основы военной службы		10	
<p>Тема 2.1. Основы обороны государства и воинская обязанность</p>	<p>Лекционные занятия:</p> <p>1.Основы обороны государства. Национальные интересы и система национальной безопасности России. Военная доктрина РФ. Приоритетные направления обеспечения военной безопасности РФ; военная организация государства, руководство военной организацией РФ.</p> <p>2.Организационная структура Вооруженных Сил. Функции, цели и задачи Вооруженных Сил РФ. Виды Вооруженных сил, рода войск и их назначение. Воинская обязанность. Основные понятия о воинской обязанности. Постановка на воинский учет. Обязательная подготовка граждан к воинской службе. Основные условия, требования. Общие права и обязанности военнослужащих. Виды ответственности.</p> <p>3.Воинская обязанность. Основные понятия о воинской обязанности. Постановка на воинский учет. Обязательная подготовка граждан к воинской службе. Основные условия, требования. Общие права и обязанности военнослужащих. Виды ответственности.</p>	4	ОК 07
	<p>Практические занятия:</p> <p>Дни воинской славы России – Дни славных побед. Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России.</p> <p>Дружба, войсковой товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений.</p> <p>Боевое Знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы.</p>	4	

	Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.		
Тема 2.2. Устав Вооруженных Сил России	Урок: 1.Военная присяга. Боевое знамя воинской части. 2.Военнослужащие и взаимоотношения между ними. 3.Внутренний порядок, размещение и быт военнослужащих. 4.Суточный наряд роты. 5.Воинская дисциплина. Караульная служба. Обязанности и действия часового. 6.Внутренний порядок, размещение и быт военнослужащих.	2	ОК 07
ДЛЯ ЮНОШЕЙ		24	
Тема 2.3. Строевая подготовка	Практические занятия: 1.Строевая стойка и повороты на месте. 2.Движение строевым и походным шагом, бегом, шагом на месте. 3.Повороты в движении. 4.Выход из строя и постановка в строй, подход к начальнику и отход от него. 5.Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. 6.Построениеи перестроение в одношереножный и двухшереножный строй. 7.Выравнивание, размыкание и смыкание строя, повороты строя на месте. 8. Перестроение отделения из одной шеренги в две и обратно. 9.Построение и отработка движения походным строем. 10.Отделение в походном строю	14	ОК 07
Тема 2.4.Огневая подготовка	Практические занятия: 1.Материальная часть автомата Калашникова. 2.Подготовка автомата к стрельбе. 3.Ведение огня из автомата. 4.Неполная разборка и сборка автомата. 5.Отработка нормативов по неполной разборке и сборке автомата. 6.Принятие положения для стрельбы, подготовка автомата к стрельбе, прицеливание. 7.Стрельба из винтовки в тире.	6	ОК 07

<p>Тема 2.5. Основы управления огнем подразделения.</p>	<p>Практические занятия: 1. Наблюдение за полем боя. Способы определения дальности до цели. 2. Порядок целеуказания и подачи команд на ведения огня. 3. Разведка целей и их оценка. 4. Выбор вида оружия и боеприпасов для надежного поражения (уничтожения) целей. 5. Контроль расхода боеприпасов. Корректирование стрельбы. 6. Маневр огнем. Способы решения огневых задач. Тренировка в принятии решения по выполнению огневых задач подразделением, подаче целеуказаний на открытие и перенос огня. 7. Управление огнем подразделения в основных видах боя. Способы, формы и приемы управления огнем в различных условиях (днем и ночью).</p>	<p>4</p>	<p>ОК 07</p>
ДЛЯ ДЕВУШЕК			
<p>Тема 2.7. Медико-санитарная подготовка</p>	<p>Практические занятия: 1. Общие сведения о ранах, осложнениях ран, способах остановки кровотечения и обработки ран. Порядок наложения повязки при ранении головы, туловища, верхних и нижних конечностей 2. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, переломах, вывихах, растяжениях связок и синдроме длительного сдавливания. 3. Первая (доврачебная) помощь при ожогах. Первая (доврачебная) помощь при поражении электрическим током. 4. Первая (доврачебная) помощь при утоплении. 5. Первая (доврачебная) помощь при перегревании, переохлаждении организма, при обморожении и общем замерзании. 6. Первая (доврачебная) помощь при отравлениях. 7. Наложение кровоостанавливающего жгута (закрутки), пальцевое прижатие артерии. 8. Наложение кровоостанавливающего жгута (закрутки), пальцевое прижатие артерии. 9. Наложение повязок на голову, туловище, верхних и нижних конечностей. 10. Наложение повязок на голову, туловище, верхних и нижних конечностей. 11. Наложение шины на место перелома, транспортировка пораженного. 12. Наложение шины на место перелома, транспортировка пораженного. 13. Отработка на тренажере прекардиального удара и искусственного дыхания. 14. Отработка на тренажере прекардиального удара и искусственного дыхания.</p>	<p>16 10</p>	<p>ОК 07</p>

	<p>15. Отработка на тренажере непрямого массажа сердца.</p> <p>16. Отработка на тренажере непрямого массажа сердца</p> <p>17. Отработка приемов первой помощи при ушибах, вывихах, растяжений связок.</p> <p>18. Отработка приемов первой помощи при ушибах, вывихах, растяжений связок.</p>		
Тема 2.8. Проведение сердечно- лёгочной реанимации	<p>Практические занятия:</p> <p>1. Отработка приёмов проведения искусственной вентиляции лёгких способом «изо рта в рот», «изо рта в нос», способом Сильвестра.</p> <p>2. Отработка приёмов проведения непрямого массажа сердца</p> <p>3. Отработка приёма придания пострадавшему стабильного бокового положения после проведения сердечно-лёгочной реанимации.</p> <p>4. Особенности проведения сердечно-лёгочной реанимации детям.</p> <p>5. Особенности проведения сердечно-лёгочной реанимации при утоплении и поражении электрическим током.</p>	4	ОК 07
Тема 2.9. Терминальные состояния	<p>Практические занятия:</p> <p>1. Отработка приёмов оказания первой помощи при острой дыхательной недостаточности(осмотр и очищение полости рта, обеспечение функции дыхания, придание возвышенного положения, отработка техники приёма Хелмика).</p> <p>2. Отработка приёмов оказания первой помощи при травматическом шоке (простейшие способы обезболивания, согревания пострадавшего, придания оптимального положения лёжа на спине с приподнятыми ногами).</p>	2	ОК 07
Промежуточная аттестация		2	
Итого		72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Республика Дагестан, 368607, г. Дербент, ул. Тагиева 33 «з»

Учебная аудитория для проведения занятий всех видов (в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации и государственной итоговой аттестации) № 27

Учебная мебель (столы и стулья ученические, преподавательские стул и стол);

доска – 1 шт.;

шкаф- 1 шт.;

учебная доска- 1 шт.;

Средства обучения:

противогазы, ИПП, медицинские материалы;

учебно-наглядные материалы;

проекционный экран;

мультимедийный проектор – 1 шт.;

ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет»;

комплект лицензионного ПО (операционная система - Windows 10 Pro, текстовый редактор - Microsoft Word 2016

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Абраменко, М.Н. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие: [16+] / М.Н. Абраменко, А.В. Завьялов. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 97 с. : ил., табл.

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572424>

2. Мурадова, Е. О. Безопасность жизнедеятельности : шпаргалка : учебное пособие : [16+] / Е. О. Мурадова ; Научная книга. – 2-е изд. – Саратов : Научная книга, 2020. – 32 с.

: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL:

<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=578515>

3. Федорян, А. В. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие : [12+] / А. В. Федорян. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2022. – 188 с. : ил., табл., схем. –

Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=622004>

Дополнительная литература:

1. Хамидуллин, Р. Я. Безопасность жизнедеятельности : учебник : [12+] / Р. Я. Хамидуллин, И. В. Никитин. – Москва : Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2020. – 138 с. : ил. – (Университетская серия). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=602816>
2. Безопасность жизнедеятельности : учебник / Э. А. Арустамов, А. Е. Волощенко, Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко ; под ред. Э. А. Арустамова. – 26-е изд. – Москва : Дашков и К°, 2025. – 446 с. : ил., табл., схем. – (Учебные издания для бакалавров). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=720260>
3. Киселева, Л. Б. Безопасность жизнедеятельности : личные, социальные и антропогенные аспекты : практикум : [16+] / Л. Б. Киселева, Л. А. Скорикова, А. Е. Фирсова ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2024. – 74 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=718730>

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Справочно-правовые системы

Консультант Плюс

Электронные ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система [«Университетская библиотекаонлайн»//www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/).

Электронные образовательные ресурсы

1. Библиотека МЭШ uchebnik.mos.ru
2. ГНПБ им. К.Д. Ушинского. - <http://www.gnpbu.ru/>
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru>
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». - <http://window.edu.ru/>
5. Научно-методический журнал «Начальная школа» - <https://n-shkola.ru/>
6. Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru/>
7. Педагогическая периодика - <http://periodika.websib.ru/>
8. Российская государственная библиотека // <https://www.rsl.ru/>
9. Российская электронная школа - <https://resh.edu.ru/>
10. Российская электронная школа. Видеоуроки и тренажеры по всем учебным предметам. <https://resh.edu.ru>
11. Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ - <http://gramota.ru/>
12. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов College.ru
13. Федеральный центр электронных образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
14. Электронное издание «Практическая педагогика» - <https://www.pped.ru/doshkolnoe>
15. Электронный периодический журнал «Вестник Образования» - <https://vestnik.edu.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических работ, устного и письменного опроса, а также выполнения обучающимися тестовых заданий, самостоятельной работы.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения	
-соблюдать нормы экологической безопасности; -определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности осуществлять работу; -с соблюдением принципов бережливого производства; -организовывать профессиональную деятельность; -с учетом знаний об изменении климатических условий региона.	-экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы; -мониторинг роста уровня самостоятельности и навыков получения нового знания каждым обучающимся
Знания:	
-правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; -основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; -пути обеспечения ресурсосбережения; -принципы бережливого производства; -основные направления изменения климатических условий региона.	-оценка ответов в устной/ письменной форме