

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«МОСКОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ГУМАНИТАРНЫЙ ОТКРЫТЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

##  «УТВЕРЖДАЮ»

Директор ЧОУ ПО «МОГОК»

 Т.С. Букина

«07» июля 2025 год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.03 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ (девушки)**

по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих

**46.01.03 Делопроизводитель**

на базе среднего общего образования

м.о Серебряные Пруды, 2025

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Паспорт программы учебной дисциплины…………………………..
2. Структура и содержание учебной дисциплины…………………….
3. Условия реализации учебной дисциплины………………………….
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины…….
 | 451012 |

1. **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.03 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ (девушки)**
	1. **Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по профессии 46.01.03 Делопроизводитель

* 1. **Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина относится к дисциплинам социально-гуманитарного цикла.
	2. **Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

**Уметь:**

* пользоваться первичными средствами пожаротушения;
* применять правила поведения в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера и при угрозе террористического акта;
* обеспечивать устойчивость объектов экономики;
* прогнозировать развитие событий и оценку последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму;
* применять правила поведения и действия по сигналам гражданской обороны;
* соблюдать нормы экологической безопасности;
* определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности
* определять виды Вооруженных Сил, рода войск;
* ориентироваться в воинских званиях военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации;
* владеть общей физической и строевой подготовкой;
* пользоваться знаниями в области обязательной подготовки граждан к военной службе;
* демонстрировать основы оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.
* оказывать первую медицинскую помощь в различных ситуациях;
* осуществлять профилактику инфекционных заболеваний;
* определять показатели здоровья и оценивать физическое состояние;
* составлять индивидуальные карты здоровья с режимом дня, графиком питания.

**Знать:**

* основы пожаробезопасности и электробезопасности;
* меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;
* способы защиты населения от оружия массового поражения;
* принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;
* задачи и основные мероприятия гражданской обороны
* основы военной службы и обороны государства;
* основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;
* организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;
* область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;
* основы оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.
* общие характеристики поражений организма человека от воздействия опасных факторов;
* классификацию и общие признаки инфекционных заболеваний;
* основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими общими компетенциями:

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

* 1. **Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 50 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 50 часов.

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
	1. **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **50** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **50** |
| в том числе: |  |
| лабораторные работы |  |
| практические занятия | 18 |
| контрольные работы |  |
| курсовая работа (проект) *(не предусмотрена)* |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **-** |
| *Итоговая аттестация в форме**дифференцированного зачета* |

* 1. **Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.03 Безопасность жизнедеятельности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** | **Коды компетенций, формировани ю которых****способствует****элемент программы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
|  |  |  |  |
| **Тема 1.1.** | **Содержание** | **2** |  | ОК 07 |
| Чрезвычайные | Понятие и общая классификация чрезвычайных ситуаций. Чрезвычайные |  |  |  |
| ситуации мирного | ситуации природного и техногенного характера. Чрезвычайные ситуации |  |
| времени и защита | социального происхождения. Терроризм и меры по его предупреждению. |  |
| от них | Основы пожаробезопасности и электробезопасности |  |
|  | **Практические занятия** | **2** |  |  |
|  | Правила поведения в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного |  |  |
|  | характера |  |
| **Тема 1.2.** | **Содержание** | **2** |  | ОК 07 |
| Способы защиты | Ядерное оружие и его поражающие факторы. Химическое оружие и его |  |  |  |
| населения от | характеристика. Биологическое оружие и его характеристика. Действие |  |
| оружия массового | населения в очаге ядерного, химического и биологического поражения. |  |
| поражения | Средства индивидуальной и коллективной защиты населения |  |
|  | **Практические занятия** | **2** |  |  |
|  | Использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов |  |  |
|  | при ЧС |  |
| **Тема 1.3.** | **Содержание** | **2** |  | ОК 07 |
| Организационные | Единая государственная система предупреждения и ликвидации |  |  |  |
| и правовые основы | чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Государственные службы по охране |  |
| обеспечения | здоровья и безопасности граждан. Понятие и основные задачи гражданской |  |
| безопасности | обороны. Организационная структура гражданской обороны. Основные |  |
| жизнедеятельности | мероприятия, проводимые ГО. Действия населения по сигналам |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| в чрезвычайныхситуациях | **Практические занятия** | **2** |  |  |
| Правила поведения и действия по сигналам гражданской обороны |  |
| **Раздел 2. Основы военной службы и медицинской подготовки** |  |  |  |
| **Модуль «Основы медицинских знаний» (для девушек)** |  |  |  |
| **Тема 2.1**. | **Содержание** | **18** |  | ОК 07 |
| Общие правила | 1. Структура и объем первой помощи. Порядок вызова скорой медицинской |  |  |  |
| оказания первой | помощи. |  |
| помощи | 2. Оценка состояния пострадавшего. Общая характеристика поражений |  |
|  | организма человека от воздействия опасных факторов. Общие правила и |  |
|  | порядок оказания первой медицинской помощи. |  |
|  | 3. Первая помощь при различных повреждениях и состояниях организма. |  |
|  | 4. Первая помощь при травматическом шоке. Первая помощь при |  |
|  | кровотечениях. |  |
|  | Первая помощь при ранах. Первая помощь при переломах костей. |  |
|  | 5. Первая помощь при ожогах. Первая помощь при обморожениях. Первая |  |
|  | помощь при терминальных состояниях. Первая помощь при утоплении. |  |
|  | 6. Первая помощь при электротравме. Первая помощь при отравлении. |  |
|  | 7. Иммобилизация. Десмургия. |  |
|  | 8. Транспортная иммобилизация и транспортирование пострадавших при |  |
|  | различных повреждениях |  |
|  | 9. Первая помощь при поражении аварийно химически опасными веществами |  |
|  | Первая помощь в условиях применения оружия массового поражения |  |
|  | **Практическое занятие** | **12** |  |  |
|  | Первая помощь при различных повреждениях и состояниях организма. |  |  |
|  | Способы остановки кровотечения. |  |
|  | Наложение жгута и тугой повязки при кровотечении. |  |
|  | Способы наложения повязок. |  |
|  | Первая медицинская помощь при ушибах. |  |
|  | Первая медицинская помощь при переломах. |  |
|  | Первая медицинская помощь при вывихах. |  |
|  | Первая медицинская помощь при синдроме длительного сдавливания. |  |
|  | Оказание помощи при нарушении сердечной деятельности. |  |
|  | Шок. Причины возникновения шока. Фазы шока. Профилактика возникновения |  |
|  | шока. Первая помощь при коллапсе. |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Первая помощь при термических, химических, электрических и радиационных ожогах. Определение площади ожога. Прогнозирование тяжести ожога.Тепловой удар. Солнечный удар. Причины и признаки теплового и солнечного удара. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах.Укусы насекомых и животных. Аллергические реакции.Приемы обращения с медицинскими препаратами. |  |  |  |
| **Тема 2.2.** | **Содержание** | **4** |  | ОК 07 |
| Профилактика | 1. Классификация инфекционных заболеваний. Общие признаки |  |  |  |
| инфекционных | инфекционных заболеваний. |  |
| заболеваний | 2. Воздушно-капельные инфекции. Желудочно-кишечные инфекции. |  |
|  | Пищевые отравления бактериальными токсинами. |  |
|  | 3. Общие принципы профилактики инфекционных заболеваний. Правила |  |
|  | госпитализации инфекционных больных. |  |
|  | **Практические занятия** | — |  |  |
|  |  |  |  |
| **Тема 2.3.** | **Содержание** | **4** |  | ОК 07 |
| Обеспечение | 1. Здоровье и факторы его формирования. Здоровый образ жизни как модель |  |  |  |
| здорового образа | поведения и как первичная профилактика социальных отклонений и его |  |
| жизни | составляющие. Двигательная активность и здоровье. Питание и здоровье. |  |
|  | Вредные привычки. Факторы риска. Понятие об иммунитете и его видах |  |
|  | Оценка физического состояния. Составление индивидуальных карт здоровья |  |
|  | с режимом дня, графиком питания. |  |
|  | **Практические занятия** | — |  |  |
|  |  |  |  |
| **Промежуточная аттестация** | **Дифференцированный зачет** |  |  |  |
| **Всего:** | **50** |  |  |

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
	1. **Требования к материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета безопасности жизнедеятельности и учебного стрелкового тира.

Оборудование учебного кабинета:

посадочные места для обучающихся, рабочее место преподавателя,

демонстрационные материалы «Защита в чрезвычайных ситуациях»; Государственный герб РФ,

тумба с Государственным флагом РФ,

доска многофункциональная, пластиковая, противогазы: ГП-5; макет автомата АК-74, комплекты тематических плакатов,

учебно-методические стенды.

Оборудование учебного стрелкового тира: «Электронный стрелковый тир, в т.ч. пистолет, автомат, мишени; 2 шкафа для хранения оружия, столы, стулья на 8 человек; 3 стола для сборки/разборки оружия; комплекты тематических плакатов, учебно-методические стенды.

Технические средства обучения:

* ПК с доступом к сети Интернет,
* программное обеспечение общего назначения.
	1. **Информационное обеспечение обучения**

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

**Основные источники:**

1. БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ. Учебник и практикум для СПО Под общ. ред. Соломина В.П М.:Юрайт,2022
2. Соломина В.П. БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ. Учебник и

практикум для СПО М.:Юрайт,2020

1. Ветошкин, А. Г. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / А. Г. Ветошкин. — Москва, Вологда : Инфра-Инженерия, 2022. — 308 c. — ISBN 978-5-9729-0991-9. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/124002

Дополнительная

1. Курбатов, В. А. Безопасность жизнедеятельности. Основы чрезвычайных ситуаций : учебное пособие для СПО / В. А. Курбатов, Ю. С. Рысин, С. Л. Яблочников. — Саратов : Профобразование, 2020. — 121

c. — ISBN 978-5-4488-0820-3. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/93574

1. Безопасность жизнедеятельности : практикум для СПО / составители С. М. Гребенкин, В. А. Майнингер. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 87 c. — ISBN 978-5-4497-2205-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/131103

**Интернет-ресурсы:**

1. [www.mchs.gov.ru](http://www.mchs.gov.ru/) (сайт МЧС РФ).
2. [www.mvd.ru](http://www.mvd.ru/) (сайт МВД РФ).
3. www.mil. ru (сайт Минобороны).
4. [www.](http://www/) fsb.ru (сайт ФСБ РФ).
5. [www.dic.academic.](http://www.dic.academic/) ru (Академик. Словари и энциклопедии).
6. [www.booksgid.com](http://www.booksgid.com/) (Воокs Gid. Электронная библиотека).
7. [www.globalteka.ru/index.html](http://www.globalteka.ru/index.html) (Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов).
8. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru/) (Единое окно доступа к образовательным ресурсам).
9. [www.](http://www/) iprbookshop.ru (Электронно-библиотечная система IPRbooks).
10. [www.](http://www/) school.edu.ru/default.asp (Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность).
11. [www.](http://www/) ru/book (Электронная библиотечная система).
12. [www.pobediteli.ru](http://www.pobediteli.ru/) (проект «ПОБЕДИТЕЛИ: Солдаты Великой войны»).
13. www.monino. ru (Музей Военно-Воздушных Сил).
14. [www.](http://www/) simvolika.rsl.ru (Государственные символы России. История и реальность).
15. www.militera. lib.ru (Военная литература).
16. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения****(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Уметь:*** пользоваться первичными средствами пожаротушения;
* применять правила поведения в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера и при угрозе террористического акта;
* обеспечивать устойчивость объектов экономики;
* прогнозировать развитие событий и оценку последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму;
* применять правила поведения и действия по сигналам гражданской обороны;
* соблюдать нормы экологической безопасности;
* определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности
* определять виды Вооруженных Сил, рода войск;
* ориентироваться в воинских званиях военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации;
* владеть общей физической и строевой подготовкой;
* пользоваться знаниями в области обязательной подготовки граждан к военной службе;
* демонстрировать основы оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.
* оказывать первую медицинскую помощь в различных ситуациях;
* осуществлять профилактику инфекционных заболеваний;
* определять показатели здоровья и оценивать физическое состояние;
* составлять индивидуальные карты здоровья с режимом дня, графиком питания.

**Знать:*** основы пожаробезопасности и электробезопасности;
* меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;
* способы защиты населения от оружия массового поражения;
* принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях

противодействия терроризму как серьезной угрозе | устный опрос, фронтальный опрос, практическая работа, оценка решения ситуационных задач |

|  |  |
| --- | --- |
| национальной безопасности России;* задачи и основные мероприятия гражданской обороны
* основы военной службы и обороны государства;
* основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;
* организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;
* область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;
* основы оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.
* общие характеристики поражений организма человека от воздействия опасных факторов;
* классификацию и общие признаки инфекционных заболеваний;
* основы здорового образа жизни.
 |  |