Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Вилен Вахитович
Должность: Директор
Дата подписания: 19.11.2026 10:25:55
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	УТВЕРЖДАЮ
на заседании ПЦК педагогических	
дисциплин	Заведующий колледжем
протокол №01 от «30» августа 2026 г.	
Председатель ПЦК	_____ А.А.Русинов
_____ С.В.Якина	«30» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.03 Безопасность 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**, утверждённого приказом Минпросвещения России **от 11 ноября 2022 г. № 968**.

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. Объём 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:

49.02.01 Физическая культура
(укрупнённая группа специальностей 49.00.00 Физическая культура и спорт),

для обучающихся очной формы обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина **«Безопасность жизнедеятельности»** относится к **профессиональному циклу** образовательной программы.

Дисциплина реализуется в рамках **обязательной** части.

Дисциплина изучается на **2 курсе в 3 семестре**.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Цель дисциплины: формирование профессиональной культуры безопасности, под которой понимается готовность и способность личности использовать приобретённую совокупность знаний, умений и навыков для обеспечения безопасности в сфере профессиональной деятельности, а также для выполнения воинского долга и обязанности по защите Родины в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Задачи дисциплины:

- освоение знаний о безопасных условиях жизнедеятельности, в том числе в профессиональной деятельности;
- изучение нормативно-правовой базы в области охраны труда, пожарной безопасности, гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций;
- формирование умений действовать в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, применять средства индивидуальной защиты;
- овладение приёмами оказания первой помощи пострадавшим;
- воспитание сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих.

Планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 01	Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию,	Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации

Код ОК, ПК	Умения	Знания
	необходимую для решения задачи и/или проблемы	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; приёмы структурирования информации
ОК 04	Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
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; правила поведения в чрезвычайных ситуациях
ПК (по учебному плану)	Обеспечивать безопасность жизнедеятельности при организации и проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий	Требования безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом; основы профилактики травматизма

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**88**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**68**
в том числе:	
лекции (уроки)	34
практические занятия	34
лабораторные занятия	—
курсовая работа (проект) (если предусмотрена)	—
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**20**
— индивидуальный проект (если предусмотрен)	—
Промежуточная аттестация в форме **дифференцированного зачёта** в **3** семестре	

Распределение по семестрам:

Курс	Семестр	Объём часов	Вид промежуточной аттестации
2 курс	3 семестр	88	дифференцированный зачёт
Итого		**88**	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Формируемые компетенции
3 семестр		**88**	
Раздел 1. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности		**18**	
Тема 1.1. Введение. Основные понятия и определения	**Содержание учебного материала:** 1. Цели и задачи дисциплины. Понятие безопасности жизнедеятельности. Классификация опасностей. 2. Правовые и нормативно-технические основы обеспечения безопасности жизнедеятельности.	4	ОК 01, ОК 02
	Практические занятия: 1. Анализ нормативных документов по безопасности жизнедеятельности.	2	
	Самостоятельная работа: 1. Изучение нормативно-правовой базы в области безопасности жизнедеятельности.	2	
Тема 1.2. Чрезвычайные ситуации и защита населения	**Содержание учебного материала:** 1. Классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. 2. Единая	6	ОК 01, ОК 07

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Формируемые компетенции
	государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. 3. Гражданская оборона, её задачи.		
	Практические занятия: 1. Отработка действий по сигналам гражданской обороны. 2. Изучение коллективных и индивидуальных средств защиты.	4	
	Самостоятельная работа: 1. Составление памятки действий при чрезвычайных ситуациях природного характера.	4	
Раздел 2. Безопасность в профессиональной деятельности		**30**	
Тема 2.1. Охрана труда и техника безопасности	**Содержание учебного материала:** 1. Понятие охраны труда. Требования безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом. 2. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой.	6	ОК 01, ОК 04, ПК
	Практические занятия: 1. Анализ инструкций по охране труда для занятий	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Формируемые компетенции
	физической культурой. 2. Составление плана мероприятий по профилактике травматизма.		
	Самостоятельная работа: 1. Изучение требований безопасности при проведении спортивных мероприятий.	2	
Тема 2.2. Пожарная безопасность	**Содержание учебного материала:** 1. Основы пожарной безопасности. Причины пожаров. 2. Первичные средства пожаротушения. Правила эвакуации.	4	ОК 07, ПК
	Практические занятия: 1. Изучение первичных средств пожаротушения. 2. Отработка порядка эвакуации при пожаре.	4	
	Самостоятельная работа: 1. Изучение правил пожарной безопасности в образовательных учреждениях.	2	
Тема 2.3. Обеспечение безопасности при проведении физкультурно-спортивных мероприятий	**Содержание учебного материала:** 1. Требования к спортивным сооружениям и инвентарю. 2. Организация безопасности участников и зрителей.	6	ОК 04, ОК 07, ПК

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Формируемые компетенции
	Практические занятия: 1. Разработка плана безопасности физкультурно-спортивного мероприятия. 2. Анализ возможных рисков при проведении соревнований.	4	
	Самостоятельная работа: 1. Составление чек-листа безопасности спортивного объекта.	2	
Раздел 3. Основы военной службы и медицинских знаний		**40**	
Тема 3.1. Основы обороны государства и воинская обязанность	**Содержание учебного материала:** 1. Основы обороны государства. Вооружённые Силы Российской Федерации. 2. Воинская обязанность, порядок прохождения военной службы. 3. Боевые традиции Вооружённых Сил.	8	ОК 01, ОК 07
	Практические занятия: 1. Изучение положений законодательства о воинской обязанности. 2. Строевая подготовка.	6	
	Самостоятельная работа: 1. Подготовка сообщения о видах и родах войск Вооружённых Сил РФ.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Формируемые компетенции
Тема 3.2. Основы медицинских знаний и первая помощь	**Содержание учебного материала:** 1. Понятие первой помощи. Последовательность действий при оказании первой помощи. 2. Первая помощь при травмах, кровотечениях, переломах, ожогах, обморожениях. 3. Первая помощь при остановке сердца и дыхания (реанимация).	6	ОК 01, ОК 04
	Практические занятия: 1. Отработка приёмов остановки кровотечения. 2. Отработка приёмов иммобилизации при переломах. 3. Отработка приёмов сердечно-лёгочной реанимации на тренажёре.	8	
	Самостоятельная работа: 1. Составление алгоритма оказания первой помощи при спортивных травмах.	4	
Промежуточная аттестация		**2**	
Всего:		**88**	

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 **«Безопасность жизнедеятельности»**.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий (плакаты, схемы, таблицы);
- средства индивидуальной защиты (противогазы, респираторы);
- первичные средства пожаротушения (огнетушители);
- тренажёр для отработки приёмов сердечно-лёгочной реанимации;
- аптечка первой помощи.

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. Безопасность жизнедеятельности : учебник для среднего профессионального образования / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. — Москва : Академия, 2022. — 336 с.
2. Микрюков, В. Ю. Безопасность жизнедеятельности : учебник для среднего профессионального образования / В. Ю. Микрюков. — Москва : КНОРУС, 2023. — 288 с.

3. Сапронов, Ю. Г. Безопасность жизнедеятельности : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Г. Сапронов. — Москва : Академия, 2021. — 320 с.

Дополнительная учебная литература:

1. Арустамов, Э. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник / Э. А. Арустамов. — Москва : Дашков и К, 2022. — 448 с.
2. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды : учебник / С. В. Белов. — Москва : Юрайт, 2023. — 682 с.
3. Сборник инструкций по охране труда при проведении занятий физической культурой и спортом.

4.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

№	Наименование электронной библиотечной системы	Адрес (URL)
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)	Назначение
1	https://www.mchs.gov.ru	Официальный сайт МЧС России
2	https://obzh.ru	Образовательный портал по безопасности жизнедеятельности
3	https://www.gosuslugi.ru	Портал государственных услуг (раздел «Безопасность»)

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

При реализации дисциплины используются **активные и интерактивные формы** проведения занятий:

- групповые дискуссии по вопросам безопасности жизнедеятельности;
- ролевые игры (моделирование ситуаций чрезвычайного характера);
- работа в малых группах при выполнении проектов;
- разбор конкретных ситуаций (анализ причин травматизма, пожаров);
- практические занятия с использованием тренажёров и средств защиты.

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

Безопасность 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 **«Безопасность жизнедеятельности»** разработан на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **49.02.01 Физическая культура**, утверждённого 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 **«Безопасность 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:

- правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности;
- основных ресурсов, задействованных в профессиональной деятельности, и путей обеспечения ресурсосбережения;
- правил поведения в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера;
- нормативно-правовой базы в области обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- требований охраны труда и техники безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом;
- основ военной службы и обороны государства;
- основ оказания первой помощи.

Умения:

- соблюдать нормы экологической безопасности;
- определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности;
- организовывать профессиональную деятельность с соблюдением принципов бережливого производства;
- эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
- применять средства индивидуальной и коллективной защиты;
- оказывать первую помощь пострадавшим;
- обеспечивать безопасность при проведении физкультурно-спортивных мероприятий.

3. Формы контроля и критерии оценивания

3.1. Текущий контроль

Форма контроля	Критерии оценивания
Устный опрос	Полнота и правильность ответа, владение терминологией
Практические задания (анализ документов, составление планов)	Правильность выполнения, полнота анализа, логичность
Отработка практических навыков (первая помощь, средства защиты)	Точность и правильность выполнения приёмов, соблюдение алгоритма
Самостоятельная работа (сообщения, памятки, чек-листы)	Соответствие теме, полнота, оформление

3.2. Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт, 3 семестр)

Форма проведения: итоговая контрольная работа, включающая:

1. Теоретические вопросы (2 вопроса).
2. Практическое задание (оказание первой помощи / действия в ЧС / анализ инструкции по охране труда).

Критерии оценивания дифференцированного зачёта:

Оценка	Критерии
«5» (отлично)	Полные и правильные ответы на теоретические вопросы; безошибочное выполнение практического задания; свободное владение терминологией
«4» (хорошо)	Правильные ответы с незначительными неточности; практическое задание выполнено с minor ошибками
«3» (удовлетворительно)	Неполные ответы, но основной смысл передан; практическое задание выполнено с ошибками, но алгоритм соблюдён
«2» (неудовлетворительно)	Незнание основного материала; практическое задание не выполнено или выполнено с грубыми ошибками

4. Типовые контрольные задания

4.1. Примерные теоретические вопросы

1. Классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.
2. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).
3. Гражданская оборона: задачи и структура.
4. Требования охраны труда при проведении занятий физической культурой.
5. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
6. Пожарная безопасность в образовательных учреждениях.
7. Основы обороны государства. Вооружённые Силы Российской Федерации.
8. Воинская обязанность и порядок прохождения военной службы.
9. Первая помощь при кровотечениях.
10. Первая помощь при переломах и вывихах.
11. Сердечно-лёгочная реанимация.
12. Обеспечение безопасности при проведении спортивных соревнований.

4.2. Примерные практические задания

1. Продемонстрировать приём остановки артериального кровотечения.
2. Продемонстрировать приём иммобилизации при переломе конечности.
3. Продемонстрировать приёмы сердечно-лёгочной реанимации на тренажёре.
4. Определить порядок действий при сигнале «Воздушная тревога».
5. Проанализировать инструкцию по охране труда при проведении занятий по физической культуре.

5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

- Оценивание проводится в соответствии с рабочей программой дисциплины и настоящим ФОС.
- Результаты текущего контроля фиксируются преподавателем в журнале.
- Дифференцированный зачёт проводится в форме, установленной п. 3.2 настоящего ФОС.
- Апелляция результатов проводится в порядке, установленном локальными актами колледжа.