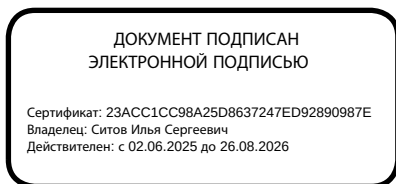


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Многопрофильный колледж  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Братский государственный университет»



**УТВЕРЖДАЮ**  
Председатель научно-методического совета  
\_\_\_\_\_ А.В. Долгих  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**для специальности среднего профессионального образования**  
**40.02.04 Юриспруденция**  
**«Общеобразовательный цикл»**

2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, входящей в укрупненную группу специальностей 40.00.00 Юриспруденция, с учетом примерной рабочей программы «Безопасность жизнедеятельности», разработанной ФГБОУ ДПО ИРПО «18» июня 2024 года.

Организация-разработчик: Многопрофильный колледж ФГБОУ ВО «БрГУ»

Разработчик: Стрекалова Ольга Юрьевна, преподаватель.

Рабочая программа рекомендована дисциплинарно - цикловой комиссией дисциплин гуманитарной и естественнонаучной подготовки.

от 22 мая 2026 г., протокол №3

Рабочая программа одобрена научно-методическим советом

от 29 мая 2026 г., протокол № 3.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                     | стр. |
|---------------------------------------------------------------------|------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | 4    |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | 6    |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                     | 11   |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | 13   |

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 40.02.04 Юриспруденция, входящей в укрупненную группу специальностей 40.00.00 Юриспруденция.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл.

## **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.**

**Цель:** изучить основы безопасности жизнедеятельности, порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.

### **В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:**

- соблюдать нормы экологической безопасности на рабочем месте;
- использовать на рабочем месте средства индивидуальной защиты от поражающих факторов при ЧС;
- выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задач и/или проблем поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС;
- участвовать в работе коллектива, команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами для создания человеко - и природозащитной среды осуществления профессиональной деятельности;
- действовать в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени;
- соблюдать правила поведения и порядок действий населения по сигналам гражданской обороны;
- владеть общей физической и строевой подготовкой, навыками обязательной подготовки к военной службе;
- выполнять мероприятия доврачебной помощи пострадавшим;
- демонстрировать основы оказания первой доврачебной помощи пострадавшим;
- осуществлять профилактику инфекционных заболеваний;
- определять показатели здоровья и оценивать физическое состояние;

### **знать:**

- актуальный профессиональный и социальный контекст поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС;
- область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;
- 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;

- психологические аспекты деятельности трудового коллектива и личности для минимизации опасностей и эффективного управления рисками ЧС на рабочем месте;
- нормы экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности;
- основы военной безопасности и обороны государства;
- организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;
- основы строевой, огневой и тактической подготовки;
- боевые традиции Вооруженных Сил России;
- характеристики поражений организма человека от воздействий опасных факторов;
- классификацию и общие признаки инфекционных заболеваний;
- факторы формирования здорового образа жизни.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

- максимальной учебной нагрузки обучающегося **80** часа, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **80** часов.

#### **1.5. Формируемые компетенции**

Изучение учебной дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                                 | Объем часов |
|--------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка</b>                               | <b>80</b>   |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>                    | <b>80</b>   |
| в том числе:                                                       |             |
| теоретические занятия                                              | 40          |
| практические занятия                                               | 40          |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося</b>                         |             |
| в том числе:                                                       |             |
| внеаудиторная самостоятельная работа                               |             |
| Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i> |             |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                                                        | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Объем часов | Учебная неделя | Уровень освоения | Формируемые компетенции          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------|------------------|----------------------------------|
| 1                                                                                                                  | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3           |                |                  | 4                                |
| <b>Раздел 1. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности и поведение человека в чрезвычайных ситуациях</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |                |                  |                                  |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Теоретические основы безопасности жизнедеятельности                                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |             |                |                  | ОК 01<br>ОК 02<br>ОК 04<br>ОК 07 |
|                                                                                                                    | Опасности и их показатели. Разновидности опасностей современного мира. Защита человека и окружающей среды от опасностей. Сущность понятия «безопасность жизнедеятельности». Социальные и психологические аспекты безопасности. Возникновение и развитие научных представлений о человеко- и природоохранной деятельности. Представление о системе «человек – среда обитания», ее структуре и функциональных связях. Системы безопасности и их структура. Вред, ущерб – виды и характеристики. | 2           | 1              | 1                |                                  |
|                                                                                                                    | Нормы экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности. Способы минимизации угрозы потерь, вызываемых нарушениями норм безопасности жизнедеятельности на рабочем месте и опасность нарушения норм для реализации идеи бережливого производства.                                                                                                                                                                                                                           | 2           | 1              | 3                |                                  |
|                                                                                                                    | Алгоритмы поддержания безопасных условий жизнедеятельности на рабочем месте.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2           | 2              | 1                |                                  |
| <b>Тема 1.2.</b><br>Безопасное поведение человека в чрезвычайных ситуациях                                         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |             |                |                  | ОК 01<br>ОК 02<br>ОК 04<br>ОК 07 |
|                                                                                                                    | Понятие и общая классификация чрезвычайных ситуаций. ЧС природного, техногенного и социального характера.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2           | 2              | 3                |                                  |
|                                                                                                                    | Общие правила безопасного поведения в ЧС и особенности безопасного поведения в процессе выполнения профессиональных функций.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2           | 3              | 1                |                                  |
|                                                                                                                    | Действия населения по сигналам гражданской обороны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2           | 3              | 1                |                                  |
|                                                                                                                    | Порядок применения современных средств и устройств информатизации и цифровых инструментов в обеспечении безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях в процессе выполнения профессиональных функций.                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2           | 4              | 2                |                                  |
|                                                                                                                    | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |             |                |                  |                                  |
|                                                                                                                    | Использование на рабочем месте средств индивидуальной защиты от поражающих факторов при ЧС                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 6           | 4-5            | 2                |                                  |
|                                                                                                                    | Правила поведения и действия по сигналам гражданской обороны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4           | 6              | 2                |                                  |
| <b>Раздел 2. Основы военной службы и медицинской подготовки</b>                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |                |                  |                                  |
| <b>Модуль «Основы военной службы» (для юношей)</b>                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |                |                  |                                  |
| <b>Тема 2.1.</b>                                                                                                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |             |                |                  |                                  |

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |        |   |                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------|---|----------------------------------|
| Основы военной безопасности Российской Федерации                                  | Россия в современном мире, оборона страны как обязательное условие мирного социально-экономического развития Российской Федерации и обеспечение её военной безопасности. Военная служба в исторической ретроспективе и перспективе. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск, история их создания, их основные задачи. Руководство и управление Вооруженными Силами. Организация обороны Российской Федерации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 | 7      | 1 |                                  |
|                                                                                   | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |        |   |                                  |
|                                                                                   | Руководство и управление Вооруженными Силами. Организация обороны Российской Федерации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 | 7      | 2 |                                  |
| Тема 2.2. Организационные и правовые основы военной службы в Российской Федерации | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |        |   | ОК 01<br>ОК 02<br>ОК 04<br>ОК 07 |
|                                                                                   | Военная служба как вид федеральной государственной службы и разновидность профессиональной служебной деятельности: особенности и предназначение. Правовой статус военнослужащих. Права и обязанности военнослужащих. Социальное обеспечение военнослужащих. Понятие и сущность воинской обязанности. Воинский учет граждан. Призыв граждан на военную службу. Медицинское освидетельствование и обследование граждан при постановке их на воинский учет и при призыве на военную службу. Обязательная и добровольная подготовка граждан к военной службе. Начало, срок и окончание военной службы. Увольнение с военной службы. Прохождение военной службы по призыву, по контракту. Альтернативная гражданская служба. Ответственность военнослужащих. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации | 4 | 8      | 1 |                                  |
|                                                                                   | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |        |   |                                  |
|                                                                                   | Самоподготовка будущего призывника к осуществлению военной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 6 | 9, 10  | 2 |                                  |
| Тема 2.3. Основы строевой и физической подготовки                                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |        |   | ОК 01<br>ОК 02<br>ОК 04<br>ОК 07 |
|                                                                                   | Строевая подготовка: строи и управление ими, строевые приемы и движение без оружия, строевые приемы и движение с оружием, выполнение воинского приветствия, выход из строя и возвращение в строй, подход к начальнику и отход от него, строи отделения, действия военнослужащих у автомобилей и на автомобилях. Цель и задачи физической подготовки, содержание, средства физической подготовки. Этапы проведения физической подготовки военнослужащих.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2 | 10     | 1 |                                  |
|                                                                                   | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4 | 11     | 2 |                                  |
|                                                                                   | Техника выполнения физических упражнений и формирования двигательных навыков. Основные формы проведения физической подготовки: учебные занятия, утренняя физическая зарядка, попутные физические тренировки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |        |   |                                  |
|                                                                                   | Строевая и физическая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 6 | 12, 13 | 2 |                                  |
| Тема 2.4. Основы огневой подготовки                                               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |        |   | ОК 01<br>ОК 02<br>ОК 04<br>ОК 07 |
|                                                                                   | Понятие «огневая подготовка». Требования к организации, порядку и мерам безопасности во время стрельб и тренировок. Правила безопасного обращения с оружием. Изучение условий выполнения упражнения начальных стрельб из стрелкового оружия. Способы удержания оружия и правильность прицеливания. Материальная часть автомата Калашникова, разборка, сборка, чистка, смазка и хранение автомата, осмотр и подготовка автомата к стрельбе, ведение огня из автомата, ручные осколочные гранаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 | 13     | 1 |                                  |

|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |    |   |                                  |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|---|----------------------------------|
|                                                                          | Материальная часть автомата Калашникова, разборка, сборка, чистка, смазка и хранение автомата, осмотр и подготовка автомата к стрельбе, ведение огня из автомата, ручные осколочные гранаты                                                                                                                                                                                                                        | 4 | 14 | 1 |                                  |
|                                                                          | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |    |   |                                  |
|                                                                          | Отработка начальных навыков обращения с оружием                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4 | 15 | 2 |                                  |
| Тема 2.5. Основы тактической подготовки                                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |    |   | ОК 01<br>ОК 02<br>ОК 04<br>ОК 07 |
|                                                                          | Основы общевойскового боя. Основные понятия общевойскового боя (бой, удар, огонь, маневр). Виды маневра. Походный, предбоевой и боевой порядок действий подразделений. Оборона, ее задачи и принципы. Наступление, задачи и способы                                                                                                                                                                                | 2 | 16 | 1 |                                  |
|                                                                          | Первая(доврачебная) помощь при ожогах, при поражении электрическим током, при утоплении, при перегревании/переохлаждении организма, при обморожении и общем замерзании, при отравлениях. Реанимационные мероприятия                                                                                                                                                                                                | 2 | 16 | 1 |                                  |
|                                                                          | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |    |   |                                  |
|                                                                          | Тренинг умений оказания первой (доврачебной) помощи пострадавшим                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4 | 17 | 2 |                                  |
| Тема 2.6. Основы военной топографии                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |    |   | ОК 01, 02, 04, 07                |
|                                                                          | Местность как элемент боевой обстановки. Тактические свойства местности, основные её разновидности и влияние на боевые действия войск. Сезонные изменения тактических свойств местности. Типы укрытий на разных типах местности (горная, степь, лес и т.д.)                                                                                                                                                        | 2 | 18 | 1 |                                  |
| Тема 2.7. Основы инженерной подготовки                                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |    |   | ОК 01, 02, 04, 07                |
|                                                                          | Порядок оборудования позиции отделения. Назначение, размеры и последовательность оборудования окопа для стрелка. Шанцевый инструмент, его назначение, применение и сбережение                                                                                                                                                                                                                                      | 2 | 18 | 1 |                                  |
| Тема 2.8. Основы военно-медицинской подготовки. Тактическая медицина     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |    |   | ОК 01, 02, 04, 07                |
|                                                                          | Виды боевых ранений и опасность их получения. Состав и назначение штатных и подручных средств первой помощи. Алгоритм оказания первой помощи при различных состояниях, в т.ч. боевых ранений.<br>Условные зоны оказания первой помощи: характеристика особенностей «красной», «желтой» и «зеленой» зон. Объем мероприятий первой помощи в каждой зоне. Порядок выполнения мероприятий первой помощи в каждой зоне. | 2 | 19 | 2 |                                  |
|                                                                          | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |    |   |                                  |
|                                                                          | Общие принципы оказания первой медико-санитарной помощи. Методы доврачебной реанимации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 | 19 | 2 |                                  |
| Тема 2.9. Символы воинской чести. Боевые традиции Вооруженных Сил России | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |    |   | ОК 01, 02, 04, 07                |
|                                                                          | Боевое Знамя части – символ воинской чести, доблести и славы. Боевые традиции Вооруженных сил РФ. Ордена – почетные награды за воинские отличия в бою и заслуги в военной службе. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Патриотизм и верность воинскому долгу. Дружба, войсковое товарищество.                                                                                                             | 2 | 20 | 1 |                                  |
| <b>Модуль «Основы медицинских знаний» (для девушек)</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |    |   |                                  |
| Тема 2.1. Общие правила оказания первой помощи                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |    |   | ОК 01<br>ОК 02<br>ОК 04<br>ОК 07 |
|                                                                          | Оценка состояния пострадавшего. Общая характеристика поражений организма человека от воздействия опасных факторов. Общие правила и порядок оказания первой медицинской помощи. Первая доврачебная помощь при различных повреждениях и состояниях организма. Транспортная иммобилизация и транспортирование пострадавших при различных повреждениях                                                                 | 4 | 7  | 1 |                                  |
|                                                                          | Общие принципы оказания первой медико-санитарной помощи. Методы доврачебной реанимации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 | 8  | 1 |                                  |

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |        |   |                                  |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|---|----------------------------------|
|                                                           | Первая помощь при отсутствии сознания, при остановке дыхания и отсутствии кровообращения (остановке сердца)                                                                                                                                                                                                                                                             | 4         | 8, 9   | 1 |                                  |
|                                                           | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |        |   |                                  |
|                                                           | Первая помощь при наружных кровотечениях, при травмах различных областей тела                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4         | 9, 10  | 2 |                                  |
|                                                           | Первая помощь при ожогах и воздействии высоких температур, при воздействии низких температур.                                                                                                                                                                                                                                                                           | 6         | 10, 11 | 2 |                                  |
|                                                           | Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, при отравлениях                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |        |   |                                  |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Профилактика инфекционных заболеваний | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |        |   | ОК 01<br>ОК 02<br>ОК 04<br>ОК 07 |
|                                                           | Из истории инфекционных болезней. Классификация инфекционных заболеваний. Общие признаки инфекционных заболеваний. Естественный микробный фон кожи. Патогенные микроорганизмы. Бессимптомная латентная инфекция. Инфекционные заболевания и бациллоносительство. Периоды протекания инфекционных заболеваний. Воздушно-капельные инфекции. Желудочно-кишечные инфекции. | 4         | 12     | 1 |                                  |
|                                                           | Пищевые отравления бактериальными токсинами. Определение понятия «иммунитет». Виды и подвиды иммунитета. Антигены и антитела. Формы приобретенного иммунитета. Иммунитет и восприимчивость к инфекционным заболеваниям.                                                                                                                                                 | 4         | 13     | 1 |                                  |
|                                                           | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |        |   |                                  |
|                                                           | Методы иммунопрофилактики. Общие принципы профилактики инфекционных заболеваний.                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 8         | 14, 15 | 2 |                                  |
|                                                           | Правила госпитализации инфекционных больных                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 8         | 16, 17 | 2 |                                  |
| <b>Тема 2.3.</b><br>Обеспечение здорового образа жизни    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |        |   | ОК 01<br>ОК 02<br>ОК 04<br>ОК 07 |
|                                                           | Здоровье и факторы его формирования. Здоровый образ жизни и его составляющие. Двигательная активность и здоровье. Питание и здоровье. Вредные привычки. Факторы риска. Понятие об иммунитете и его видах                                                                                                                                                                | 4         | 18     | 1 |                                  |
|                                                           | Показатели здоровья и факторы, их определяющие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4         | 19     | 1 |                                  |
|                                                           | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |        |   |                                  |
|                                                           | Оценка физического состояния.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2         | 20     | 2 |                                  |
| <b>Дифференцированный зачет</b>                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2         | 20     |   |                                  |
| <b>Всего</b>                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>80</b> |        |   |                                  |
|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |        |   |                                  |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Кабинет Основ безопасности и защиты Родины/Безопасности жизнедеятельности, оснащенный необходимым для реализации программы учебной дисциплины оборудованием.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:**

##### **Основные печатные издания**

1. Безопасность жизнедеятельности: практикум для СПО / составители С. М. Гребенкин, В. А. Майнингер. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 87 с. — ISBN 978-5-4497-2205-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/131103.html>.
2. Безопасность жизнедеятельности: учебник / В. О. Евсеев, В. В. Кастерин, Т. А. Коржинек [и др.]; под ред. Е. И. Холостовой, О. Г. Прохоровой. — 6-е изд., стер. — Москва: Дашков и К°, 2024. — 452 с.: ил., табл. — (Учебные издания для бакалавров). — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=720230>. — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-394-05533-1.
3. Безопасность жизнедеятельности: учебник / Э. А. Арустамов, А. Е. Волощенко, Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко; под ред. Э. А. Арустамова. — 26-е изд. — Москва: Дашков и К°, 2025. — 446 с.: ил., табл., схем. — (Учебные издания для бакалавров). — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=720260>. — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-394-06096-0.
4. Косолапова Н.В. Безопасность жизнедеятельности: ЭУМК: учебное издание / Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е. Л. - Москва : Академия, 2023. - (Профессии среднего профессионального образования). - Текст : электронный. - URL: <https://academia-moscow.ru/catalogue/5540/692259>.
5. Сапронов Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: учебное издание / Сапронов Ю.Г., Занина И. А. - Москва : Академия, 2023. - 336 с. - (Специальности среднего профессионального образования). — ISBN 978-5-0054-1101-3 — Текст: непосредственный.
6. Сычев Ю. Н. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / Ю.Н. Сычев. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 225 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-018956-7. - Текст : непосредственный.

##### **Дополнительные источники**

1. Косолапова Н.В. Основы безопасности и защиты Родины. Практикум: учеб. пособие для образовательных организаций, реализующих образовательные программы сред. проф. образования / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко, Е. Л. Побежимова. - 4-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2026. — 176 с.
2. Мисюк М.Н. Основы медицинских знаний: учебник и практикум для среднего профессионального образования / М.Н. Мисюк. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 379 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17442-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536769>.

3. Микрюков В. Ю., Основы военной службы: учебник / В. Ю. Микрюков, В. Г. Шамаев. — Москва: КноРус, 2023. — 505 с. — ISBN 978-5-406-10496-5. — URL: <https://book.ru/book/945216>.
4. Михайлиди А. М. Безопасность жизнедеятельности и охрана труда на производстве: учебное пособие для СПО / А. М. Михайлиди. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, 2024. — 120 с. — ISBN 978-5-4488-1333-7. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/137705>.
5. 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, 2024. — 639 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17400-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542696>.
6. Родионова О.М. Медико-биологические основы безопасности. Охрана труда: учебник для среднего профессионального образования / О. М. Родионова, Е. В. Аникина, Б. И. Лавер, Д. А. Семенов. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17182-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538055>.
7. Суворова Г. М. Методика обучения безопасности жизнедеятельности: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. М. Суворова, В. Д. Горичева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 212 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09079-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538524>.
8. Суворова Г. М. Психологические основы безопасности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Г. М. Суворова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 183 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09277-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513805>.

#### **Интернет ресурсы:**

1. Курс лекций «Безопасность жизнедеятельности». Режим доступа: <http://yeb2005.narod.ru/bgd.html#1> 12.05.2026].
2. Лекции по безопасности жизнедеятельности. Режим доступа: <http://bibliofond.ru/typeworkrpredmet.aspx?t=24&p=215> 12.05.2026].
3. Официальный сайт МЧС РФ [Электронный ресурс] - URL: Режим доступа: <http://www.mchs.gov.ru> 12.05.2026].

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– соблюдать нормы экологической безопасности на рабочем месте;</li> <li>– использовать на рабочем месте средства индивидуальной защиты от поражающих факторов при ЧС;</li> <li>– выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задач и/или проблем поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС;</li> <li>– участвовать в работе коллектива, команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами для создания человеко- и природозащитной среды осуществления профессиональной деятельности;</li> <li>– действовать в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени;</li> <li>– соблюдать правила поведения и порядок действий населения по сигналам гражданской обороны;</li> <li>– владеть общей физической и строевой подготовкой, навыками обязательной подготовки к военной службе;</li> <li>– выполнять мероприятия доврачебной помощи пострадавшим;</li> <li>– демонстрировать основы оказания первой доврачебной помощи пострадавшим;</li> <li>– осуществлять профилактику инфекционных заболеваний;</li> <li>– определять показатели здоровья и оценивать физическое состояние;</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– актуальный профессиональный и социальный контекст поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС;</li> <li>– область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;</li> <li>– 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;</li> <li>– психологические аспекты деятельности трудового коллектива и личности для минимизации опасностей и эффективного управления рисками ЧС на рабочем месте;</li> <li>– нормы экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности;</li> </ul> | <p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– оценка знаний студентов по дисциплине,</li> <li>– рубежный тестовый контроль по темам разделов 1, 2, 3,</li> <li>– реферативная работа студентов по предлагаемой тематике.</li> </ul> <p><b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b></p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы военной безопасности и обороны государства;</li> <li>– организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;</li> <li>– основы строевой, огневой и тактической подготовки;</li> <li>– боевые традиции Вооруженных Сил России;</li> <li>– характеристики поражений организма человека от воздействий опасных факторов;</li> <li>– классификацию и общие признаки инфекционных заболеваний;</li> <li>– факторы формирования здорового образа жизни.</li> </ul> |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|