

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»
Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал) РГЭУ (РИНХ)

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ Петрушенко С. А.

«__» _____ 2025г.

**Рабочая программа дисциплины
Безопасность жизнедеятельности**

Специальность
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Форма обучения	очная
Часов по учебному плану	94
в том числе:	
аудиторные занятия	90
самостоятельная работа	0

Таганрог
2025 г.

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
	Неделя		21 3/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	34	34	20	20	54	54
Практические	16	16	20	20	36	36
Итого ауд.	50	50	40	40	90	90
Контактная работа	50	50	40	40	90	90
Часы на контроль			4	4	4	4
Итого	50	50	44	44	94	94

ОСНОВАНИЕ

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (приказ Минобрнауки России от 11.11.2022 г. № 968)

Рабочая программа составлена по образовательной программе
направление 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
программа среднего профессионального образования

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 28.01.2025 протокол № 6

Программу составил(и): канд. филос. наук, Доц., Лапшина И.В.

Заведующий кафедрой: Подберезный В.В.

Рассмотрено на заседании кафедры от 06.02.2025 протокол № 7

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Изучение БЖД направлено на достижение базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности, что способствует выработке у выпускников колледжа умений распознавать угрозы,
1.2	снижать риски развития опасных ситуаций, избегать их, самостоятельно принимать обоснованные решение в экстремальных условиях, грамотно вести себя при возникновении
1.3	чрезвычайных ситуаций. Такой подход содействует воспитанию личности безопасного типа, закреплению навыков, позволяющих обеспечивать благополучие человека, созданию условий
1.4	устойчивого развития общества и государства.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ООП:	СГ
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Основы финансовой грамотности
2.2.2	Основы обучения лиц с особыми образовательными потребностями
2.2.3	Возрастная анатомия, физиология и гигиена
2.2.4	Проектная и исследовательская деятельность в профессиональной сфере
2.2.5	Информатика и информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
2.2.6	Математические методы решения профессиональных задач
2.2.7	Гигиенические основы физической культуры и спорта
2.2.8	Основы биомеханики
2.2.9	Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы
2.2.10	Организация спортивно-массовых мероприятий по выполнению требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО
2.2.11	Учебная практика. Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности
2.2.12	Учебная практика. Организация и проведение физкультурно-спортивной работы
2.2.13	Производственная практика. Летняя практика
2.2.14	Производственная практика. Организация физкультурной и спортивной деятельности в спортивных школах
2.2.15	Теоретические и методические основы организации внеурочной деятельности по физической культуре
2.2.16	Учебная практика. Пробные уроки
2.2.17	Производственная практика. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам в школе
2.2.18	Шахматы
2.2.19	Туризм
2.2.20	Единоборства
2.2.21	Нормативно-правовые основы профессиональной деятельности
2.2.22	Лечебная физическая культура и массаж
2.2.23	Демонстрационный экзамен
2.2.24	Теоретические и прикладные аспекты методической работы в области физической культуры и спорта
2.2.25	Экзамен по модулю "Модуль 3. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам"
2.2.26	Производственная практика (преддипломная)
2.2.27	Экзамен по модулю "Модуль 2. Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности"
2.2.28	Экзамен по модулю "Модуль 1 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы"
2.2.29	Организация деятельности волонтеров в области физкультуры и спорта
2.2.30	Основы антидопингового обеспечения
2.2.31	История олимпийского движения
2.2.32	Психология физической культуры и спорта
2.2.33	Физкультурно-спортивные сооружения
2.2.34	Профилактика травматизма в спортивной деятельности
2.2.35	Защита дипломной работы
2.2.36	Защита дипломной работы

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**3.1 Знать**

актуальный профессиональный и социальный контекст поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС.
 как участвовать в работе коллектива, команды, взаимодействовать с коллегами.
 как действовать в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени;
 соблюдать правила поведения и порядок действий населения по сигналам гражданской обороны.
 порядок применения современных средств и устройств информатизации и цифровых инструментов в обеспечении безопасности жизнедеятельности.

3.2 Уметь

соблюдать нормы экологической безопасности на рабочем месте;
 использовать на рабочем месте средства индивидуальной защиты от поражающих факторов при ЧС.
 взаимодействовать с клиентами для создания человеко - и природозащитной среды осуществления профессиональной деятельности.

3.3 Владеть

ориентироваться в области применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы.
 психологическими аспектами деятельности трудового коллектива и личности для минимизации опасностей и эффективного управления рисками ЧС на рабочем месте.
 выявлять характеристики поражений организма человека от воздействий опасных факторов;
 классификацию и общие признаки инфекционных заболеваний.
 выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задач и/или проблем поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС.
 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.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности.					
1.1	Рассмотреть Разновидности опасностей современного мира. Защита человека и окружающей среды от опасностей. Сущность понятия «безопасность жизнедеятельности». Возникновение и развитие научных представлений о человеко- и природо-защитной деятельности. /Лек/	1	2	ОК 02. ОК 04.	Л1.12	
1.2	Нормы экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности. Способы минимизации угрозы потерь, вызываемых нарушениями норм безопасности жизнедеятельности на рабочем месте. /Пр/	1	2	ОК 01. ОК 07.	Л1.9Л2.1	
1.3	Понятие и общая классификация чрезвычайных ситуаций. ЧС природного, техногенного и социального характера. /Лек/	1	2	ОК 02. ОК 04.	Л1.10	
1.4	Нормы экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности. Способы минимизации угрозы потерь, вызываемых нарушениями норм безопасности жизнедеятельности на рабочем месте. /Пр/	1	2	ОК 07.	Л1.8	

1.5	Действия населения по сигналам гражданской обороны Порядок применения современных средств и устройств информатизации и цифровых инструментов в обеспечении безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях в процессе выполнения профессиональных функций. /Лек/	1	2	ОК 02. ОК 04.	Л1.6	
1.6	Представление о системе «человек – среда обитания», ее структуре и функциональных связях. /Пр/	1	2	ОК 02. ОК 04.	Л1.7	
1.7	Алгоритмы поддержания безопасных условий жизнедеятельности на рабочем месте. /Лек/	1	2	ОК 01. ОК 07.	Л1.11	
1.8	Общие правила безопасного поведения в ЧС и особенности безопасного поведения в процессе выполнения профессиональных функций. /Лек/	1	2	ОК 02. ОК 04.		
1.9	Системы безопасности и их структура. Вред, ущерб – виды и характеристики. /Лек/	1	2	ОК 02.		
	Раздел 2. Основы военной службы и медицинской подготовки.					
2.1	Россия в современном мире, оборона страны как обязательное условие мирного социально-экономического развития Российской Федерации и обеспечение её военной безопасности. /Лек/	1	2	ОК 02. ОК 04.	Л1.8Л2.3	
2.2	Военная служба как вид федеральной государственной службы и разновидность профессиональной служебной деятельности: особенности и предназначение. Увольнение с военной службы. /Лек/	1	4	ОК 01. ОК 07.	Л1.10	
2.3	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. /Пр/	1	2	ОК 02. ОК 04.	Л1.11	
2.4	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. /Лек/	1	2	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 07.	Л1.3	
2.5	Альтернативная гражданская служба. Ответственность военнослужащих. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации. /Лек/	1	2	ОК 04.	Л1.21	
2.6	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. /Пр/	1	4	ОК 07.	Л1.19	

	Раздел 3. Основы медицинских знаний.					
3.1	Оценка состояния пострадавшего. Общая характеристика поражений организма человека от воздействия опасных факторов. /Лек/	1	2	ОК 02. ОК 04.	Л1.3 Л1.4	
3.2	Первая доврачебная помощь при различных повреждениях и состояниях организма. Занятие на тренажере СЛР Максим III 01К. /Лек/	1	2	ОК 01.	Л1.13	
3.3	Транспортная иммобилизация и транспортирование пострадавших при различных повреждениях /Пр/	1	2	ОК 07.	Л1.14	
3.4	Общие правила и порядок оказания первой медицинской помощи. /Лек/	1	2	ОК 01.	Л1.15	
	Раздел 4. Обеспечение здорового образа жизни.					
4.1	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. /Лек/	1	2	ОК 04. ОК 07.	Л1.1 Л1.5	
4.2	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. /Лек/	1	2	ОК 02. ОК 04.		
4.3	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. /Пр/	1	2	ОК 02. ОК 04.		
4.4	Техника выполнения физических упражнений и формирования двигательных навыков. Основные формы проведения физической подготовки: учебные занятия, утренняя физическая зарядка, попутные физические тренировки. /Лек/	1	2	ОК 01.		
	Раздел 5. Профилактика инфекционных заболеваний.					
5.1	Из истории инфекционных болезней. Классификация инфекционных заболеваний. Общие признаки инфекционных заболеваний. Естественный микробный фон кожи. Патогенные микроорганизмы. /Пр/	2	4	ОК 02.	Л1.19Л2.2	
5.2	Бессимптомная латентная инфекция. Инфекционные заболевания и бактерионосительство. Периоды протекания инфекционных заболеваний /Пр/	2	4	ОК 04. ОК 07.	Л1.5	

5.3	Воздушно-капельные инфекции. Желудочно-кишечные инфекции. Пищевые отравления бактериальными токсинами. /Пр/	2	4	ОК 01.	Л1.16	
5.4	/Зачёт/	2	4	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 07.	Л1.12 Л1.16 Л1.19	
Раздел 6. Основы огневой подготовки.						
6.1	Понятие «огневая подготовка». Требования к организации, порядку и мерам безопасности во время стрельб и тренировок. /Лек/	2	4	ОК 02. ОК 04.	Л1.18	
6.2	Правила безопасного обращения с оружием. Изучение условий выполнения упражнения начальных стрельб из стрелкового оружия. /Лек/	2	4	ОК 01.	Л1.20	
6.3	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. /Лек/	2	4	ОК 02. ОК 04.	Л1.21	
Раздел 7. Основы тактической подготовки.						
7.1	Основы общевойскового боя. Основные понятия общевойскового боя (бой, удар, огонь, маневр). Виды маневра. /Лек/	2	2	ОК 01.	Л1.2	
7.2	Походный, предбоевой и боевой порядок действия подразделений. Оборона, ее задачи и принципы. Наступление, задачи и способы. /Лек/	2	2	ОК 04.		
Раздел 8. Основы военной топографии.						
8.1	Местность как элемент боевой обстановки. Тактические свойства местности, основные её разновидности и влияние на боевые действия войск. /Лек/	2	2	ОК 02. ОК 04.	Л1.17 Л1.21	
8.2	Сезонные изменения тактических свойств местности. Типы укрытий на разных типах местности (горная, степь, лес и т.д.) /Пр/	2	4	ОК 02.	Л1.14	
Раздел 9. Основы инженерной подготовки.						
9.1	Порядок оборудования позиции отделения. Назначение, размеры и последовательность оборудования окопа для стрелка. /Лек/	2	2	ОК 04.	Л1.11	
9.2	Шанцевый инструмент, его назначение, применение и сбережение. /Пр/	2	4	ОК 02.		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Вопросы к зачёту:

1. Дайте определение понятиям «опасность», «безопасность», «чрезвычайная ситуация», «зона ЧС»?
2. Что такое стихийное бедствие?
3. Можно ли использовать воду для тушения горящего бензина?
4. Может ли статическое электричество стать причиной возгорания (пожара)?
5. Что такое гражданская оборона (ГО)?

6. Как называются оборудованные инженерные сооружения, обеспечивающие защиту укрываемых в них людей от воздействия поражающих факторов?
7. Назовите основной способ оповещения населения РФ о ЧС?
8. Экономический ущерб от чрезвычайных ситуаций – это затраты, возникающие за счет чего?
9. Что такое «авария» и чем она отличается от чрезвычайной ситуации?
10. Что является источником опасностей?
11. Ионизирующее излучение вызывает у человека...
12. К техногенным катастрофам относятся...
13. Перечислите основные причины возникновения пожара в бытовых условиях...
14. Что такое ликвидация пожара? Приведите примеры первичных средств пожаротушения?
15. Как обезопасить здания от прямого попадания молнии?
16. Основные способы и средства для защиты населения от ЧС...
17. Перечислите средства индивидуальной защиты органов дыхания, используемые для защиты населения.
18. Что такое дезактивация?
19. Дайте определение понятию «опасность».
20. Основные мероприятия защиты населения в условиях ЧС.
21. Как сказывается на здоровье людей постоянная длительная работа на компьютере?
22. Основные причины поражения электрическим током это...
23. По характеру источников возникновения ЧС подразделяются на...
24. К чрезвычайным ситуациям социального характера относятся...
25. К опасным факторам пожара относятся...
26. Каждый гражданин при обнаружении пожара обязан...
27. Что такое локализация пожара?
28. Что такое эвакуация населения?
29. Какой сигнал в системе ГО означают прерывистые гудки и сирены?
30. К средствам коллективной защиты относятся...
- 31.

5.2. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля

Представлен в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Мэри	Наука и здоровье: С ключами к описаниям	Бостон, б.г.
Л1.2	Литвинов Е.Н., Смирнов А.Т.	Основы безопасности жизнедеятельности: 5 кл.: Учеб. для общеобразоват. учреждений	М.: АСТ, 1999
Л1.3	Лапшина, И. В., Першонкова, Е. А.	Особенности обеспечения информационно-психологической безопасности в учебном процессе: учеб. пос.	Ростов-на-Дону: Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2019
Л1.4		Новейшая энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях	М.: АСТ: Астрель, 2007
Л1.5		Здоровый я - здоровая страна	Минск: Красико - Принт, 2008
Л1.6	Лапшина, Ирина Владимировна, Хало, П. В.	Основы гражданской обороны: учеб.-метод. пособие	Таганрог: Изд-во Таганрог. гос. пед. ин-та, 2009
Л1.7	Крюков Р. В.	Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие	Москва: А-Приор, 2011
Л1.8		Практикум по курсу «Безопасность жизнедеятельности»: учебное пособие	Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2007
Л1.9	Айзман Р. И., Петров С. В., Корощенко А. Д.	Безопасность жизнедеятельности: словарь-справочник: словарь	Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2010
Л1.10	Айзман Р. И.	Рабочая тетрадь по курсу безопасность жизнедеятельности: практикум по безопасности жизнедеятельности: учебное пособие	Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2010
Л1.11	Никифоров Л. Л., Персиянов В. В.	Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие	Москва: Дашков и К°, 2019
Л1.12	Муравей Л. А.	Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие	Москва: Юнити, 2015
Л1.13	Гаврилин, Е. В.	Эпоха "классической" ракетно-космической обороны: монография	Москва: Техносфера, 2008

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.14	Пальчиков, А. Н.	Гражданская оборона и Чрезвычайные ситуации: учебное пособие, предназначено для бакалавров и магистров направления 151000 - технологические машины и оборудование	Саратов: Вузовское образование, 2014
Л1.15	Баранов, Е. Ф.	Гражданская оборона: конспект лекций	Москва: Московская государственная академия водного транспорта, 2007
Л1.16	Макарова, Г. А., Авдеева, М. Г., Ачкасов, Е. Е.	Инфекционные болезни в практике спортивного врача	Москва: Издательство «Спорт», 2017
Л1.17	Вольский, В. В.	Самооборона как средство профессионально-прикладной физической подготовки студентов: учебное пособие	Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2018
Л1.18	Танкенов, А. С., Васильев, В. В., Власов, В. В.	Гражданская оборона: учебное пособие: направление подготовки 44.03.01 педагогическое образование / направленность программы образование в области безопасности жизнедеятельности	Сургут: Сургутский государственный педагогический университет, 2016
Л1.19	Зуева, Л. П., Асланов, Б. И., Гончаров, А. Е., Любимова, А. В.	Эпидемиология и профилактика инфекций, связанных с оказанием медицинской помощи	Санкт-Петербург: Фолиант, 2017
Л1.20	Брезкун, С. Т.	Проблема противоракетной обороны в свете долговременной политики США	Саров: Российский федеральный ядерный центр – ВНИИЭФ, 2018
Л1.21	Ластовкин, В. Ф., Козлов, А. П., Забелин, В. А.	Защитные сооружения гражданской обороны: учебно-методическое пособие	Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2020

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Колесников С.И.	Экология: Учеб.-метод. пособие	Ростов н/Д: РГУ, 1998
Л2.2		Первая медицинская помощь: Справочник	Ростов н/Д: Феникс, 2001
Л2.3	Зазулинский, Вадим Дмитриевич	Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях: учеб. пособие для студентов гуманитар. вузов	М.: Экзамен, 2006

6.3. Перечень программного обеспечения

6.4 Перечень информационных справочных систем

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.