Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Вилен Вахитович
Должность: Директор
Дата подписания: 17.11.2026 13:13:33
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
09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Квалификация выпускника

специалист по компьютерным системам

Форма обучения: очная

Бирск – 2026

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **09.02.01 Компьютерные системы и комплексы**, утвержденного приказом Минпросвещения России от 25 мая 2022 г. № 362 (в ред. от 03.07.2024), с учетом федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

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

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
5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

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 по специальности:

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

(укрупнённая группа специальностей **09.00.00 Информатика и вычислительная техника**),

для обучающихся **очной** формы обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина **БД.04 Основы безопасности жизнедеятельности** относится к циклу **общеобразовательной подготовки, базовые дисциплины**.

Дисциплина реализуется в рамках **обязательной** части.

Дисциплина изучается на **1 курсе** в **1 семестре**.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Цель дисциплины: формирование у обучающихся системы знаний и умений, необходимых для обеспечения безопасности личности, общества и государства, а также формирование культуры безопасного поведения в повседневной жизни и в условиях чрезвычайных ситуаций.

Задачи дисциплины:

- освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование умений оценивать опасные ситуации и принимать правильные решения;
- овладение навыками оказания первой помощи пострадавшим;
- формирование знаний о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций;

- воспитание ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих;
- формирование антитеррористического поведения и антиэкстремистского мышления.

Планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК	**Умения**	**Знания**
ОК 01	Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы	Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и/или проблем
ОК 02	Определять задачи для поиска информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оформлять результаты поиска	Номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
ОК 03	Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию	Содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология
ОК 04	Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию; демонстрировать осознанное поведение; описывать	Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;

Код ОК	Умения	Знания
	значимость своей специальности; применять стандарты антикоррупционного поведения	значимость профессиональной деятельности по специальности
ОК 07	Соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности; организовывать профессиональную деятельность с соблюдением принципов бережливого производства; эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	Правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения; принципы бережливого производства; правила поведения в чрезвычайных ситуациях

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)	**68**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**62**
в том числе:	
лекции (уроки)	34
практические занятия	28
лабораторные занятия	—
курсовая работа (проект) (если предусмотрена)	—
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**6**
- индивидуальный проект (если предусмотрен)	—
Промежуточная аттестация в форме **дифференцированного зачета** в **1** семестре	

Распределение по семестрам:

Семестр	Объем часов	Вид промежуточной аттестации
1 семестр	68	дифференцированный зачет
Итого	68	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1. Основы безопасности личности, общества и государства		**24**	
Тема 1.1. Введение. Безопасность жизнедеятельности как наука	Содержание учебного материала:	2	ОК 01, ОК 02
	1. Цели и задачи дисциплины. Основные понятия и определения.		
	2. Классификация опасностей.		
Тема 1.2. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Содержание учебного материала:	4	ОК 01, ОК 02, ОК 07
	1. Чрезвычайные ситуации природного характера.		
	2. Чрезвычайные ситуации техногенного характера.		
	3. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях.		
	Практические занятия:	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
	1. Анализ чрезвычайных ситуаций природного характера.		
	2. Анализ чрезвычайных ситуаций техногенного характера.		
Тема 1.3. Чрезвычайные ситуации социального характера	Содержание учебного материала:	4	ОК 01, ОК 02, ОК 06
	1. Терроризм как угроза национальной безопасности.		
	2. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта.		
	3. Экстремизм и его профилактика.		
	Практические занятия:	2	
	1. Анализ ситуаций, связанных с террористической угрозой.		
Тема 1.4. Государственная система защиты населения	Содержание учебного материала:	4	ОК 01, ОК 02, ОК 06
	1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).		
	2. Гражданская оборона.		
	Практические занятия:	2	
	1. Изучение структуры РСЧС.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
Тема 1.5. Законодательство в области безопасности жизнедеятельности	Содержание учебного материала:	2	ОК 03, ОК 06
	1. Основные нормативно-правовые акты в области безопасности жизнедеятельности.		
Раздел 2. Основы военной службы		**20**	
Тема 2.1. Основы обороны государства	Содержание учебного материала:	4	ОК 01, ОК 06
	1. Национальная безопасность Российской Федерации.		
	2. Вооруженные Силы Российской Федерации.		
	Практические занятия:	2	
	1. Изучение структуры Вооруженных Сил Российской Федерации.		
Тема 2.2. Воинская обязанность	Содержание учебного материала:	4	ОК 01, ОК 03, ОК 06
	1. Воинская обязанность и воинский учет.		
	2. Порядок призыва на военную службу.		
	Практические занятия:	2	
	1. Изучение порядка призыва на военную службу.		
Тема 2.3. Основы военной службы	Содержание учебного материала:	4	ОК 01, ОК 06
	1. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
	2. Воинские звания и знаки различия.		
	Практические занятия:	4	
	1. Изучение общевоинских уставов.		
	2. Изучение воинских званий и знаков различия.		
Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни		**24**	
Тема 3.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала:	4	ОК 01, ОК 07
	1. Здоровье и его составляющие.		
	2. Факторы, влияющие на здоровье.		
	3. Основы здорового образа жизни.		
	Практические занятия:	2	
	1. Составление индивидуальной программы здорового образа жизни.		
Тема 3.2. Первая помощь при неотложных состояниях	Содержание учебного материала:	6	ОК 01, ОК 07
	1. Основы оказания первой помощи.		
	2. Первая помощь при кровотечениях, переломах, ожогах.		
	3. Первая помощь при остановке сердца и дыхания.		

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся**	**Объем часов**	**Формируемые компетенции**
	Практические занятия:	6	
	1. Отработка приемов остановки кровотечения.		
	2. Отработка приемов иммобилизации при переломах.		
	3. Отработка приемов сердечно-легочной реанимации.		
Тема 3.3. Профилактика инфекционных заболеваний	Содержание учебного материала:	2	ОК 01, ОК 07
	1. Инфекционные заболевания и их профилактика.		
	2. Влияние вредных привычек на здоровье.		
Тема 3.4. Безопасность в профессиональной деятельности	Содержание учебного материала:	4	ОК 01, ОК 07
	1. Условия труда и профессиональные вредности.		
	2. Профилактика профессиональных заболеваний.		
	3. Требования безопасности при работе с компьютерной техникой.		
	Практические занятия:	2	
	1. Анализ условий труда специалиста по компьютерным системам.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
Самостоятельная работа обучающихся (6 часов):		**6**	
	1. Подготовка реферата по одной из тем курса (по выбору обучающегося).	2	ОК 02, ОК 03
	2. Составление памятки «Правила поведения в чрезвычайной ситуации».	2	ОК 01, ОК 07
	3. Подготовка к дифференцированному зачету.	2	ОК 01–ОК 07
Промежуточная аттестация		**2**	
Всего:		**68**	

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, определённых во ФГОС СПО.

Типовые контрольные оценочные средства 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;
- комплект учебно-наглядных пособий (плакаты, схемы, таблицы);
- тренажер для отработки навыков сердечно-легочной реанимации;
- аптечка первой помощи;
- средства индивидуальной защиты (противогазы, респираторы);
- макет оружия (автомат Калашникова).

Технические средства обучения:

- персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедийный проектор;
- интерактивная доска (при наличии).

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная учебная литература:

1. Косолапова, Н. В. Основы безопасности жизнедеятельности : учебник для среднего профессионального образования / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. — 12-е изд., стер. — Москва : Академия, 2022. — 368 с. — ISBN 978-5-0053-0321-8.
2. Микрюков, В. Ю. Безопасность жизнедеятельности : учебник для среднего профессионального образования / В. Ю. Микрюков. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : КНОРУС, 2021. — 284 с. — ISBN 978-5-406-09123-9.
3. Основы безопасности жизнедеятельности : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Э. А. Арустамова. — 15-е изд., перераб. и доп. — Москва : Дашков и К, 2022. — 456 с. — ISBN 978-5-394-04567-8.

Дополнительная учебная литература:

1. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / под редакцией В. А. Акимова. — Москва : КНОРУС, 2021. — 320 с.
2. Смирнов, А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности : учебник / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников. — Москва : Просвещение, 2020. — 384 с.
3. Первая помощь : учебное пособие / под редакцией П. В. Глыбочко. — Москва : Академия, 2021. — 256 с.

4.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

№	Наименование электронной библиотечной системы
1.	ЭБС «Лань» — https://e.lanbook.com
2.	Образовательная платформа «Юрайт» — https://urait.ru
3.	Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование — https://profspo.ru

№ Адрес (URL)

1. https://www.mchs.gov.ru — Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий
2. https://www.mil.ru — Министерство обороны Российской Федерации
3. https://www.consultant.ru — Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»
4. https://www.garant.ru — Информационно-правовой портал «Гарант»

4.2.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса

Наименование программного обеспечения

Microsoft Windows

Наименование программного обеспечения

Microsoft Office

LibreOffice

Программы для создания презентаций (PowerPoint, Impress)

Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»

5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

5.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Активные и интерактивные формы проведения занятий:

- групповые дискуссии по проблемным вопросам безопасности;
- разбор конкретных ситуаций (чрезвычайные ситуации, террористические акты);
- работа в малых группах при отработке приемов первой помощи;
- деловые и ролевые игры (моделирование чрезвычайных ситуаций);
- круглые столы по актуальным проблемам безопасности жизнедеятельности;
- компьютерные симуляции (моделирование чрезвычайных ситуаций).

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
БД.04 Основы безопасности жизнедеятельности

шифр наименование
Наименование специальности: **09.02.01 Компьютерные системы и комплексы**

Квалификация выпускника: **специалист по компьютерным системам**

Форма обучения: **очная**

Бирск — 2026

Фонд оценочных средств по дисциплине **БД.04 Основы безопасности жизнедеятельности** разработан на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **09.02.01 Компьютерные системы и комплексы**, утвержденного приказом Минпросвещения России от 25 мая 2022 г. № 362 (в ред. от 03.07.2024), и рабочей программы дисциплины.

1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки результатов освоения дисциплины **БД.04 Основы безопасности жизнедеятельности**, образовательной программы по специальности СПО **09.02.01 Компьютерные системы и комплексы**.

2. Объекты оценивания — результаты освоения

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

Знания:

- основных понятий и определений безопасности жизнедеятельности;
- классификации опасностей;
- чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- государственной системы защиты населения;
- основ военной службы;
- основ здорового образа жизни;
- приемов оказания первой помощи;
- требований безопасности в профессиональной деятельности.

Умения:

- распознавать опасные ситуации и принимать правильные решения;
- оказывать первую помощь пострадавшим;
- применять средства индивидуальной защиты;
- действовать в чрезвычайных ситуациях;
- соблюдать требования безопасности в профессиональной деятельности.

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;
- участие в дискуссиях;
- отработка практических навыков.

3.2. Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине — **дифференцированный зачет** (1 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. Цели и задачи дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности».
2. Основные понятия и определения безопасности жизнедеятельности.
3. Классификация опасностей.
4. Чрезвычайные ситуации природного характера.
5. Чрезвычайные ситуации техногенного характера.
6. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях.
7. Терроризм как угроза национальной безопасности.
8. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта.
9. Экстремизм и его профилактика.
10. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).
11. Гражданская оборона.
12. Основные нормативно-правовые акты в области безопасности жизнедеятельности.

13. Национальная безопасность Российской Федерации.
14. Вооруженные Силы Российской Федерации.
15. Воинская обязанность и воинский учет.
16. Порядок призыва на военную службу.
17. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации.
18. Воинские звания и знаки различия.
19. Здоровье и его составляющие.
20. Факторы, влияющие на здоровье.
21. Основы здорового образа жизни.
22. Основы оказания первой помощи.
23. Первая помощь при кровотечениях.
24. Первая помощь при переломах.
25. Первая помощь при ожогах.
26. Первая помощь при остановке сердца и дыхания.
27. Инфекционные заболевания и их профилактика.
28. Влияние вредных привычек на здоровье.
29. Условия труда и профессиональные вредности.
30. Требования безопасности при работе с компьютерной техникой.

Тестовые задания (пример):

1. Что относится к чрезвычайным ситуациям природного характера?
    - а) землетрясение;
    - б) пожар на предприятии;
    - в) террористический акт;
    - г) авария на транспорте.
2. Что такое РСЧС?
    - а) Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций;
    - б) Российская система чрезвычайных ситуаций;
    - в) Российская служба спасения;
    - г) Государственная система безопасности.

3. Что необходимо сделать в первую очередь при обнаружении пожара?
    - а) сообщить в пожарную охрану;
    - б) начать тушить пожар;
    - в) покинуть помещение;
    - г) позвонить родителям.
4. Какой прием используется для остановки артериального кровотечения?
    - а) наложение жгута;
    - б) обработка раны;
    - в) наложение повязки;
    - г) прикладывание холода.
5. Что относится к вредным привычкам?
    - а) курение;
    - б) алкоголизм;
    - в) наркомания;
    - г) все перечисленное.