

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталья Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.02.2026 10:22:45
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bfff679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НОГИНСКИЙ ФИЛИАЛ
Федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Государственный университет просвещения»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Ногинского филиала Университета
Д.С. Аксенов
«16» февраля 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.03 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Социально-гуманитарный цикл»
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 49.02.01 Физическая культура

Очная форма обучения

Московская область
г. Ногинск
2026

ОДОБРЕНО

Предметной (цикловой) комиссией
общеобразовательных и гуманитарных
дисциплин
Протокол №6
от «29» января 2026 г.

Председатель ПЦК
Костюхина Г.В. Костюхина
«29» января 2026 г.

СОСТАВЛЕНА

В соответствии с государственными
требованиями к минимуму содержания и
уровню подготовки выпускника по
специальности: 49.02.01 Физическая
культура

СОГЛАСОВАНО

Методическим советом
Ногинского филиала Университета
Протокол №5
от «13» февраля 2026 г.
Председатель Методического совета
А.А. Дерябкин
«13» февраля 2026 г.

Составитель: Виноградова Ю.И., преподаватель Ногинского филиала
Университета

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза: Зеленина Зеленина В.А., методист высшей
квалификационной категории Ногинского филиала Университета

Содержательная экспертиза: Костюхина Костюхина Г.В., преподаватель
высшей квалификационной категории Ногинского филиала Университета

Внешняя экспертиза

Содержательная экспертиза: Коренкова Коренкова С.Ю., директор МБОУ ЦО №3
г. Ногинска

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного
образовательного стандарта среднего профессионального образования по
специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом
Министерства просвещения РФ от 11.11.2022 №968.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами
программы подготовки специалистов среднего звена по специальности
49.02.01 Физическая культура в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ | 11 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | 14 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 07.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель изучения дисциплины - состоит в формировании знаний и умений, способных обеспечить устойчивое и безопасное существование человека в окружающей среде.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|------------|--|---|
| ОК 07 | 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. |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|--|----------------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 78 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | 20 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 48 |
| практические занятия | 18 |
| Самостоятельная работа | 10 |
| Консультации | – |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | 2 |

| | | | |
|--|--|--------------|--------|
| поражения | населения от оружия массового поражения. Действия населения в очаге ядерного, химического и биологического поражения. | | |
| | Порядок применения современных средств и устройств информатизации и цифровых инструментов в обеспечении безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях в процессе выполнения профессиональных функций. | | |
| | Основы проектной деятельности в коллективе и команде по решению задач минимизации опасностей и эффективного управления рисками ЧС на рабочем месте. Применение принципов эффективного взаимодействия по созданию человеко- и природозащитной среды осуществления профессиональной деятельности в процессе разработки проектных продуктов | | |
| | Практические занятия | | |
| | Правила поведения и порядок действий в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера | 2 | |
| | Использование на рабочем месте средств индивидуальной защиты от поражающих факторов при ЧС | | |
| | Самостоятельная работа | – | |
| Тема 1.3. Организационные и правовые основы обеспечения безопасности жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях | Содержание учебного материала | 2/0 | ОК 07. |
| | Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. Понятие и основные задачи гражданской обороны. Организационная структура гражданской обороны. Основные мероприятия, проводимые ГО. Действия населения по сигналам гражданской обороны и особенности их выполнения в том случае, когда сигнал застал работника на рабочем месте. | 2 | |
| | Номенклатура информационных источников, применяемых в сфере безопасности жизнедеятельности: нормативно-правовые акты федерального, регионального, локального уровней, регулирующие деятельность в сфере безопасности жизнедеятельности, основы контроля и управления в сфере обеспечения безопасности жизнедеятельности и защиты окружающей среды | | |
| | Практические занятия | – | |
| | Самостоятельная работа | – | |
| Раздел 2. Основы военной службы и медико-санитарной подготовки | | 48/12 | |
| Тема 2.1. Исторический генезис военной службы в России | Содержание учебного материала | 8/2 | ОК 07. |
| | Содержание этапов институционального развития отечественной воинской службы: этап вечаемого самообложения (вторая половина IX – XV вв.); этап ратной повинности (середина XV – XVII вв.); этап рекрутской повинности (1699 – 1873 гг.); этап всеобщей воинской обязанности и его три периода: имперский (1874 – 1917 гг.); советский (1918 – 1991 гг.); современной (с 1992 г. | 2 | |
| | Практические занятия | 2 | |
| | Военная служба в исторической ретроспективе и перспективе | | |

| | | | |
|--|---|------------|--------|
| | Самостоятельная работа | | |
| | Подготовка сообщения и презентации по теме «Исторический генезис военной службы в России» | 4 | |
| Тема 2.2. Аксиология военной службы | Содержание учебного материала | 9/2 | ОК 07. |
| | Аксиология военной службы как система представлений о ценностях профессиональной служебной деятельности в военной сфере. Типология ценностей военной службы по различным основаниям: по отношению к военной деятельности (ценности-цели, ценности-средства, предметные и субъектные ценности); по отношению к сфере взаимодействия субъектов военной службы (военно-корпоративные и военно-профессиональные ценности); по отношению к личности военнослужащего в сфере военной деятельности (духовные, прагматические, витальные ценности). | 4 | |
| | Военная безопасность страны, защита граждан Российской Федерации от военных угроз, обеспечение условий для обороноспособности государства как ценности-цели, определяющие поведение человека в военной сфере, его отношение к военной службе и защите Отечества. Влияние ценностных ориентаций человека на его трудовую деятельность в секторе военного производства, участие в военно-патриотическом воспитании молодежи и т. п. | | |
| | Практические занятия | | |
| | Военная служба как личностно-значимая и общественная ценность | 2 | |
| | Самостоятельная работа | | |
| | Подготовка сообщения и презентации по теме «Аксиология военной службы» | 3 | |
| Тема 2.3. Праксиология воинской службы | Содержание учебного материала | 9/2 | ОК 07. |
| | Праксиология военной деятельности как совокупность теоретических представлений об эффективной организации практической деятельности людей в военной сфере жизни общества. Военная служба как вид федеральной государственной службы и разновидность профессиональной служебной деятельности: особенности и предназначение. Системная характеристика военной деятельности: цель, предмет, объект, субъект, содержание, способы, результат и подсистема управления. Культура военной службы и культурологические аспекты совершенствования деятельности военнослужащих на современном этапе развития военной сферы жизни общества | 4 | |
| | Практические занятия | | |
| | Самоподготовка будущего призванного к осуществлению военной деятельности | 2 | |
| | Самостоятельная работа | | |
| | Подготовка сообщения и презентации по теме «Праксиология военной службы» | 3 | |
| Тема 2.4. Стрелковая, огневая и физическая подготовка | Содержание учебного материала | 8/2 | ОК 07. |
| | Стрелковая подготовка: строй и управление ими, стрелковые приемы и движение без оружия, стрелковые приемы и движение с оружием, выполнение воинского приветствия, выход из строя и возвращение в строй, подход к начальнику и отход от него, строй отделения, действия военнослужащих у автомобилей и на автомобилях. Огневая подготовка: материальная часть автомата Калашникова, разборка, сборка, чистка, смазка и хранение автомата, осмотр и | 6 | |

| | | | |
|--|---|-------------|--------|
| | подготовка автомата к стрельбе, ведение огня из автомата, ручные осколочные гранаты | | |
| | Цель и задачи физической подготовки, содержание, средства физической подготовки. Этапы проведения физической подготовки военнослужащих. Техника выполнения физических упражнений и формирования двигательных навыков. Основные формы проведения физической подготовки: учебные занятия, утренняя физическая зарядка, попутные физические тренировки | | |
| | Практические занятия | 2 | |
| | Тренинг умений строевой и физической подготовки | | |
| | Самостоятельная работа | – | |
| Тема 2.5. Медико-санитарная подготовка военнослужащих | Содержание учебного материала | 14/4 | ОК 07. |
| | Основы десмургии. Реанимационные мероприятия | 10 | |
| | Первая (доврачебная) помощь при ранениях, при ушибах, переломах, вывихах, растяжениях связок и синдроме длительного сдавливания | | |
| | Первая (доврачебная) помощь при ожогах, при поражении электрическим током, при утоплении, при перегревании/переохлаждении организма, при обморожении и общем замерзании. | | |
| | Первая (доврачебная) помощь при кровотечениях | | |
| | Первая (доврачебная) помощь при отравлениях | | |
| | Практические занятия | 4 | |
| | Тренинг умений оказания первой (доврачебной) помощи пострадавшим | | |
| Самостоятельная работа | – | | |
| Раздел 3 «Медико-социальные аспекты безопасности жизнедеятельности» | | 16/4 | |
| Тема 3.1. Введение в микробиологию, иммунологию и эпидемиологию | Содержание учебного материала | 4/- | ОК 07. |
| | Определение содержания наук микробиологии, иммунологии, эпидемиологии. История развития микробиологии. Естественный микробный фон кожи. Патогенные микроорганизмы. Бессимптомная латентная инфекция. Инфекционные заболевания и бактерионосительство. Периоды протекания инфекционных заболеваний | 4 | |
| | Определение понятия «иммунитет». Виды и подвиды иммунитета. Антигены и антитела. Формы приобретенного иммунитета. Иммунитет и восприимчивость к инфекционным заболеваниям. Методы иммунопрофилактики | | |
| | Общие принципы профилактики инфекционных заболеваний. Дезинфекция, ее виды и способы. Дезинсекция, ее виды и способы. Дератизация, ее виды и способы | | |
| | Практические занятия | – | |
| | Самостоятельная работа | – | |
| Тема 3.2. Обеспечение здорового образа жизни | Содержание учебного материала | 12/4 | ОК 07. |
| | Здоровье и его основные показатели. Факторы формирования здоровья. Здоровый образ жизни и его составляющие | 8 | |
| | Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни. Двигательная активность и здоровье. | | |

| | | | |
|--|--|--------------|--|
| | Питание и здоровье. Факторы риска для здоровья. Вредные привычки и их профилактика. Репродуктивное здоровье | | |
| | Практические занятия | 4 | |
| | Вредные привычки и их профилактика. | – | |
| | Самостоятельная работа | – | |
| Консультации | | – | |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | | 2 | |
| | ВСЕГО | 78/18 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы предполагает наличие учебного кабинета безопасности жизнедеятельности; наличие лаборатории – не предусмотрено.

Оборудование и технологическое оснащение рабочих мест учебного кабинета:

- рабочие места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- демонстрационная система, включающая компьютер, мультимедийный проектор, экран;
- лицензионное программное обеспечение;
- интерактивная доска;
- методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов;
- методические рекомендации к практическим работам;
- дидактический материал;
- элементы предметно-развивающей среды.

3.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основные источники

Для преподавателей

1. Безопасность жизнедеятельности/ Э. А. Арустамов, Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко, Г. В. Гуськов – 21-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2024. – 173 с.
2. Сапронов Ю.Г., Занина И.А. Безопасность жизнедеятельности: учебник для учреждений СПО. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2024.

Для студентов

1. Безопасность жизнедеятельности / Э.А. Арустамов. – М.: Академия, 2018.
2. Безопасность жизнедеятельности: учебник для СПО / Я.Д. Вишняков. – М.: Юрайт, 2019. (biblio-online.ru)
3. Петров С.В. Безопасность жизнедеятельности: уч. пособие. – М.: УМЦ ЖДТ, 2015. (znanium.com)

Дополнительные источники

1. Конституция Российской Федерации. Принята Всенародным голосованием 12 декабря 1993 г.

2. Федеральный закон "О статусе военнослужащих" от 27.05.1998 N 76-ФЗ

3. Федеральный закон "О воинской обязанности и военной службе" от 28.03.1998 N 53-ФЗ

4. Федеральный закон "Об альтернативной гражданской службе" от 25.07.2002 N 113-ФЗ

5. Федеральный закон "О противодействии терроризму" от 06.03.2006 N 35-ФЗ

6. 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")

7. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва : Юрайт, 2025. — 413 с. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560762>

8. Каракеян, В. И. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2025. — 335 с. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560734>

9. Колосов, В. А. Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности : учебник для среднего профессионального образования / В. А. Колосов. — Москва : Юрайт, 2025. — 241 с. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/580924>

Электронные ресурсы

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

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

2. Основы безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс] - <http://0bj.ru/>

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

4. Первая медицинская помощь [Электронный ресурс] - <http://www.meduhod.ru>

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

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

7. Федеральная служба по экологическому, технологическому и атомному надзору [Электронный ресурс] - <http://www.gosnadzor.ru>

8. МЧС России. [Электронный ресурс] - <http://www.mchs.gov.ru/>

Профессиональные базы данных

pravo.gov.ru - Официальный интернет-портал правовой информации

www.edu.ru – Федеральный портал Российское образование

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| <i>Результаты обучения</i> | <i>Критерии оценки</i> | <i>Методы оценки</i> |
|--|---|--|
| <i>Перечень знаний, формируемых в рамках дисциплины</i> | | |
| <p>о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, при возникновении угроз военного характера;</p> <p>о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций;</p> <p>об организации защиты и жизнеобеспечения населения в чрезвычайных ситуациях;</p> <p>предназначение, структуру, задачи гражданской обороны;</p> <p>о первой помощи при травмах и несчастных случаях;</p> <p>о здоровье и здоровом образе жизни;</p> <p>истории создания Вооружённых Сил Российской Федерации;</p> <p>организационной структуры Вооружённых Сил РФ;</p> <p>понятий воинской обязанности (виды службы, подготовка к службе, воинская дисциплина, качества личности военнослужащего и других);</p> <p>боевых традиций, символов, ритуалов Вооружённых Сил России.</p> | <p>в соответствии с установленными называют правила безопасного поведения человека в опасных ЧС различного характера (поведение при пожаре, наводнении, сильных морозах, вооружённых конфликтах);</p> <p>правильно перечисляют задачи ГО, называют примерную схему структуры ГО для объекта экономики (учебное заведение);</p> <p>поясняют задачи РСЧС, определяют действия по сигналу «Внимание всем», «Радиационная опасность», «Химическая и биологическая опасность»;</p> <p>правильно определяют предназначение, структуру, задачи гражданской обороны;</p> <p>правильно, в соответствии с принятыми, перечисляют приемы оказания первой (доврачебной) помощи;</p> <p>дают точные определения понятиям;</p> <p>правильно перечисляют этапы создания ВС РФ;</p> <p>дают описание организационной структуры ВС РФ;</p> <p>показывают знания основных понятий воинской обязанности;</p> <p>при устном опросе рассказывают о боевых традициях, ритуалах, символах ВС РФ.</p> | <p>анализ и оценка решения тестовых заданий;</p> <p>анализ и оценка решения устного опроса;</p> <p>анализ и оценка решения письменного опроса.</p> |
| <i>Перечень умений, формируемых в рамках дисциплины</i> | | |
| <p>составлять алгоритм действий по защите от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;</p> <p>разрабатывать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного рода и их последствий в быту;</p> <p>составлять структуру гражданской обороны для объекта экономики;</p> <p>использовать приёмы учебной эвакуации; алгоритм поведения в коллективных средствах защиты населения от оружия массового поражения (бомбоубежище, подвал, чердак);</p> <p>применять использование СИЗ;</p> <p>использовать приемы первичного пожаротушения (подручные средства, профессиональные огнетушители);</p> <p>оказывать первую (доврачебную) помощь при кровотечениях и ранах, травмах опорно-двигательного аппарата, при отравлениях;</p> | <p>при выполнении практической работы составляют алгоритм поведения, обучающегося при возникновении чрезвычайной ситуации природного или техногенного характера, которая возникла в момент проведения тренировочного (другого учебного) занятия;</p> <p>при выполнении практической работы точно и верно составляют алгоритм действий при ЧС (пожар, обрушение зданий);</p> <p>при выполнении практической работы точно и верно составляют перечень мер по профилактике опасностей различного рода в быту (в лифте, на улице, при встрече с собакой, при использовании пиротехники, при пожаре и прочее);</p> <p>при выполнении практической работы составляют структуру гражданской обороны для образовательной организации исходя из общих принципов организации ГО;</p> <p>при выполнении практической работы использует СИЗОД (противогаз, самоспасатель, респиратор, маску) согласно правилам их использования,</p> | <p>оценка выполнения практических заданий (работ).</p> |

| | | |
|---|---|--|
| <p>выполнять строевые приёмы в соответствии со Строевым уставом ВС РФ</p> | <p>определяют алгоритм поведения в СКЗ; при выполнении практической работы точно определяют виды огнетушителей и перечисляют алгоритм их использования; при выполнении практической работы в соответствии с принятыми правилами накладывают повязки, шины, жгут, проводят сердечно-лёгочную реанимацию; при выполнении практической работы умеют ходить строевым шагом, выполнять повороты на месте и в движении; умеют выходить из строя и возвращаться обратно, знают форму доклада при обращении к командиру (начальнику).</p> | |
|---|---|--|

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

| | |
|--|--------------|
| № изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением; | |
| БЫЛО | СТАЛО |
| Основание: Подпись лица, внесшего изменения Подпись лица, утвердившего изменения | |