Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Вилен Фаритович
Должность: Директор
Дата подписания: 19.11.2026 10:25:34
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Уфимский университет науки и технологий»

Бирский филиал
Колледж

ОДОБРЕНО
на заседании ПЦК
общеобразовательных дисциплин
протокол №01 от «30» августа 2026 г.
Председатель ПЦК
_____ Лобов В.Л.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий колледжем
_____ А.А. Русинов
«30» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

БД.04 Основы безопасности жизнедеятельности

наименование специальности
49.02.01 Физическая культура.

Квалификация выпускника

Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения: очная

Бирск – 2026

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **49.02.01 Физическая культура**, утвержденного приказом Минпросвещения России от **11 ноября 2022 г. № 968**.

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уфимский университет науки и технологий», колледж Бирского филиала.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
   1.1. Область применения рабочей программы
   1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы
   1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
   2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы
   2.2. Тематический план и содержание дисциплины
3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ
   4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
   4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
   4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы
   4.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»
   4.2.3. Перечень информационных технологий
5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ
   5.1. Перечень образовательных технологий
   ПРИЛОЖЕНИЕ 1

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО для специальности **49.02.01 Физическая культура**, для обучающихся **очной** формы обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» относится к **общепрофессиональному циклу** подготовки и реализуется в рамках **обязательной** части.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Цель: формирование общих компетенций в области безопасности жизнедеятельности, обеспечивающих готовность к безопасному поведению в повседневной жизни и профессиональной деятельности, а также овладение знаниями и умениями по защите от опасностей природного, техногенного и социального характера, оказанию первой помощи и основам военной службы.

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 01	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы	основных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; приёмов структурирования информации
ОК 02	использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	номенклатуры информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приёмов структурирования информации; формата оформления результатов поиска информации
ОК 04	эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности;

Код ОК, ПК	Умения	Знания
		основ проектной деятельности
ОК 07	содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	основ безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; правил и способов защиты населения от опасностей; основ гражданской обороны
ОК 08	использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	основ здорового образа жизни; правил оказания первой помощи при неотложных состояниях; основ военной службы и обороны государства

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**108**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**68**
в том числе:	

Вид учебной работы	Объем часов
лекции (уроки)	34
практические занятия	34
лабораторные занятия	—
курсовая работа (проект)	—
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**40**
Промежуточная аттестация в форме **дифференцированного зачета** во **2** семестре	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
Раздел 1. Безопасность жизнедеятельности в повседневной жизни		**20**	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни как основа безопасности жизнедеятельности	Содержание: Понятие здоровья. Факторы, влияющие на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие.	4	ОК 01, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
	Вредные привычки и их профилактика.		
	Практические занятия: Составление индивидуальной программы здорового образа жизни. Анализ факторов риска.	4	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа: Подготовка реферата о влиянии образа жизни на здоровье.	4	ОК 02
Тема 1.2. Безопасность в бытовой и социальной среде	Содержание: Опасности в быту, на улице, в транспорте. Правила безопасного поведения. Безопасность в местах массового пребывания людей.	4	ОК 01, ОК 07
	Практические занятия: Решение ситуационных задач	4	ОК 04, ОК 07

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
	по безопасному поведению.		
	Самостоятельная работа: Изучение правил безопасного поведения в различных ситуациях.	4	ОК 02
Раздел 2. Чрезвычайные ситуации и защита населения		**32**	
Тема 2.1. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Содержание: Классификация ЧС. ЧС природного характера (землетрясения, наводнения, пожары). ЧС техногенного характера (аварии на производстве, транспорте). Правила поведения.	6	ОК 01, ОК 07
	Практические занятия: Отработка алгоритмов действий при ЧС природного и	6	ОК 04, ОК 07

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
	техногенного характера.		
	Самостоятельная работа: Изучение памяток по действиям в ЧС.	6	ОК 02
Тема 2.2. Гражданская оборона и единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС	Содержание: Задачи гражданской обороны. РСЧС. Средства индивидуальной и коллективной защиты. Эвакуация.	4	ОК 01, ОК 07
	Практические занятия: Использование средств индивидуальной защиты. Отработка действий по сигналам оповещения.	6	ОК 04, ОК 07
	Самостоятельная работа: Изучение структуры РСЧС и задач гражданской обороны.	4	ОК 02

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
Раздел 3. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи		**28**	
Тема 3.1. Первая помощь при неотложных состояниях	Содержание: Понятие первой помощи. Основные принципы оказания первой помощи. Первая помощь при кровотечениях, переломах, ожогах, обморожениях.	6	ОК 01, ОК 08
	Практические занятия: Отработка приемов остановки кровотечения, наложения повязок, иммобилизации.	6	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа: Изучение алгоритмов оказания первой помощи при различных состояниях.	6	ОК 02
Тема 3.2. Реанимационные мероприятия	Содержание: Сердечно-легочная реанимация.	4	ОК 01, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
	Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца.		
	Практические занятия: Отработка приемов сердечно-легочной реанимации на тренажере.	4	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа: Изучение порядка проведения реанимационных мероприятий.	4	ОК 02
Раздел 4. Основы военной службы и обороны государства		**28**	
Тема 4.1. Вооруженные Силы Российской Федерации	Содержание: Состав и структура ВС РФ. Виды и рода войск. Воинская обязанность. Порядок прохождения военной службы.	6	ОК 01, ОК 07
	Практические занятия: Изучение уставов ВС РФ.	6	ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
	Строевая подготовка.		
	Самостоятельная работа: Подготовка сообщения о видах и родах войск ВС РФ.	6	ОК 02
Тема 4.2. Огневая подготовка и военно-прикладные навыки	Содержание: Основы огневой подготовки. Медико-санитарная подготовка. Военно-прикладные виды спорта.	4	ОК 01, ОК 08
	Практические занятия: Отработка приемов строевой и огневой подготовки.	6	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа: Изучение материальной части стрелкового оружия.	4	ОК 02
	Всего:	**108**	

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Фонд оценочных средств (ФОС) – комплект методических и контрольных материалов, используемых при проведении текущего контроля освоения результатов обучения и промежуточной аттестации. ФОС предназначен для контроля и управления процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений и компетенций, определенных во ФГОС.

Типовые контрольные оценочные средства, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, и методические материалы, определяющие процедуры оценивания, представлены в Приложении 1.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета **безопасности жизнедеятельности**.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- доска меловая/интерактивная;
- наглядные пособия (плакаты, схемы, макеты);
- комплект учебно-методической документации;
- средства индивидуальной защиты (противогазы, респираторы);
- тренажер для отработки сердечно-легочной реанимации;
- аптечка первой помощи.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедиапроектор;
- экран.

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная учебная литература:

1. Шойгу, Ю. С. Основы безопасности жизнедеятельности: базовый уровень: учебник для образовательных организаций, реализующих

образовательные программы среднего профессионального образования: в 2 частях. Часть 1 / Ю. С. Шойгу, О. В. Белинская, В. К. Ащаулов [и др.]; под научной редакцией Ю. С. Шойгу. — Москва: Просвещение, 2024. — ISBN 978-5-09-108524-2.

2. Шойгу, Ю. С. Основы безопасности жизнедеятельности: базовый уровень: учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования: в 2 частях. Часть 2 / Ю. С. Шойгу, Е. Н. Байбарина, В. А. Зуев [и др.]; под редакцией Ю. С. Шойгу. — 2-е изд. — Москва: Просвещение, 2025. — 256 с. — ISBN 978-5-09-124933-0.
3. Микрюков, В. Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник для среднего профессионального образования / В. Ю. Микрюков. — Москва: КноРус, 2022. — 282 с. — ISBN 978-5-406-09982-7.

Дополнительная учебная литература:

1. Косолапова, Н. В. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. — Москва: КноРус, 2023. — 155 с. — ISBN 978-5-406-11522-0.
2. Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности: учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 639 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17400-7.

4.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

№	Наименование электронной библиотечной системы
1.	Образовательная платформа «Юрайт»
2.	Электронно-библиотечная система «Znanium»
3.	Электронно-библиотечная система «Book.ru»
№	Адрес (URL)
1.	https://urait.ru
2.	https://znanium.ru

№	Наименование электронной библиотечной системы
3.	https://www.book.ru
4.	https://www.mchs.gov.ru

4.2.3. Перечень информационных технологий

Наименование программного обеспечения
Операционная система Windows (или аналог)
Пакет офисных программ Microsoft Office (или аналог)
Браузер (Google Chrome, Mozilla Firefox и др.)
Мультимедиаплеер

В образовательном процессе используются: чтение лекций с применением слайд-презентаций, электронные учебные издания, аудио- и видеоматериалы, компьютерное тестирование, организация взаимодействия с обучающимися посредством электронной почты и информационных ресурсов.

5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

5.1. Перечень образовательных технологий

В процессе изучения дисциплины используются следующие активные и интерактивные методы обучения:

- групповые дискуссии по вопросам безопасности жизнедеятельности;
- ролевые игры (имитация действий в чрезвычайных ситуациях);
- разбор конкретных ситуаций (кейс-метод);
- работа в малых группах;
- практические занятия с использованием тренажеров и средств индивидуальной защиты;
- компьютерное тестирование.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

Бирский филиал
колледж

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Основы безопасности жизнедеятельности
шифр наименование

Наименование специальности: **49.02.01 Физическая культура**

Квалификация выпускника: **Педагог по физической культуре и спорту**

Форма обучения: **очная**

Бирск — 2026

Фонд оценочных средств по дисциплине **Основы безопасности жизнедеятельности** разработан на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **49.02.01 Физическая культура**, утвержденного приказом Минпросвещения России от **11 ноября 2022 г. № 968**, и рабочей программы дисциплины.

1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки результатов освоения дисциплины **Основы безопасности жизнедеятельности** образовательной программы по специальности СПО **49.02.01 Физическая культура**.

2. Объекты оценивания — результаты освоения

В результате промежуточной аттестации по дисциплине осуществляется комплексная оценка овладения следующими знаниями и умениями:

Знания:

- основ безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- правил и способов защиты населения от опасностей;
- задач гражданской обороны и структуры РСЧС;
- основ здорового образа жизни и факторов, влияющих на здоровье;
- правил оказания первой помощи при неотложных состояниях;
- порядка проведения сердечно-легочной реанимации;
- состава и структуры Вооруженных Сил Российской Федерации;
- основ воинской обязанности и порядка прохождения военной службы.

Умения:

- распознавать опасные и чрезвычайные ситуации;
- действовать согласно алгоритмам в условиях чрезвычайных ситуаций;
- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;
- оказывать первую помощь при кровотечениях, переломах, ожогах, обморожениях;
- проводить сердечно-легочную реанимацию;
- выполнять строевые приемы;
- применять знания по безопасности жизнедеятельности в профессиональной деятельности педагога по физической культуре.

3. Формы контроля и оценки результатов освоения дисциплины

3.1. Формы текущего контроля:

- устный опрос;
- тестирование;
- проверка выполнения практических заданий;
- проверка конспектов;
- защита рефератов и сообщений;
- оценка выполнения нормативов по строевой подготовке;
- демонстрация приемов первой помощи.

3.2. Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине — **дифференцированный зачет (2 семестр)**.

Обучающиеся допускаются к сдаче дифференцированного зачета при условии выполнения всех видов работ, предусмотренных рабочей программой.

4. Типовые контрольные задания для дифференцированного зачета

Перечень вопросов к дифференцированному зачету:

1. Понятие здоровья. Факторы, влияющие на здоровье человека.
2. Здоровый образ жизни и его составляющие.
3. Вредные привычки и их влияние на организм.
4. Опасности в бытовой среде и правила безопасного поведения.
5. Безопасность в местах массового пребывания людей.
6. Классификация чрезвычайных ситуаций.
7. Чрезвычайные ситуации природного характера и правила поведения.
8. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и правила поведения.
9. Задачи гражданской обороны.
10. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС).
11. Средства индивидуальной защиты и правила их использования.
12. Эвакуация населения: порядок проведения.
13. Понятие первой помощи. Основные принципы.

14. Первая помощь при кровотечениях.
15. Первая помощь при переломах.
16. Первая помощь при ожогах и обморожениях.
17. Сердечно-легочная реанимация: порядок проведения.
18. Состав и структура Вооруженных Сил РФ.
19. Воинская обязанность и порядок прохождения военной службы.
20. Основы строевой подготовки.

Тестовые задания (пример):

1. Здоровый образ жизни включает в себя:
   а) занятия физической культурой;
   б) рациональное питание;
   в) отказ от вредных привычек;
   г) все перечисленное.
2. К чрезвычайным ситуациям природного характера относится:
   а) авария на АЭС;
   б) землетрясение;
   в) пожар на предприятии;
   г) ДТП.
3. Основным средством индивидуальной защиты органов дыхания является:
   а) респиратор;
   б) противогаз;
   в) ватно-марлевая повязка;
   г) все перечисленное.
4. При артериальном кровотечении жгут накладывается:
   а) на 30 минут;
   б) на 1 час;
   в) на 2 часа;
   г) на 3 часа.
5. Сердечно-легочная реанимация включает в себя:
   а) искусственное дыхание;
   б) непрямой массаж сердца;
   в) искусственное дыхание и непрямой массаж сердца;
   г) только непрямой массаж сердца.