Приложение 2.3 к ОПОП
специальность 49.02.01
Физическая культура

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.03 Безопасность жизнедеятельности»

2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.03. Безопасность жизнедеятельности»

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

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

1.2. Цель и планируемые результаты освоения программы

Цель учебной программы является представление о безопасности жизнедеятельности, ее основных целях. Учебная дисциплина обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 49.02.01 «Физическая культура». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, 02, 04, 07, ПК 3.3.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваивается следующие умения и знания:

Коды ОК	Умения	Знания
ОК.01	▪ распознавать в профессиональном и социальном контексте задачи и/или проблемы, относящиеся к кругу задач и/или проблем поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС; ▪ анализировать задачу и и/или проблемы, относящиеся к предметной области безопасности жизнедеятельности, и выделять составные части подобных задач и/или проблем; ▪ выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задач и/или проблем поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС; ▪ составлять план действий, определять ресурсы, прогнозировать результаты реализации составленного плана поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС; ▪ владеть способностью принимать решения по целесообразным действиям в ЧС; владеть методами защиты от	▪ актуальный профессиональный и социальный контекст поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС; ▪ основные источники информации и ресурсы для решения задач обеспечения безопасности жизнедеятельности в профессиональном и социальном контекстах: принципы, правила и требования безопасного поведения, защиты от опасностей при осуществлении профессиональной деятельности и в ЧС; ▪ физиологические последствия воздействия на человека травмирующих, вредных и поражающих факторов; ▪ алгоритмы и приемы защиты человека и среды обитания от негативного воздействия при ЧС; ▪ алгоритмы и приемы действий по гражданской обороне и в ЧС; основы обеспечения военной безопасности государства (для юношей). основы медицинских знаний (для девушек)

	вредных и опасных факторов ЧС, защиты человека и среды обитания от негативного воздействия при ЧС; ▪ приемы действий по гражданской обороне и в ЧС. оценивать результат и последствия своих действий по решению задач и/или проблем поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС. ▪ Владеть знаниями основ обеспечения военной безопасности государства (для юношей). ▪ Владеть знаниями основ медицинских знаний (для девушек).	
ОК.02	▪ определять задачи для поиска информации, содержащей актуальные сведения о безопасности жизнедеятельности; ▪ определять необходимые источники информации согласно номенклатуре информационных источников, применяемых в сфере безопасности жизнедеятельности; ▪ применять приемы структурирования информации для создания устных и письменных сообщений, электронного контента и т.п. в процессе освоения информации о безопасности жизнедеятельности; применять ИКТ и цифровые инструменты для решения задач, связанных с профессиональным контекстом обеспечения безопасности жизнедеятельности и защиты окружающей среды; ▪ использовать современное программное обеспечение, различные цифровые средства для получения информации, позволяющей: ▪ идентифицировать основные опасности среды обитания человека, оценивать риск их реализации; принимать решения по целесообразным действиям в ЧС; распознавать жизненные нарушения при неотложных состояниях и травмах	▪ номенклатуру информационных источников, применяемых в сфере безопасности жизнедеятельности: ▪ нормативно-правовые акты федерального, регионального, локального уровней, регулирующие деятельность в сфере безопасности жизнедеятельности, основы контроля и управления в сфере обеспечения безопасности жизнедеятельности и защиты окружающей среды; ▪ приемы структурирования информации, содержащей актуальные научные сведения о безопасности жизнедеятельности, и форматы оформления (устное сообщение, письменное сообщение, электронный контент и т.п.) данной информации; порядок применения современных средств и устройств информатизации и цифровых инструментов в обеспечении безопасности жизнедеятельности и защиты окружающей среды в процессе решения задач социальной и профессиональной деятельности
ОК.04	▪ организовывать работу	▪ организовывать работу

	коллектива и команды и взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами для создания человеко- и природ защитной среды осуществления профессиональной деятельности;	коллектива и команды и взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами для создания человеко- и природ защитной среды осуществления профессиональной деятельности;
ОК.07	▪ эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях, соблюдать нормы экологической безопасности на рабочем месте; ▪ содействовать практическому осуществлению идеи бережливого производства за счет минимизации угрозы потерь, вызываемых нарушениями норм безопасности жизнедеятельности на рабочем месте	▪ порядок действий в чрезвычайных ситуациях, нормы экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; ▪ способы минимизации угрозы потерь, вызываемых нарушениями норм безопасности жизнедеятельности на рабочем месте и опасность нарушения норм безопасности жизнедеятельности для реализации идеи бережливого производства

Коды ПК	**Содержание компетенции**
ПК.3.3	▪ порядок действий в чрезвычайных ситуациях, нормы экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; ▪ способы минимизации угрозы потерь, вызываемых нарушениями норм безопасности жизнедеятельности на рабочем месте и опасность нарушения норм безопасности жизнедеятельности для реализации идеи бережливого производства ▪ знание принципов и составляющих ЗОЖ и активного долголетия, физкультурно-оздоровительных технологий ЗОЖ. ▪ применение физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы; ▪ вовлечение детей и подростков в занятие, развитие интереса к физическим упражнениям, стимулирование их двигательной активности; - инструктирование занимающихся перед проведением занятий; ▪ соблюдение техники безопасности, выявление источников возможного травматизма; ▪ выявление первых признаков утомления занимающихся; ▪ использование методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся; ▪ использование технологий воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем в часах**
Объем образовательной программы учебного предмета (максимальная нагрузка)	**78**
Обязательная нагрузка, в том числе:	
лекции, уроки	33
практические занятия	35
лабораторные занятия	-
самостоятельная работа	8
индивидуальный / курсовой проект	-
промежуточная аттестация по итогам учебных семестров (дифференцированный зачет, рубежный контроль, тестирование, контрольная работа или др.)	2
Промежуточная аттестация в форме экзамена, в том числе:	
консультации	-
самостоятельная работа	-
экзамен	-

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 подготовленности акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	**2**	**3**	**4**
3 семестр		**32**	
Раздел 1. Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени, организация защиты населения			
Тема 1. Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени. Безопасность в природной среде. Основы противодействия экстремизму и терроризму	**Содержание учебного предмета**	**26**	
	1. Общая характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, источники их возникновения.	2	
	2. Классификации чрезвычайных ситуаций: по масштабам их распространения, по тяжести последствий, по скорости распространения, по очагам возникновения.	2	
	3. Чрезвычайные ситуации военного характера.	2	
	4. Основные источники чрезвычайных ситуаций военного характера – современные средства поражения: химические, ядерные, бактериологические.	2	
	5. Безопасное поведение человека при чрезвычайных ситуациях военного характера.	2	
	6. Прогнозирование чрезвычайных ситуаций.	2	
	7. Теоретические основы прогнозирования чрезвычайных ситуаций.	2	
	8. Прогнозирование природных и техногенных катастроф.	2	
	9. Порядок выявления и оценки обстановки.	2	
	10. Классификация природных чрезвычайных ситуаций:	2	

	гидродинамические, метеорологические, геофизические, геотермальные.		
	11. Уровни воздействия и сила катастроф.	2	
	12. Наводнения, оползни, эрозионные процессы, извержение вулканов, землетрясения, цунами, тайфуны и торнадо, водные нагоны, затопления, морозы и др.	2	
	13. Безопасное поведение человека при чрезвычайных ситуациях природного характера.	2	
	Практические занятия	**2**	
	1. «Характеристика чрезвычайных ситуаций различного происхождения».	2	
14. Тема 2. Защита населения РФ от опасных и ЧС. Безопасность в социуме	**Содержание учебного предмета**	**6**	
	1. Единая государственная система по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).	2	
	2. Основная цель создания и основные задачи РСЧС по защите населения от ЧС, силы и средства ликвидации ЧС.	2	
	3. МЧС РФ – федеральный орган управления в области защиты населения и территорий от ЧС мероприятия.	2	
4 семестр		**46**	
	Содержание учебного предмета	**6**	
	4. История возникновения и развития, структура МЧС РФ.	1	
	5. Основные задачи, силы и средства ликвидации ЧС.	1	
	6. Гражданская оборона, её структура и задачи по защите населения от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий.	2	
	7. Инженерная защита от ЧС. Средства индивидуальной защиты. Эвакуационные мероприятия.	2	
	Практические занятия	**8**	
	1. «Отработка порядка и правил действий при возникновении пожара, пользовании средствами пожаротушения».	2	
	2. «Использование средств индивидуальной защиты (противогазы,	2	

	ОЗК)».		
	3. «Использование инженерных сооружений от оружия массового поражения».	2	
	4. «Отработка навыков эвакуации из здания».	2	
Тема 3. Устойчивость объектов экономики в условиях чрезвычайных ситуаций. Безопасность в транспорте и в общественны х местах.	**Содержание учебного предмета**	**10**	
	1. Общие понятия об устойчивости объектов экономики в ЧС.	2	
	2. Факторы, определяющие устойчивость работы объектов экономики.	2	
	3. Основные мероприятия, обеспечивающие и повышающие устойчивость объектов экономики в ЧС.	2	
	4. Обеспечение надёжной защиты рабочих и служащих, повышение надёжности инженерно-технического комплекса, обеспечение надёжности и оперативности управления производством, подготовка объектов к переводу на аварийный режим работы, подготовка к восстановлению нарушенного производства.	2	
	5. Расследование травм на производстве. Комиссия по расследованию, порядок действий.	2	
	Практические занятия	**2**	
	1. «Разработка и составление профилактических мер для снижения уровня опасностей различного рода и их последствий в быту».	2	
Раздел 2. Основы военной службы (для юношей)		**10**	
Тема 2.1. Основы военной безопасности Российской Федерации. Безопасность в информационном пространстве	**Содержание учебного предмета**		
	1.		
	Практические занятия	**2**	
	Виды Вооруженных Сил, рода войск, история их создания, их основные задачи Практическое занятие. Общая физическая и строевая подготовка	2	
Тема 2.2. Вооруженные	**Содержание учебного предмета**		
	1.		

Силы Российской Федерации	**Практические занятия**	**2**	
	1.Общая физическая и строевая подготовка	2	
Тема 2.3. Воинская обязанность в Российской Федерации. Элементы начальной военной подготовки	**Содержание учебного предмета**	**-**	
	1.	**-**	
	Практические занятия	**2**	
	1. Обязательная подготовка граждан к военной службе	2	
Тема 2.4. Символы воинской чести. Боевые традиции Вооруженных Сил России	**Содержание учебного предмета**	**-**	
	1.	**-**	
	Практические занятия	**2**	
	1. Общая физическая и строевая подготовка	2	
Тема 2.5. Организационные и правовые основы военной службы в Российской Федерации.	**Содержание учебного предмета**	**-**	
	1.	**-**	
	Практические занятия	**2**	
	1. Ответственность военнослужащих. Общевоинские уставы. Вооруженных Сил Российской Федерации	2	
Раздел 3. «Основы медицинских знаний» (для девушек)		**8**	
Тема 2.1. Общие правила оказания первой помощи. Основы медицинских знаний.	**Содержание учебного предмета**	**-**	
	1.	**-**	
	Практические занятия	**2**	
	1. Общие принципы оказания первой медицинской помощи	2	
Тема 2.2. Профилактика инфекционных	**Содержание учебного предмета**	**-**	
	1.	**-**	
	Практические занятия	**2**	

заболеваний	1. Правила госпитализации инфекционных больных	2	
Тема 2.3. Обеспечение здорового образа жизни. Здоровье и как его сохранить.	**Содержание учебного предмета**	**-**	
	1.	**-**	
	Практические занятия	**2**	
	1. Составление индивидуальных карт здоровья с режимом дня, графиком питания с возможностью отслеживать свои показания	2	
Промежуточная аттестация	**Дифференцированный зачет**	**2**	
ИТОГО		**78**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

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

Аудитория для проведения лекций, практических занятий, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная набором демонстрационного оборудования.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченное доступом в электронную информационно-образовательную среду.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Свободно распространяемое программное обеспечение по лицензии GPU GPL:

– операционная система ROSA Linux, Debian 11,

– текстовый процессор и визуальный редактор LibreOffice Writer,

– табличный процессор LibreOffice Calc,

– программа подготовки презентаций LibreOffice Impress,

– графический редактор GIMP.

– интернет обозреватель Браузер Chromium и браузеры на основе Chromium Лицензионное программное обеспечение:

– Система автоматизации учебного процесса «Апекс-вуз»;

– Контентный фильтр для учебных заведений SkyDNS.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Безопасность жизнедеятельности/ Э. А. Арустамов, Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко, Г. В. Гуськов – 18-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2020. - 173 с.

2. Сапронов Ю.Г., Занина И.А. Безопасность жизнедеятельности: учебник для учреждений СПО. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2021.

3. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 399 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02041-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio online.ru/bcode/433376 (дата обращения: 10.02.2023).

4. Методические материалы по дисциплине «БЖД» для специальности 49.02.02 «Адаптивная физическая культура». Автор – Червяков А.Е., 2020. – 24 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Первая медицинская помощь [Электронный ресурс] - https://lifehacker.ru/2013/12/24/first-aid/

2. Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности» [Электронный ресурс] - http://www.school obz.org

3. Основы безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс] - http://0bj.ru/ 14

4. Все о пожарной безопасности [Электронный ресурс] - http://www.0-1.ru

5. Первая медицинская помощь [Электронный ресурс] - http://www.meduhod.ru

6. Портал детской безопасности [Электронный ресурс] - http://www.spas-extreme.ru

7. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека [Электронный ресурс] - http://www.rospotrebnadzor.ru

8. Федеральная служба по экологическому, технологическому и атомному надзору [Электронный ресурс] - http://www.gosnadzor.ru МЧС России. [Электронный ресурс] - http://www.mchs.gov.ru./

9. Сапронов Ю.Г., Занина И.А. Безопасность жизнедеятельности: электронный учебно методический комплект. – М.: Издательский центр «Академия».

10. 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, 2022. — 313 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5 534-04629-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/489671 (дата обращения: 06.07.2022)

3.2.3. Дополнительная литература

1. 1993 г. ФЗ 2. 3. 4. 5. 6. Конституция Российской Федерации. Принята Всенародным голосованием 12 декабря Федеральный закон "О статусе военнослужащих" от 27.05.1998 N 76-ФЗ Федеральный закон "О воинской обязанности и военной службе" от 28.03.1998 N 53 Федеральный закон "Об альтернативной гражданской службе" от 25.07.2002 N 113-ФЗ Федеральный закон "О противодействии терроризму" от 06.03.2006 N 35-ФЗ Указ Президента РФ от 10.11.2007 N 1495 (ред. от 22.01.2018) "Об утверждении общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации" (вместе с "Уставом внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации", "Дисциплинарным уставом Вооруженных Сил Российской Федерации", "Уставом гарнизонной и караульной служб Вооруженных Сил Российской Федерации")

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний формированных в рамках дисциплины		
Знания: - принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки	определяет принципы обеспечения устойчивости объектов экономики,	Тестирование.

последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;		
- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и в быту, принципы снижения вероятности их реализации;	- выделяет основные виды потенциальных опасностей;	Оценка результатов выполнения практической работы (устный (и/или письменный) опрос, решение ситуационных задач*).*
- основы военной службы и обороны государства;	- раскрывает основы военной службы и обороны государства;	Тестирование.
- задачи и основные мероприятия гражданской обороны;	- раскрывает задачи и основные мероприятия гражданской обороны;	Тестирование.
- способы защиты населения от оружия массового поражения;	- выделяет способы защиты населения от оружия массового поражения;	
- меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;	- перечисляет меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;	
- организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;	- определяет организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;	
- основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;	- раскрывает основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;	Тестирование

- область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;	- выделяет область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;	
- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.	- определяет порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.	Оценка результатов выполнения практической работы; оценка выполнения индивидуального задания).
Перечень умений, формированных в рамках дисциплины		
Умения: - организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;	- организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;	Оценка результатов выполнения практической работы; оценка выполнения индивидуального задания).
- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и в быту;	- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида	Оценка результатов выполнения практической работы решение ситуационных задач*).* Тестирование
- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;	- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты	
- применять первичные средства пожаротушения;	- применять первичные средства пожаротушения;	Оценка результатов выполнения практической работы решение ситуационных задач*).*
- ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;	- ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей	Тестирование
- применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной	- применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной	

службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;	службы	Оценка результатов выполнения практической работы решение ситуационных задач).
- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы	- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности;	
- оказывать первую помощь пострадавшим;	- оказывать первую помощь пострадавшим;	
В ходе оценивания учитываются личностные результаты		