

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 17.06.2026 08:29:55
Уникальный программный ключ:
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)**

Колледж Физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«28» _____ 05 _____ 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Безопасность жизнедеятельности (СГЦ.03)

Специальность	<i>49.02.02 Адаптивная физическая культура (на базе основного общего образования)</i>
Направленность программы	<i>«Проведение групповых и индивидуальных занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации, в том числе по инклюзивной программе»</i>
Квалификация выпускника	<i>Педагог по адаптивной физической культуре и спорту</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2026</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 3,4 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>часов: 108</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет</i>

Разработчик рабочей программы:

Рябов А.А., преподаватель
Кашина А.В., преподаватель

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СПЦ.03 Безопасность жизнедеятельности является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура.

Дисциплина участвует в формировании следующих общих 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.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код компетенции	Умения	Знания
ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 07.	<ul style="list-style-type: none">- распознавать в профессиональном и социальном контексте задачи и/или проблемы, относящиеся к кругу задач и/или проблем поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС;- анализировать задачу и и/или проблемы, относящиеся к предметной области безопасности жизнедеятельности, и выделять составные части подобных задач и/или проблем;- выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задач и/или проблем поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС;- составлять план действий, определять ресурсы, прогнозировать результаты реализации составленного плана поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС;- владеть способностью принимать решения по целесообразным действиям в ЧС;- владеть методами защиты от	<ul style="list-style-type: none">- актуальный профессиональный и социальный контекст поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС;- основные источники информации и ресурсы для решения задач обеспечения безопасности жизнедеятельности в профессиональном и социальном контекстах: принципы, правила и требования безопасного поведения, защиты от опасностей при осуществлении профессиональной деятельности и в ЧС;- физиологические последствия воздействия на человека травмирующих, вредных и поражающих факторов;- алгоритмы и приемы защиты человека и среды обитания от негативного воздействия при ЧС;- алгоритмы и приемы действий по гражданской обороне и в ЧС;- основы обеспечения военной безопасности государства (для юношей).- основы медицинских знаний (для девушек).- номенклатуру информационных

	<p>вредных и опасных факторов ЧС, защиты человека и среды обитания от негативного воздействия при ЧС;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать результат и последствия своих действий по решению задач и/или проблем поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС. - владеть знаниями основ обеспечения военной безопасности государства (для юношей). - владеть знаниями основ медицинских знаний (для девушек); - определять задачи для поиска информации, содержащей актуальные сведения о безопасности жизнедеятельности; - определять необходимые источники информации согласно номенклатуре информационных источников, применяемых в сфере безопасности жизнедеятельности; - использовать современное программное обеспечение, различные цифровые средства для получения информации, позволяющей: идентифицировать основные опасности среды обитания человека, оценивать риск их реализации; принимать решения по целесообразным действиям в ЧС; - распознавать жизненные нарушения при неотложных состояниях и травмах; - организовывать работу коллектива и команды и взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами для создания человеко- и природозащитной среды осуществления профессиональной деятельности; - эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях, соблюдать нормы экологической безопасности на рабочем месте. 	<p>источников, применяемых в сфере безопасности жизнедеятельности: нормативно-правовые акты федерального, регионального, локального уровней, регулирующие деятельность в сфере безопасности жизнедеятельности, основы контроля и управления в сфере обеспечения безопасности жизнедеятельности и защиты окружающей среды;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приемы структурирования информации, содержащей актуальные научные сведения о безопасности жизнедеятельности, и форматы оформления (устное сообщение, письменное сообщение, электронный контент и т.п.) данной информации; 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 основы деятельности трудового коллектива, психологические особенности личности в сфере трудовой деятельности, актуальные для минимизации опасностей и эффективного управления рисками ЧС на рабочем месте; - основы проектной деятельности в коллективе и команде по решению задач минимизации опасностей и эффективного управления рисками ЧС на рабочем месте на основе принципов эффективного взаимодействия по созданию человеко и природозащитной среды осуществления профессиональной деятельности; - порядок действий в чрезвычайных ситуациях, нормы экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; - способы минимизации угрозы потерь, вызываемых нарушениями норм безопасности жизнедеятельности на рабочем месте и опасность нарушения норм
--	---	--

		безопасности жизнедеятельности для реализации идеи бережливого производства.
--	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№	Виды учебной деятельности	Объем учебных занятий		
		3 сем.	4 сем.	Всего
1	Учебные занятия	34	62	96
1.1	Лекции	26	46	72
1.2	Практические занятия, лабораторное занятие, семинары / в т.ч. в форме практической подготовки	8/-	16/-	24/-
2	Самостоятельная работа / в том числе выполнение курсового проекта (работы), подготовка к-промежуточной аттестации	-/-	12/-	12/-
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	+	+
4	Всего академических часов	34	74	108

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

2.2.1. Тематический план

№ раздела и темы	Наименование разделов и тем дисциплины	Виды учебной деятельности в часах				Всего академических часов
		Лекции	Учебные занятия		Самостоятельная работа	
			Практические занятия, лабораторные занятия, семинары	в т.ч. в форме практической подготовки		
3 семестр						
	Раздел 1. Безопасность жизнедеятельности: теоретические основы, нормативно-правовое регулирование и органы обеспечения безопасности в Российской Федерации, предупреждение, предотвращение и ликвидация последствий чрезвычайных ситуаций	26	8	0	0	34
1.1	Теоретические основы безопасности жизнедеятельности	6	2	0	0	8
1.2	Чрезвычайные ситуации: природного, техногенного, социального характера	8	4	0	0	12
1.3	Безопасное поведение человека в чрезвычайных	8	2	0	0	10

	ситуациях и способы защиты населения от оружия массового поражения					
1.4	Организационные и правовые основы обеспечения безопасности жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях	4	0	0	0	4
4 семестр						
Модуль «Основы военной службы» (для юношей)		46	16	0	12	74
Раздел 2. Основы военной службы		46	16	0	12	74
2.1	Исторический генезис военной службы в России	8	2	0	4	14
2.2	Аксиология военной службы	6	0	0	0	6
2.3	Праксиология воинской службы	6	2	0	0	8
2.4	Рода войск, современные виды вооружения ВС РФ	6	4	0	4	14
2.5	Строевая, огневая и физическая подготовка	10	4	0	4	18
2.6	Медико-санитарная подготовка военнослужащих	10	4	0		14
Модуль «Основы медицинских знаний» (для девушек)		46	16	0	12	74
Раздел 2. Введение в микробиологию, иммунологию и эпидемиологию		14	4	0	4	22
2.1	Основы медицинских знаний, понятия и определения	4	0	0	0	6
2.2	Реактивность организма. Иммунитет. Аллергия.	4	2	0	2	6
2.3	Общее понятие о лихорадке	0	2	0	0	2
2.4	Основы микробиологии и эпидемиологии	6	0	0	2	8
Раздел 3. Оказание первой помощи при неотложных состояниях		22	8	0	6	36
3.1	Понятие о неотложных состояниях. Нормативно-правовая база.	2	0	0	0	2
3.2	Первая помощь при остановке дыхания и кровообращения	4	2	0	2	8
3.3	Первая помощь при обструкции верхних дыхательных путей	2	0	0	2	4
3.4	Первая помощь при наружных кровотечениях	4	2	0	0	6
3.5	Первая помощь при травмах и ранениях	6	4	0	2	12
3.6	Психологическая поддержка пострадавших при чрезвычайных ситуациях	4	0	0	0	4
Раздел 4. Обеспечение здорового образа жизни		10	4	0	2	16
4.1	Здоровый образ жизни и факторы его формирования	2	2	0	0	4
4.2	Влияние гиподинамии на здоровье человека	2	0	0	0	2
4.3	Вредные привычки и их профилактика. Здоровое питание	4	0	0	0	6
4.4	Характеристика физического состояния организма	2	2	0	2	4
Всего академических часов		72	24	0	12	108

2.2.2. Содержание дисциплины

№ темы	<i>Содержание учебного материала</i>
-----------	--------------------------------------

<i>3 семестр</i>	
<i>Раздел 1. Безопасность жизнедеятельности: теоретические основы, нормативно-правовое регулирование и органы обеспечения безопасности в Российской Федерации, предупреждение, предотвращение и ликвидация последствий чрезвычайных ситуаций</i>	
	<i>Тема Теоретические основы безопасности жизнедеятельности</i>
1.1	<i>Лекции 1-3. Опасности и их показатели. Разновидности опасностей современного мира. Защита человека и окружающей среды от опасностей. Сущность понятия «безопасность жизнедеятельности». Возникновение и развитие научных представлений о человеко- и природозащитной деятельности. Представление о системе «человек – среда обитания», ее структуре и функциональных связях. Системы безопасности и их структура. Вред, ущерб – виды и характеристики. Способы минимизации угрозы потерь, вызываемых нарушениями норм безопасности жизнедеятельности на рабочем месте и опасность нарушения норм для реализации идеи бережливого производства. Алгоритмы поддержания безопасных условий жизнедеятельности на рабочем месте.</i>
	<i>Практическое занятие 1. Нормы экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности.</i>
	<i>Тема Чрезвычайные ситуации: природного, техногенного, социального характера</i>
1.2	<i>Лекции 4-7. Понятие и общая классификация чрезвычайных ситуаций. ЧС природного, техногенного и социального характера. Основные причины возникновения ЧС. Классификации ЧС природного, техногенного и социального характера. Общие правила безопасного поведения в ЧС и особенности безопасного поведения в процессе выполнения профессиональных функций. Основы пожаробезопасности и электробезопасности на рабочем месте.</i>
	<i>Практические занятия 2-3. Алгоритмы действий при возникновении чрезвычайных ситуаций. Экстремизм, терроризм.</i>
	<i>Тема Безопасное поведение человека в чрезвычайных ситуациях и способы защиты населения от оружия массового поражения</i>
1.3	<i>Лекции 8-11. Ядерное оружие и его поражающие факторы. Химическое оружие и его характеристика. Биологическое оружие и его характеристика. Средства индивидуальной и коллективной защиты населения от оружия массового поражения. Действия населения в очаге ядерного, химического и биологического поражения. Порядок применения современных средств и устройств информатизации и цифровых инструментов в обеспечении безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях в процессе выполнения профессиональных функций.</i>
	<i>Практическое занятие 4. Основы проектной деятельности в коллективе и команде по решению задач минимизации опасностей и эффективного управления рисками ЧС на рабочем месте. Применение принципов эффективного взаимодействия по созданию человеко- и природозащитной среды осуществления профессиональной деятельности в процессе разработки проектных продуктов</i>
	<i>Тема Организационные и правовые основы обеспечения безопасности жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях</i>
1.4	<i>Лекции 12-13. ситуаций (РСЧС). Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. Понятие и основные задачи гражданской обороны. Организационная структура гражданской обороны. Основные мероприятия, проводимые ГО. Действия населения по сигналам гражданской обороны и особенности их выполнения в том случае, когда сигнал застал работника на рабочем месте. Номенклатура информационных источников, применяемых в сфере безопасности жизнедеятельности: нормативно-правовые акты федерального, регионального, локального уровней, регулирующие деятельность в сфере безопасности жизнедеятельности, основы контроля и</i>

	управления в сфере обеспечения безопасности жизнедеятельности и защиты окружающей среды
	<i>4 семестр</i>
	<i>Модуль «Основы военной службы» (для юношей)</i>
	<i>Раздел 2. Основы военной службы</i>
	<i>Тема Исторический генезис военной службы в России</i>
2.1	<i>Лекции 14-17.</i> Содержание этапов институционального развития отечественной воинской службы: этап вечевого самообложения (вторая половина IX – XV вв.); этап ратной повинности (середина XV – XVII вв.); этап рекрутской повинности (1699 – 1873 гг.); этап всеобщей воинской обязанности и его три периода: имперский (1874 – 1917 гг.); советский (1918 – 1991 гг.); современной (с 1992 г. по настоящее время).
	<i>Практическое занятие 5.</i> Военная служба в исторической ретроспективе и перспективе
	<i>Самостоятельная работа:</i> подготовить доклад с презентацией о военных деятелях России.
	<i>Тема Аксиология военной службы</i>
2.2	<i>Лекции 18-20.</i> Типология ценностей военной службы по различным основаниям: по отношению к военной деятельности (ценности-цели, ценности-средства, предметные и субъектные ценности); по отношению к сфере взаимодействия субъектов военной службы (военно-корпоративные и военно-профессиональные ценности); по отношению к личности военнослужащего в сфере военной деятельности (духовные, прагматические, витальные ценности). Военная безопасность страны, защита граждан Российской Федерации от военных угроз, обеспечение условий для обороноспособности государства как ценности-цели, определяющие поведение человека в военной сфере, его отношение к военной службе и защите Отечества. Влияние ценностных ориентаций человека на его трудовую деятельность в секторе военного производства, участие в военно-патриотическом воспитании молодежи и т. п. Военная служба как личностно-значимая и общественная ценность.
	<i>Тема Праксиология воинской службы</i>
2.3	<i>Лекции 21-23.</i> Праксиология военной деятельности как совокупность теоретических представлений об эффективной организации практической деятельности людей в военной сфере жизни общества. Военная служба как вид федеральной государственной службы и разновидность профессиональной служебной деятельности: особенности и предназначение. Системная характеристика военной деятельности: цель, предмет, объект, субъект, содержание, способы, результат и подсистема управления. Культура военной службы и культурологические аспекты совершенствования деятельности военнослужащих на современном этапе развития военной сферы жизни общества.
	<i>Практическое занятие 5.</i> Самоподготовка будущего призывника к осуществлению военной деятельности.
	<i>Тема Рода войск, современные виды вооружения ВС РФ</i>
2.4	<i>Лекции 24-26.</i> Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды вооруженных сил, рода войск, их предназначение. Функции и основные задачи. Основные понятия и определения обороноспособности государства. Основные понятия и определение безопасности государства. Предназначение и характеристика сил и средств обеспечения обороноспособности и безопасности. Вооружение и военная техника - комплексы различных видов оружия и средств обеспечения его боевого применения, в том числе средств доставки, системы наведения, пуска, управления.
	<i>Практические занятия 7-8.</i> Понятие о боевых традициях. Патриотизм, верность воинскому долгу, героизм, мужество, воинская доблесть, воинская честь, коллективизм и войсковое товарищество - главные боевые традиции российских воинов.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить доклад с презентацией о вооружении Российской Армии
2.5	<i>Тема Строевая, огневая и физическая подготовка</i>

	<p><i>Лекции 27-31.</i> 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. Огневая подготовка: материальная часть автомата Калашникова, разборка, сборка, чистка, смазка и хранение автомата, осмотр и подготовка автомата к стрельбе, ведение огня из автомата, ручные осколочные гранаты.</p> <p>Цель и задачи физической подготовки, содержание, средства физической подготовки. Этапы проведения физической подготовки военнослужащих. Техника выполнения физических упражнений и формирования двигательных навыков. Основные формы проведения физической подготовки: учебные занятия, утренняя физическая зарядка, попутные физические тренировки</p> <p><i>Практические занятия 9-10.</i> Тренинг умений строевой и физической подготовки. Дача норматива по неполной разборки-сборки АК-74.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Основные определения воинского устава. Знать команды и порядок их поддачи.</p>
2.6	<p><i>Тема Медико-санитарная подготовка военнослужащих</i></p> <p><i>Лекции 32-36.</i> Первая (доврачебная) помощь при ранениях, при ушибах, переломах, вывихах, растяжениях связок и синдроме длительного сдавливания. током, при утоплении, при перегревании/переохлаждении организма, при обморожении и общем замерзании, при отравлениях. Реанимационные мероприятия</p> <p><i>Практические занятия 11-12.</i> Тренинг умений оказания первой (доврачебной) помощи пострадавшим.</p>
<i>Модуль «Основы медицинских знаний» (для девушек)</i>	
<i>Раздел 2. Введение в микробиологию, иммунологию и эпидемиологию</i>	
2.1	<p><i>Тема Основы медицинских знаний, понятия и определения</i></p> <p><i>Лекции 1,2.</i> Основы медицинских знаний - как учебно-научной дисциплины. Характеристика понятий «здоровье» и «болезнь», «патология» и «патологическое состояние». Этиология и патогенез, предрасполагающие факторы. Характеристика периодов болезни. Понятие о симптоме, синдроме, клинической картине заболевания. Виды диагностики.</p>
2.2	<p><i>Тема Реактивность организма. Иммуитет. Аллергия</i></p> <p><i>Лекции 3,4.</i> Реактивность, значение для человека, факторы, влияющие на реактивность. Иммуитет, определение, иммунный ответ, антиген и антитело, апоптоз. Понятие о врожденном и приобретенном иммуитете, естественном и искусственном иммуитете.</p> <p><i>Практическое занятие 1.</i> Понятие об аллергии и аллергене, инфекционные и неинфекционные аллергены. Механизм развития аллергии. Виды аллергических реакций. Профилактические мероприятия.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить устное сообщение: Характеристика одного из видов аллергических реакций у человека (основные признаки, меры профилактики)</p>
2.3	<p><i>Тема Общее понятие о лихорадке</i></p> <p><i>Практическое занятие 2.</i> Понятие о терморегуляции. Лихорадка- как защитно-приспособительная реакция организма. Понятие о пирогенах. Симптомы лихорадки и ее стадии. Виды и типы лихорадок. Помощь при повышенной температуре в зависимости от стадии лихорадки.</p>
2.4	<p><i>Тема Основы микробиологии и эпидемиологии</i></p> <p><i>Лекции 5,6,7.</i> Микробиология – как наука, изучающая микроорганизмы. Классификация микроорганизмов (патогенные, условно-патогенные, сапрофитные). Свойства патогенных микроорганизмов. Понятие об экзотоксине и эндотоксине. Типы дыхания микроорганизмов. Основные характеристики инфекционных заболеваний. Периоды развития инфекционной болезни.</p> <p>Эпидемиология и эпидемиологический процесс. Источник инфекции, виды. Понятие об эпидемиологическом очаге. Вспышка, эпидемия и пандемия. Механизмы, пути и факторы передачи инфекционных заболеваний. Противоэпидемиологические мероприятия, (дезинфекция, дезинсекция, дератизация). Карантин, обсервация.</p>

	<p>Профилактика инфекционных заболеваний.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить письменное сообщение: Особенности течения инфекционного заболевания (на выбор студента) с отражением следующих понятий: определение, источник инфекции, инкубационный период, клиническая картина, прогноз, меры профилактики.</p>
<i>Раздел 3. Оказание первой помощи при неотложных состояниях</i>	
	<p><i>Тема Понятие о неотложных состояниях. Нормативно-правовая база.</i></p> <p><i>Лекция 8.</i> Нормативно-правовая база, определяющая права, обязанности и ответственность при оказании первой помощи. Цель и задачи при оказании первой помощи пострадавшим. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Общий алгоритм по оказанию первой помощи пострадавшим. Правила вызова скорой помощи и других спасательных служб.</p>
3.1	
	<p><i>Тема Первая помощь при остановке дыхания и кровообращения</i></p> <p><i>Лекции 9,10.</i> Характеристика понятий «клиническая смерть», «внезапная смерть» и «биологическая смерть». Оценка безопасности для себя и пострадавших, определение наличия сознания и дыхания. Правила выполнения компрессий на грудную клетку и искусственного дыхания. Показания к прекращению сердечно-легочной реанимации (СЛР). Отказ от проведения СЛР. Мероприятия после успешного проведения СЛР. Типичные ошибки проведения СЛР. Особенности проведения СЛР у детей разного возраста.</p> <p><i>Практическое занятие 3.</i> Отработка навыка проведения СЛР на тренажере согласно алгоритму</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение литературы по теме лекционных занятий. Отработка необходимых действий на муляже, согласно алгоритму оказания первой помощи при отсутствии дыхания и кровообращения</p>
3.2	
	<p><i>Тема Первая помощь при обструкции верхних дыхательных путей</i></p> <p><i>Лекция 11.</i> Понятие об асфиксии, виды. Сравнительная характеристика полной и частичной обструкции верхних дыхательных путей (ВДП). Первая помощь при частичной обструкции (ВДП). Первая помощь при полной обструкции (ВДП). Прием Геймлиха, показания к применению. Помощь при потере сознания и остановке дыхания и кровообращения.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Сделать конспект в тетради на тему: Особенности оказания первой помощи при обструкции ВДП у тучных людей, беременных женщин и детей</p>
3.3	
	<p><i>Тема Первая помощь при наружных кровотечениях</i></p> <p><i>Лекции 12,13.</i> Понятие о кровотечении. Признаки острой кровопотери. Виды кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное, смешанное) и их характеристика. Общий алгоритм действий при оказании помощи при кровотечениях. Способы временной остановки кровотечения (прямое давление на рану, наложение давящей повязки, пальцевое прижатие артерии, наложение кровоостанавливающего жгута). Правила применения каждого способа, показания, в зависимости от вида кровотечения, основные ошибки.</p> <p><i>Практическое занятие 4.</i> Отработка навыков остановки венозного и артериального кровотечения способами наложения давящей повязки и наложением кровоостанавливающего жгута</p>
3.4	
	<p><i>Тема Первая помощь при травмах и ранениях</i></p> <p><i>Лекции 14, 15, 16.</i> Понятие о травме, разновидности травм. Условия развития травматической болезни, ее клинические формы. Признаки травматического шока. Меры предупреждения травматического шока. Признаки открытых и закрытых переломов. Общий порядок оказания первой помощи при переломах. Основные правила иммобилизации конечностей с помощью импровизированных и стационарных шин. Признаки травм костей таза и позвоночника, первая помощь. Разновидности травм грудной клетки, наложение окклюзионной повязки при проникающем ранении грудной клетки. Оказание первой помощи при травмах живота. Первая помощь при электротравме.</p> <p>Понятие о ране, классификация ран, возможные осложнения. Проникающие и</p>
3.5	

	<p>непроникающие ранения, первая помощь. Алгоритм оказания первой помощи при инородном предмете в теле пострадавшего. Первая помощь при ранениях глаз.</p> <p>Термический ожог, характеристика степеней ожогов. Первая помощь, в зависимости от степени ожога, возможные ошибки. Понятие о гипертермии, причины, группы риска. Признаки теплового удара, оказание первой помощи. Отморожение конечностей, степени, механизм развития. Дореактивный и реактивный периоды в клинической картине отморожения, первая помощь, возможные ошибки. Гипотермия, причины, признаки и степени переохлаждения, первая помощь, возможные ошибки. Учения о десмургии, виды повязок, правила их наложения.</p> <p><i>Практическое занятие 5,6.</i> Отработка навыков оказания первой помощи при переломах верхних и нижних конечностей. Наложение асептических повязок при ранениях конечностей и травмах глаз.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить литературу по материалам лекции. Составить список возможных импровизированных шин и перевязочного материала при оказании первой помощи. Составить алгоритм оказания первой помощи пострадавшим при травмах и ранениях.</p>
3.6	<p><i>Тема Психологическая поддержка пострадавших при чрезвычайных ситуациях</i></p> <p><i>Лекции 17,18.</i> Психологическая поддержка и помощь пострадавшим. Правила оказания помощи. Истероидная реакция, основные признаки, первая помощь, недопустимые действия. Агрессивная реакция или гнев. Понятие о вербальной и невербальной агрессии. Помощь пострадавшему. Недопустимые действия. Апатия, основные признаки. Помощь пострадавшему. Недопустимые действия. Страх, основные признаки. Помощь пострадавшему и недопустимые действия. Тревожное состояние, отличие от страха, помощь пострадавшему и недопустимые действия. Плач, значение слез в эмоциональной разрядке. Первая помощь и недопустимые действия.</p>
<i>Раздел 4. Обеспечение здорового образа жизни</i>	
	<p><i>Тема Здоровый образ жизни и факторы его формирования</i></p> <p><i>Лекция 19.</i> Понятие о ЗОЖ. Физическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье. Составляющие ЗОЖ (режим дня, правильное питание, закаливание, оптимальная физическая нагрузка, отсутствие вредных привычек, доброжелательное отношение к окружающим, высокий иммунитет, хорошее эмоционально-психическое состояние, соблюдение личной гигиены).</p> <p><i>Практическое занятие 7.</i> Влияние физических упражнений на организм человека. Значение закаливания, виды, основные правила. Значение режима дня для здоровья ребенка и взрослого человека, чередование отдыха и работы.</p>
4.1	
4.2	<p><i>Тема Влияние гиподинамии на здоровье человека</i></p> <p><i>Лекции 20, 21.</i> Гиподинамия, определение. Положительное влияние движений на организм человека. Оптимальная двигательная активность. Причины снижения двигательной активности, группы риска. Симптомы гиподинамии. Последствия малоподвижного образа жизни. Характеристика основных заболеваний, в основе которых лежит снижение двигательной активности (ожирение, сахарный диабет, гипертоническая болезнь, инфаркт миокарда и пр.). Борьба с гиподинамией</p>
4.3	<p><i>Тема Вредные привычки и их профилактика. Здоровое питание</i></p> <p><i>Лекция 22.</i> Вредные привычки, определение, виды. Влияние на физическое и психическое здоровье человека. Табакокурение, алкоголизм, в том числе у женщин и детей, наркомания, компьютерная зависимость, зависимость от других гаджетов, игровая зависимость. Методы борьбы с вредными привычками.</p>
4.4	<p><i>Тема Характеристика физического состояния организма</i></p> <p><i>Лекция 23.</i> Основные составляющие физического состояния: функциональное состояние внутренних органов, физическое развитие, физическая подготовленность. Оценка физического состояния: антропометрические показатели (тип телосложения, функциональные пробы и тесты, оценка физических качеств (выносливость, гибкость, координация и пр.)</p> <p><i>Практическое занятие 8.</i> Оценка физического состояния студентов: индекс длины ног, коэффициент пропорциональности, индекс Кетле, кистевая динамометрия, проба Руфье, ортостатическая проба, проба Штанге, проба Генчи, оценка ЖЕЛ, проба</p>

Ромберга, уровень физического состояния по Пироговой Е.А. <i>Самостоятельная работа:</i> Изучить материалы лекционного занятия. Разобрать методику проведения антропометрических измерений, функциональных проб и тестов. Оценка полученных результатов.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Реализация программы дисциплины проводится в следующих специальных помещениях:

<i>Специальные помещения для проведения занятий всех видов и помещения для организации самостоятельной работы</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 321 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	Специализированная мебель (мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя); технические средства обучения (экран, проектор, ноутбук)
аудитория № 3 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	Спортивный инвентарь и оборудование: кушетки, гимнастические коврики, мячи, палки; конусы; утяжелители для рук и ног; скакалка. Тренажер – манекен взрослого пострадавшего с выносным электрическим контролером для отработки приемов СЛР.
аудитория № 324 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	Специализированная мебель (мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя); технические средства обучения (экран, проектор, ноутбук)
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Электронные издания

1. Безопасность жизнедеятельности. Практикум : учебное пособие / В. А. Бондаренко, С. И. Евтушенко, В. А. Лепихова – Москва : ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2019. – 150 с. – Текст: электронный.
2. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.]; под общей редакцией В. П. Соломина. – Москва :Юрайт, 2022. – 399 с. – (Профессиональное образование). Текст: электронный
3. Белов, С. В.Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 1: учебник для среднего профессионального образования / С. В. Белов. – 5-е изд., перераб. и доп. –Москва: Юрайт, 2020. – 350 с. – (Профессиональное образование). – Текст: электронный

4. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 2: учебник для среднего профессионального образования / С. В. Белов. – 5-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2022. – 362 с. – (Профессиональное образование). – Текст: электронный
5. Каракеян, В. И. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 335 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17843-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560734>
6. Микрюков, В.Ю., Основы военной службы : учебник / В.Ю. Микрюков, В.Г. Шамаев. – Москва: КноРус, 2021. – 505 с. –URL: <https://book.ru/book/941500>
7. Михаилиди, А. М. Безопасность жизнедеятельности и охрана труда на производстве: учебное пособие для СПО / А. М. Михаилиди. – Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2021. – 111 с. – ISBN 978-5-4488-0964-4, 978-5-4497-0809-0. – Текст: электронный
8. Оказание первой помощи при неотложных состояниях : учебное пособие для СПО / И.Г. Труханова [и др.].. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 145 с. — ISBN 978-5-4497-4117-2. — Текст : электронный
9. Основы безопасности и защиты Родины. Безопасность человека : учебник и практикум для среднего профессионального образования / под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 413 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19839-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/569244>
10. Родионова, О. М. Медико-биологические основы безопасности. Охрана труда : учебник для среднего профессионального образования / О. М. Родионова, Д. А. Семенов. –Москва : Юрайт, 2022. – 441 с. – (Профессиональное образование). – Текст: электронный
11. Романюк, О. Н. Оказание первой помощи при травмах и неотложных состояниях: теоретические основы : учебное пособие / О. Н. Романюк, Н. В. Святова. — Москва : Российский государственный университет правосудия, 2024. — 132 с. — ISBN 978-5-00209-125-6. — Текст : электронный

3.2.3. Дополнительные источники

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.]; под общей редакцией В. П. Соломина. – Москва: Юрайт, 2022. – 399 с.
2. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 1: учебник для среднего профессионального образования / С. В. Белов. – 5-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2020. – 350 с.
3. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 2: учебник для среднего профессионального образования / С. В. Белов. – 5-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2022. – 362 с.
4. Косолапова, Н.В. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учебное пособие / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. – Москва: КноРус, 2021. – 156 с.
5. Основы военной службы: учебник / В.Ю. Микрюков, В.Г. Шамаев. – 2 –изд., перераб. и доп. – Москва: КНОРУС, 2021. – 506 с.

6. Резчиков, Е.А. Безопасность жизнедеятельности: учебник для среднего профессионального образования/Е.А. Резчиков, А.В. Рязанцева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2022–639с.

7. Мицкевич, А. Н. Первая и превентивная психологическая помощь в повседневной жизнедеятельности : памятка для педагогов, родителей, студентов, волонтеров, вожатых, работников социальных организаций / А. Н. Мицкевич, С. В. Петров ; под редакцией Ю. И. Полищука. — 2-е изд. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2024. — 60 с. — ISBN 978-5-4263-0627-1. — Текст : электронный

8. 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 :Юрайт, 2020. – 212 с. – (Профессиональное образование). – Текст: электронный

9. Суворова, Г.М. Психологические основы безопасности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Г.М. Суворова. – 2-е изд., испр. и доп.– Москва: Юрайт,2022 – 182 с. – (Профессиональное образование). – Текст: непосредственный.

3.3 Перечень лицензионного программного обеспечения

№ п/п	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8.1 Pro
4.	Операционная система Windows Server 2008 R2 Standard
5.	Операционная система Windows Server 2012 R2
6.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
7.	1С Университет ПРОФ
8.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
9.	Kaspersky Endpoint Security 14
10.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
11.	VideoStudio Pro X4 License (1 – 10)
12.	Astra Linux Special Edition
13.	Adobe Design Premium CS5.5
14.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
15.	Яндекс Браузер
16.	Kinovea
17.	PDF24 11.23
18.	Telegram

3.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

	Электронно-библиотечные системы	Ссылка на ресурс
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	http://bibl.chgafkis.ru:8080/marcweb2/Default.asp
2.	Образовательная платформа «Юрайт» [электронный ресурс]	https://urait.ru/

3. Официальный сайт МЧС РФ	http://www.mchs.gov.ru
----------------------------	---

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> - распознавать в профессиональном и социальном контексте задачи и/или проблемы, относящиеся к кругу задач и/или проблем поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС; - анализировать задачу и и/или проблемы, относящиеся к предметной области безопасности жизнедеятельности, и выделять составные части подобных задач и/или проблем; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задач и/или проблем поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС; - составлять план действий, определять ресурсы, прогнозировать результаты реализации составленного плана поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС; - владеть способностью принимать решения по целесообразным действиям в ЧС; - владеть методами защиты от вредных и опасных факторов ЧС, защиты человека и среды обитания от негативного воздействия при ЧС; - оценивать результат и последствия своих действий по решению задач и/или проблем поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС. - владеть знаниями основ обеспечения военной безопасности государства (для 	<ul style="list-style-type: none"> - умение распознавать в профессиональном и социальном контексте задачи и/или проблемы, относящиеся к кругу задач и/или проблем поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС и выполнять правила поведения в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, а также действия по сигналам гражданской обороны и применению средств индивидуальной защиты от поражающих факторов и ЧС; - применение правил использования средств защиты от оружия массового поражения; - грамотное применение норм экологической безопасности на рабочем месте; демонстрация умений разрабатывать систему мер по минимизации угрозы потерь, вызываемых нарушениями правил безопасности жизнедеятельности на рабочем месте <i>для девушек:</i> - владение алгоритмом распознавания жизненных нарушений при неотложных состояниях и травмах. демонстрирует умение проводить мероприятия по дезинфекции, дезинсекции, составлять индивидуальные карты здоровья с режимом 	<ul style="list-style-type: none"> собеседование, сообщение, практико-ориентированное задание, тестирование, письменный ответ

<p>юношей). Владеть знаниями основ медицинских знаний (для девушек)</p>	<p>дня, графиком питания с возможностью отслеживать свои показания; оказывать первую (доврачебную) помощь при неотложных состояниях и травматизме. <i>для юношей:</i> - выполнение упражнения и команды по физической, строевой подготовке; разрабатывать и осуществлять программу самоподготовки будущего призывника к осуществлению военной деятельности; оказывать первую (доврачебную) помощь пострадавшим.</p>	
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p>		
<p>-актуальный профессиональный и социальный контекст поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС; - основные источники информации и ресурсы для решения задач обеспечения безопасности жизнедеятельности в профессиональном и социальном контекстах: принципы, правила и требования безопасного поведения, защиты от опасностей при осуществлении профессиональной деятельности и в ЧС; - физиологические последствия воздействия на человека травмирующих, вредных и поражающих факторов; алгоритмы и приемы защиты человека и среды обитания от негативного воздействия при ЧС; - алгоритмы и приемы действий по гражданской обороне и в ЧС; - основы обеспечения военной безопасности государства (для юношей), основы медицинских знаний (для девушек); - приемы структурирования информации, содержащей актуальные научные сведения о</p>	<p>- знание понятий: безопасность жизнедеятельности, человеко-природозащитная деятельность, военная опасность, чрезвычайная ситуация, пожаробезопасность, электробезопасность, оружие массового поражения, средства индивидуальной и коллективной защиты населения от оружия массового поражения, минимизация опасностей, управление рисками ЧС, экологическая безопасность осуществления профессиональной деятельности. <i>для юношей:</i> - военная служба, военная деятельность, ценности военной службы, строевая подготовка, огневая подготовка, физическая подготовка военнослужащего. <i>для девушек:</i> - дезинфекция, дезинсекция, дератация, первая</p>	<p>собеседование, сообщение, практико-ориентированное задание, тестирование, письменный ответ</p>

<p>безопасности жизнедеятельности, и форматы оформления (устное сообщение, письменное сообщение, электронный контент и т.п.) данной информации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - психологические основы деятельности трудового коллектива, психологические особенности личности в сфере трудовой деятельности, актуальные для минимизации опасностей и эффективного управления рисками ЧС на рабочем месте; - порядок действий в чрезвычайных ситуациях, правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; способы минимизации угрозы потерь, вызываемых нарушениями правил безопасности жизнедеятельности на рабочем месте и опасность нарушения правил безопасности жизнедеятельности для реализации идеи бережливого производства 	<p>(доврачебная) помощь, здоровый образ жизни; использует принципы, правила, требования безопасного поведения, защиты от опасностей при осуществлении профессиональной деятельности и в ЧС;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание правил оказания первой (доврачебной) помощи, ведения здорового образа жизни; - знание алгоритмов действий по гражданской обороне и в ЧС, защите человека и среды обитания от негативного воздействия при ЧС; - знание актуальных для обеспечения безопасности жизнедеятельности рекомендаций по учету особенностей личности в сфере трудовой деятельности; 	
--	---	--